

02-07

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №15»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ДДТ № 15»  
*[Signature]* С.Н. Грачева

Приказ № 105  
от «29» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ»

*Направленность:* художественная  
*Возраст учащихся:* 7-14 лет  
*Срок реализации:* 5 лет (936 часов)

*Автор-составитель:*  
Абдурахманова Ляйсан Ильдусовна,  
педагог дополнительного образования

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**  
**Информационная карта образовательной программы**

1.	Образовательная организация	<i>МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»</i>
2.	Полное название программы	<i>Дополнительная общеразвивающая программа «Звёздный путь»</i>
3.	Направленность программы	<i>Художественная</i>
4.	Сведения о разработчиках ФИО, должность, категория	<i>Абдурахманова Ляйсан Ильдусовна, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории</i>
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	<i>5 лет: 1 год обучения-144 часа, 2 год обучения-144 часа, 3 год обучения -216 часов, 4 год обучения -216 часов 5 год обучения -216 часов</i>
5.2.	Возраст учащихся	<i>7-14 лет</i>
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	<i>дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая  модульная</i>
5.4.	Цель программы	<i>Развитие специальных физических качеств учащихся средствами танцевального искусства и формирование специальных умений и навыков учащихся в области эстрадно-спортивного танца.</i>
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении творческих заданий.</i>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы: практическое занятие, практический зачет, творческая мастерская, работа по карточкам, подвижные и дидактические игры, зачет, открытые занятия, игровые задания, защита проектов, игра сюжетно-ролевая, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий: онлайн-занятие, видеозанятия, онлайн-конкурсы. Методы и приемы: объяснение, повторение, заучивание, показ, словесный, наглядный, практический, наблюдения.</i>
7.	Формы мониторинга результативности	<i>Тестирование, практический зачёт, открытые занятия, отчетный концерт, занятие-конкурс, творческие проекты, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестации.</i>

8.	Результативность реализации программы	<p><i>По окончании курса обучения, программа усвоена:</i>  -эффективный уровень-62%, -оптимальный уровень-38%,  <i>Сохранность контингента-95%</i>  <i>Участие в конкурсах, фестивалях-89%</i>  <i>Наличие призеров и победителей в конкурсах:</i>  - международный уровень- 10%  - всероссийский уровень-18%,  - республиканский уровень-21%,  - муниципальный уровень- 27%</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29 августа 2023 год
10.	Рецензенты	<p><i>Шереметьева С.П., заместитель директора по УВР МАУДО «Дом детского творчества №15».</i>  <i>Хазова С.В., преподаватель высшей квалификационной категории МАУДО «Детская школа хореографического искусства №17».</i>  <i>Антипова М.В., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15»</i></p>

## Оглавление

	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Оглавление	4
3	Рецензия внешняя (2 рецензии)	6-7
4	Рецензия внутренняя	8
5	Сертификат	9
6	Пояснительная записка	10
7	Матрица образовательной программы	21
8	Учебно – тематический план 1 года обучения.	25
9	Учебно – тематический план 2 года обучения	27
10	Учебно – тематический план 3 года обучения	29
11	Учебно – тематический план 4 года обучения	33
12	Учебно – тематический план 5 года обучения	23
13	Содержание программы 1 года обучения	36
14	Содержание программы 2 года обучения	42
15	Содержание программы 3 года обучения	51
16	Содержание программы 4 года обучения	58
17	Содержание программы 5 года обучения	66
18	Планируемые результаты освоения программы	75
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	
19	Организационно – педагогические условия реализации программы	76
20	Формы аттестации /контроля	76
21	Оценочные материалы	78
22	Требования к уровню усвоения программы	84
23	Список литературы	100
	<b>Приложение 1</b>	
24	Описание общей методики работы	103
	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 1 года обучения	104
	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 2 года обучения	106
	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 3 года обучения	108
	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 4 года обучения	109
	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 5 года обучения	111
	<b>Приложение 2</b>	
25	- Календарный график 1 года обучения	
	- Календарный график 2 года обучения	

	- Календарный график 3 года обучения	
	- Календарный график 4 года обучения	
	- Календарный график 5 года обучения	
	- План воспитательной работы. Работа с родителями	

## РЕЦЕНЗИЯ

**на дополнительную общеразвивающую программу по эстрадно-спортивным танцам «Звёздный путь», педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории  
Абдурахмановой Ляйсан Ильдусовны.**

Данная программа направлена на привлечение учащихся к занятиям эстрадно-спортивными танцами, на совершенствование танцевального искусства.

Программный материал разработан методически грамотно, системно, согласно принципам последовательности, доступности, вариативности в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Программа направлена на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательности и предметной активности учащихся. Существует соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний и практические навыки и умения, в том числе и самостоятельной деятельности.

В пояснительной записке описаны нормативные документы, на которые опирался автор при написании программы, четко прописано на решение каких задач (воспитательные, развивающие, обучающие и здоровьесберегающие) ориентирована программа; в содержательной части программы раскрываются основные темы занятия, формы проведения занятия, возрастные критерии учащихся; определено количество часов, необходимых для освоения программного материала. Программа достаточно четко структурирована по содержанию и возрастной направленности. В структуре каждого раздела предоставлены все необходимые компоненты.

Программа соответствует специфике дополнительного образования и в полной мере способствует: стимулированию познавательной деятельности учащихся; развитию танцевальной формы, развитию коммуникативных навыков; поддержанию стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию; профессиональному самоопределению.

Программа дополнительного образования по эстрадно- спортивным танцам педагога Абдурахмановой Ляйсан Ильдусовны в полной мере соответствует требованиям; предъявляемым к образовательным программам и позволяет процесс подготовки в танцевально искусстве сделать системным, методически грамотным и эффективным в системе дополнительного образования.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
МАУДО «Дом детского творчества №15»



С.П. Шереметьева

## Рецензия

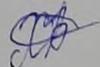
**на дополнительную общеразвивающую программу художественной направленности по эстрадно-спортивным танцам «Звёздный путь», педагога дополнительного образования Абдурахмановой Ляйсан Ильдусовны.**

Представленная на рецензию дополнительная общеразвивающая программа «Звёздный путь», составителем которой является педагог дополнительного образования Абдурахманова Л.И., относится к художественной направленности, предназначена для организации работы в детских хореографических коллективах и рассчитана на детей 7-13 лет, охватывает 5 лет обучения. Программасоставлена в соответствии с основными идеями педагогической концепции.

Основной целью программы является формирование социально активной личности, сочетающей в себе высокие нравственные качества, деловитость, творческую индивидуальность. Из нее вытекают задачи, определенные автором: развитие танцевальных, музыкальных, творческих способностей; формирование эстетической, танцевальной культуры; воспитание восприимчивости к творчеству; приобщение к искусству хореографии; формирование сознательного отношения к своему здоровью. Кроме того, автор уделяет большое внимание принципам здоровьесберегающей деятельности.

Структура программы отвечает общепринятым требованиям к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам. В основе программы прослеживаются принципы от простого к сложному, доступности, наглядности, личностного подхода. Данная программа создает условия для развития творческих способностей для детей средствами хореографии, построена с учетом современных требований педагогики и психологии, обеспечивает единство воспитания и обучения. Автор создает четкое обоснование программы, раскрыла педагогическую целесообразность программы, определяет формы организации занятий в детском творческом коллективе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что программа эффективна и результативна. Учитывая вышесказанное, данная программа может быть использована автором для организации практической деятельности.

Преподаватель хореографии  
Высшей кв. категории МАУДО «ДШХИ №17»  Хазова С.В.

## РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеразвивающую программу по хореографии «Звёздный путь» педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории Абдурахмановой Л.И.

Программа «Звёздный путь» по эстрадно-спортивным танцам составлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования детей, на основе общих педагогических принципов, традиций хореографического искусства и опыта работы.

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей по хореографии «Звёздный путь» соответствует начальному общему и основному общему уровням образования.

Актуальность и новизна программы, определяется ее культурологической направленностью. Реализация данной программы позволяет не только научить детей танцевать, но и приобщить их к общечеловеческим ценностям.

При этом программный материал достаточно обширный. Он соответствует ведущей концептуальной идее программы, подчиненной основной цели, создание благоприятных условий для творческого развития учащихся, формирование гармонически развитой, конкурентоспособной личности, через хореографическую деятельность. В программе расширен возрастной диапазон. Введен курс по общей физической подготовке, что еще более способствует укреплению физического здоровья детей и подростков, делает их сильнее и выносливее. А это в свою очередь поможет детям и подросткам осознать, что для достижения определенных успехов в любой деятельности – необходим труд, требующий настойчивости, готовности постоянно совершенствовать свои знания и умения. Программа рассчитана на 5 лет обучения, для детей в возрасте от 7 до 13 лет.

Для достижения поставленных целей в программе четко определены сроки ее реализации, этапы. Представлены формы и методы проведения занятий. Используются игровые моменты. Созданы ситуации переживания успеха посредством участия детей в концертной деятельности. Используются информационно-коммуникационные технологии.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения обучающих, развивающих и воспитательных результатов.

В программе предложены способы диагностики результативности образовательного процесса, определены критерии танцевальных способностей.

Язык и стиль изложения дополнительной образовательной программы отличается четкостью, ясностью, убедительностью и доказательностью примеров из собственного опыта работы, накопленного и обобщенного педагогом.

Программа оценивается положительно, рекомендуется для применения в системе дополнительного образования.

Педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
МАУДО «Дом детского творчества №15»



М.В. Антипова

# СЕРТИФИКАТ № 386

Настоящий сертификат соответствия программы требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции», ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» 2023 год, выдан педагогу дополнительного образования **Абдурахмановой Ляйсан Ильдусовне.**

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Звездный путь» МАУДО «Дом детского творчества №15» сроком до мая 2026 года.

Рецензенты:

*Шереметьева С.П.*, заместитель директора по УВР МАУДО «Дом детского творчества №15».

*Хазова С.В.*, преподаватель высшей квалификационной категории МАУДО «Детская школа хореографического искусства №17».

*Антипова М.В.*, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15»

Директор  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.Н. Грачева

Заместитель директора по УВР  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.П. Шереметьева

Методист  
МАУДО «ДДТ № 15»

О.Л. Бычкова



г. Набережные Челны  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Искусство танца с древних времен было практически одним из способов общения среди людей. Танцем они выражали рождение человека, страх, веселье. Танец - язык безмолвствующий, но выразительность пластики человеческого тела, музыкальных ритмов и мелодий оказывается могущественной, и поэтому язык танца интернационален и понятен всем. На сегодняшний день танцу свойственны серьезность идейного содержания, глубина образов, разнообразие танцевального языка и его усложнение. В последние десятилетия выросла техника танца не только сольного, но и массового. Танец таит в себе огромное богатство для художественно-эстетического и нравственного воспитания детей, раскрывает и растит духовные силы, воспитывает любовь к прекрасному. Увлечение молодежи спортом лежит в основе привлекательности эстрадно-спортивного направления танцевальной деятельности. Привлекательность данного направления хореографии обучающиеся видят в деятельности известных коллективов «Тодес»; «Каравелла». Занятия эстрадно-спортивными танцами помогают решать такие важные задачи, как гармоническое развитие форм тела и функций организма человека; развитие психических процессов: памяти, внимания, воображения; воспитание морально - волевых качеств; формирование эстетического вкуса, общей культуры учащихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Звездный путь» разработана для возможности ввести детей в мир хореографии, помочь учащимся влиться в мир музыки и попытаться проявить себя посредством пластики, познакомиться хореографическими жанрами, видами и стилями. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике. Обучающиеся получают специальные знания в области эстрадно-спортивного танца, приобретают умения и навыки выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Это позволяет расширять представления о двигательных возможностях организма, постепенно развивает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво, приносит удовлетворение и радость. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Выполнение учащимися групповых упражнений требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу.

*Направленность программы* - художественная. Программа направлена на развитие физической, творческой, эмоциональной сферы деятельности детей, формирование ключевых компетенций учащихся. Уровень программы-базовый.

*Нормативно-правовое обеспечение программы.* При разработке дополнительной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642;
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года;

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»;

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

*Актуальность программы* заключена в ее образовательных, развивающих, педагогических и оздоровительных возможностях. Программа направлена на приобретение специальных знаний в области эстрадно-спортивного танца, умений и навыков выполнения движений в соответствии со средствами музыкальной выразительности, формирование у учащихся специальных физических качеств, способствует укреплению и сохранению здоровья, включает учащихся в социально-полезную деятельность. У учащихся развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению. Предусмотрено реализация программы в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в использовании методов и форм организации образовательной деятельности по программе. Использование специальных методов и приемов по формированию и совершенствованию специальных двигательных умений и навыков (метод разностороннего воздействия на человека, метод последовательного овладения составными частями целостных движений, метод точного регулирования физической нагрузки, метод избирательного воздействия на различные системы организма и опорно-двигательного аппарата метод использования музыкального сопровождения) и общепедагогических методов (описание, объяснение, указание, фрагментарный показ упражнений и движений педагогом; выполнение творческих заданий, составление комбинаций, проблемные задания, импровизация, творческие работы) способствует эффективному усвоению программы учащимися. Программа разработана с учетом основных дидактических принципов: изучения учебного материала от простого к сложному, научности, новизны, систематичности, последовательности, сознательности усвоения деятельности; доступности содержания; активности и самостоятельности; индивидуализации и коллективности обучения; эффективности учебной деятельности; наглядности. Программой предусмотрено использование и применение методов и форм дистанционного обучения.

Данная программа является итогом работы по внедрению здоровье-сберегательных технологий в занятия каждого года обучения, с целью формирования здорового стиля жизни средствами хореографии. Внедрение в содержание программы занятий по изучению йоги, изучение упражнений связанных с коррекцией осанки и слабыми мышцами; дыхательной гимнастики и оздоровительной аэробики позволяют системно и целенаправленно влиять на состояние здоровья каждого ребенка. В ходе занятия включают разнообразные виды деятельности. Интегрированные занятия с элементами импровизации позволили учащимся не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и создавать «лично» выступить в роли «новатора» в любом виде искусств.

Новизна образовательной программы заключается в комплексном использовании методов: метода музыкального движения, метода хореокоррекции и методики партерного экзерсиса. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях обучающихся. Метод обучения – это совокупность приемов и способов организации познавательной деятельности учащегося, развитие его умственных сил, обучающего взаимодействия педагога и обучающихся, обучающихся между собой, с природной и общественной средой. Метод обучения реализуется в единстве познавательной деятельности педагога и обучаемых, уяснении учащимися знаний, овладении умениями и навыками.

*Отличительными особенностями программы* является применение в образовательном процессе методики преподавания гимнастики и акробатики в спортивных школах, разработанной кандидатами педагогических наук А.М. Шлеминым, М.Л.Укран. Данная методика была адаптирована для применения ее на занятиях хореографией и направлена на формирование основных акробатических умений детей при обучении эстрадно - спортивному танцу. Специфика применения акробатических элементов в танцевальных композициях заключается в том, что используются наиболее простые акробатические элементы, которые композиционно соединяют сюжет танца. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями к современным образовательным программам, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет обобщать разнообразные образовательные области. Одной из задач программы является формирование навыка учащихся самостоятельного использования интернет ресурсы в обучающих целях.

Программой предусмотрена организация работы с одаренными детьми. Раннее выявление и развитие одаренных и талантливых детей составляет одну из главных задач. На 4 и 5 году обучения работа направлена на создание условий для самовыражения и самореализации одаренного подростка в художественной деятельности и более полного проявления его таланта через подбор содержания программы, изучение различных современных танцевальных стилей: фанк, рэп, стэп, тектоник, драмендбейс, хип-хоп, тайбо; совершенствование пластики тела по методике И.С. Летфуллина, выполнения более сложных акробатических элементов, творческих заданий, заданий на импровизацию.

*Цель программы:* развитие специальных физических качеств учащихся средствами танцевального искусства и формирование специальных танцевальных умений и навыков учащихся в области эстрадно-спортивного танца.

*Образовательная цель:* формирование специальных танцевальных знаний, умений,

навыков в области эстрадно-спортивного танца.

Задачи:

1. Формирование познавательного интереса к танцевальному искусству.
2. Изучение истории танцевального искусства, особенностей танцевального костюма различных стилей и эпох.
3. Формирование у детей знаний, умений и навыков в области эстрадно-спортивного танца. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений и элементов.
4. Развивать у детей способность находить творческие решения при реализации постановочных задач при реализации танцевального проекта.
5. Развить способность к творческому самовыражению в творческом коллективе и самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры.
6. Формирование ключевых компетенций у учащихся.
7. Формирование навыка самостоятельного поиска информации на информационных онлайн-платформах, мессенджерах и сервисах: Zoom, Skype, Wats App, YouTube, Яндекс.

*Развивающая цель:* развитие хореографических способностей учащихся средствами танцевального искусства.

Задачи:

1. Развитие физических качеств обучающихся: координации, гибкости, ловкости, пластичности, силы, выносливости,
2. Развитие мотивации на познавательную и творческую деятельность.
3. Совершенствование специальных танцевальных качеств обучающихся: ритмичности, музыкальности, артистичности, эмоциональной выразительности в передаче художественного образа в танце и способности к импровизации.
4. Развитие психических процессов (памяти, внимания, воображения).
5. Формировать практические навыки публичных выступлений в концертных спектаклях.
6. Развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях: Wats App, YouTube, Яндекс.

*Воспитательная цель:* воспитание социально - активной инициативной личности.

Задачи:

1. Воспитание волевых качеств учащихся: трудолюбия, настойчивости, целеустремленности, ответственности и дисциплинированности.
2. Сохранение и укрепление здоровья учащихся.
3. Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи в сложных жизненных ситуациях.
4. Воспитание толерантности, гуманности.
5. Формирование ценностных ориентиров для адаптации в жизни в обществе.
6. Развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально.

В процессе освоения программы у учащихся формируются учебно-познавательные, информационные и коммуникативные компетенции. Учебно-познавательная компетенция включает в себя компетенции в сфере самостоятельной познавательной деятельности: знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебной деятельности. Познавательная компетентность предполагает степень

сформированности специальных знаний, умений и навыков правильного, выразительного, технически грамотного выполнения танцевальных пластических движений в области классической, народной и современной хореографии; импровизационного индивидуального и ансамблевого исполнения; эмоциональной, выразительной передачи характера образов в танцевальных композициях.

*Адресат программы. Особенности возрастной группы.* Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей обучающихся от 7 до 14 лет. Младший школьный возраст (7-11 лет) - это период формирования характера. Складываются основные черты: целеустремленность, настойчивость, работоспособность, исполнительность, доброта, дружелюбие, контактность, совесть, чувство гордости или стыда. Дети могут управлять своим поведением и чувствами, но не способны к полноценной саморегуляции. Развивается интеллектуально-познавательная сфера психики. Закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи. Относительно хорошо развита наглядно-образная память, но при этом слабое произвольное внимание. Но учащимся трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности или на деятельности интересной, но требующей умственного напряжения. Ведущий вид деятельности учебный. Существенным в учебной деятельности является рефлексия на самого себя, отслеживание новых достижений. Самооценка младшего школьника зависит от его успехов, от характера оценок взрослого, они стремятся к положительной самооценке. Общение выступает как один из основных видов деятельности. Наиболее полезны для общего развития детей коллективные формы работы.

Подростковый возраст (11-15 лет) это период саморазвития и самосовершенствования, желание самосовершенствоваться возникает постоянно и быстро, но нередко столь же быстро угасает. Ярко выражены тенденции к оригинальничанию. В этом возрасте происходит пик интереса к себе, все ради себя. Пробуждаются интересы ко всему вокруг, которые постоянно меняются. Интерес к учебному предмету связан с качеством преподавания. На основе познавательной потребности формируются устойчивые интересы, ведущие к позитивному отношению к учебным предметам в целом. Очень значим статус в группе сверстников. Происходит борьба за признание их в социальной среде. Начинают ценить отношения со сверстниками, в которых стремятся реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Дети могут управлять своим вниманием и концентрировать его в значимой для них деятельности. Нуждаются в постоянной занятости. Нужна личная свобода и личная ответственность. Отстаивает личную свободу как право на взрослость.

*Объем программы.* Данная программа рассчитана на пять лет обучения. Содержание программы составлено по годам обучения 1 и 2 год обучения- 144 часа, 3-5 год обучения - 216 часов. Общее количество- 936 часов.

*Формы организации образовательного процесса. Виды занятий:* практическое занятие, открытое занятие, зачет, игра-путешествие, дидактическая игра, класс-концерт, конкурс, работа по карточкам, тест, учебный проект, занятие – импровизация, творческий отчет, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий: видео-занятие, ZOOM конференция, видео мастер классы, презентации.

*Срок освоения программы.* Дополнительная общеразвивающая программа

художественной направленности «Звездный путь» разработана на 5 лет обучения.

*Режим занятий.* Занятия проводятся согласно учебно-тематическому плану. Занятия на первом и втором году обучения проводятся 2 раза в неделю по 1ч. 30 минут с 10 минутным перерывом; на третьем и последующих годах обучения - 3 раза в неделю по 1ч. 30 минут.

*Планируемые результаты освоения программы.*

К концу I года обучения дети должны знать:

- технику выполнения упражнений;
- основную терминологию;
- музыкальные размеры;
- разновидности шагов и прыжков;
- виды бега и подскоков;
- базовые элементы акробатики;
- правила поведения на сцене и за кулисами;
- способы работы с информацией размещенные в Wats App.

Уметь:

- правильно выполнять базовые позы;
- технично и правильно выполнять акробатические элементы;
- соблюдать технику безопасности при выполнении изученных акробатических элементов;
- правильно и красиво выполнять перестроения в танце;
- выполнять элементарные танцевальные движения;
- выполнять самостоятельно задания, размещенные в Wats App.

К концу II года обучения дети должны знать:

- технику выполнения упражнений;
- правила правильной осанки, как правильно держать корпус;
- правила импровизации;
- фазы дыхания, технику выполнения дыхания системы йоги;
- алгоритм написания проектов;
- правила разминки;
- способы работы с видеоматериалом в сети интернет на Яндексе.

Уметь:

- выполнять правильно изученные элементы и движения;
- координировать движения;
- выполнять танцевальные элементы и комбинации;
- уметь импровизировать, подбирать движения в соответствии с характером музыки;
- технично выполнять изученные элементы классического танца;
- правильно и красиво выполнять построения и перестроения в танце, держать линии, рисунки, соблюдать плавность и точность в исполнении танцевальной постановки;
- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев;
- правильно выполнять позы йоги, уметь расслабляться;
- раскрепощено вести себя перед зрителями;
- выполнять самостоятельно задания, размещенные на сайте Яндекс.

К концу III года обучения дети должны знать:

- специальную терминологию;
- технику выполнения дыхания в йоге, фазы дыхания;

- правила импровизации;
- элементы классического экзерсиса;
- основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев;
- основные ходы и движения латиноамериканских танцев;
- алгоритм написания проектов,
- основные ходы и движения разученных танцев, стилей
- платформы, контент и сайты Skype, Wats App.

Уметь:

- правильно выполнять упражнения, координировать движения, выполнять упражнения в полную силу
- красиво и правильно выполнять многообразие танцевальных комбинаций;
- импровизировать,
- технично выполнять элементы классического танца;
- правильно выполнять акробатические элементы: перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты, стойки;
- пластично двигаться всем телом;
- исполнять танцевальные постановки: четкие, ровные линии; синхронность исполнения движений, передавать эмоциональность и образ танца;
- использовать полученные знания и умения для укрепления собственного здоровья;
- самостоятельно находить и использовать информацию в сети интернет.

К концу 4 года обучения дети должны знать:

- технику выполнения дыхания в йоге, фазы дыхания;
- терминологию, элементы классического экзерсиса,
- алгоритм написания проектов, способы написания
- основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев;
- основные движения латиноамериканских танцев;
- платформы, контент и сайты Zoom, Skype, Wats App.

Уметь:

- правильно выполнять позы йоги;
- правильно выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- правильно выполнять акробатические элементы: перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты, стойки;
- импровизировать применяя атрибутику,
- использовать движения в полную силу, устойчиво стоять во всех позициях;
- исполнять танцевальные постановки: четкие, ровные линии, синхронность исполнения движений, эмоциональность и образ танца;
- выполнять основные движения фанк, рэп, хип-хоп;
- самостоятельно составлять танцевальные комбинации;
- раскрепощено вести себя перед зрителями;
- самостоятельно находить и использовать информацию в сети интернет.

К концу 5 года обучения дети должны знать:

- технику выполнения дыхания в йоге, фазы дыхания;
- технику выполнения акробатических элементов;
- технику выполнения волн руками, точно выполнять танцевальные движения;
- основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев;

- движения латиноамериканских танцев, движения стилей: фанк, рэп, хип-хоп.
- платформы, контент и сайты Zoom, Skype, Wats App, YouTube, Яндекс.

Уметь:

- правильно и технично выполнять позы, йоги;
- правильно выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- координировать движения;
- правильно выполнять акробатические элементы: перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты, стойки;
- самостоятельно составлять танцевальные комбинации и этюды;
- раскрепощено вести себя перед зрителями,
- выполнять основные движения танцевальных стилей: «Тектоник», «Драмендбейс», «Гайбо»;
- оформить, защитить, презентовать проект;
- находить информацию по заданной теме и её обрабатывать используя сеть интернет или платформу.

Программа способствует формированию личностных и метапредметных результатов:

Личностные результаты:

- воспитание гражданственности, патриотизма, ценностное отношение к своей малой Родине;
- воспитание нравственных чувств и этического сознания: доброта, желание доставить радость людям, товарищество и взаимопомощь; способность анализировать свои поступки;
- почтительное отношение к родителям, уважительное отношение к старшим, заботливое отношение к младшим; взаимодействие и отношение со сверстниками;
- воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни, самореализация в различных видах творческой деятельности;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде.

Метапредметные результаты характеризуют уровень способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умением сравнивать, анализировать, обобщать;
- умение планировать осуществлять действия в соответствии с поставленной задачей;
- стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению творческих результатов.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- развитие наблюдательности, зрительной памяти, мышления, художественного вкуса и творческого воображения;
- воспитание уважения к истории своего народа;
- освоение практических умений и навыков;
- развитие индивидуальных творческих способностей учащихся, формирование устойчивого интереса к творчеству.
- умение работать с использованием дистанционных форматов.

*Формы подведения итогов реализации программы.* С целью выявления уровня усвоения программы проводится аттестация учащихся. Промежуточная аттестация

проводится ежегодно в апреле месяце в форме практического зачёта и концертной программы. Аттестация по завершении освоения программы проводится для выпускников в мае месяце в форме компьютерного тестирования, концертной программы и защиты электронного портфолио. Учащиеся первого года обучения принимают участие в концертных программах, региональных и республиканских конкурсах и фестивалях. Участие в концертных программах различного уровня, конкурсах и фестивалях республиканского и международного уровня принимают учащиеся второго и третьего года обучения.

По итогам завершения обучения по образовательной программе по хореографии, учащимся, освоившим программу на оптимальном уровне успешно прошедшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в конкурсах и фестивалях республиканского и международного уровня выдается свидетельство. Удостоверение выдается учащимся успешно прошедшим квалификационные испытания на оптимальном и эффективном уровне и участвующим в течение года в конкурсах и фестивалях республиканского уровня. Диплом выдается каждому учащемуся, прошедшему полный курс обучения по образовательной программе и усвоившему ее на удовлетворительном уровне.

Воспитательная работа проводится в каникулярное время. Учащимся предлагаются спортивно-развлекательные, игровые, спортивные мероприятия. Проводятся Дни именинников, вечера знакомств, концерты для родителей, праздники, конкурсы, игровые программы, экскурсии.

Программой предусмотрена тесная связь с родителями. Проводятся тематические родительские собрания, организационные, на которых обсуждаются проблемы коллектива. Совместно с родителями обсуждаются варианты пошива костюмов. Предусмотрено проведение консультаций по интересующим их вопросам, открытых занятий и отчетных концертов для родителей. Проведение совместных мероприятий: праздников, игровых и спортивных программ, концертов.

*Осуществление образовательной деятельности по реализации дополнительных  
общеразвивающих программ с применением дистанционных  
образовательных технологий.*

При проектировании и реализации дополнительной общеразвивающей программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются дистанционные образовательные технологии.

- В программе запланировано проведение онлайн - занятий, видео занятий, видео-мастер-классов, видеоконференций на платформах мессенджеров Skype, Zoom.

- Разработаны дистанционные задания по содержанию программы [https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/КУГ,%20Звездный%20путь,%20педагог%20Абдурахманова%20Л\\_И.pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/КУГ,%20Звездный%20путь,%20педагог%20Абдурахманова%20Л_И.pdf)

- Предусмотрено проведение индивидуальных консультаций, рассылка заданий для учащихся в WhatsApp.

- Раздача и хранение информации, проверка и контроль знаний учащихся с использованием сервисов Google и YouTube.

- Обмен учебными материалами, организация коммуникации с учащимися и родителями В-контакте.

- Используются электронные образовательные и информационные ресурсы:

<http://www.horeograf.com>-Народный танец. Детский танец

<http://www.ddtmosk.spb.ru/all/informaciya-dlya-roditelei-malyshei/obrazovatel'naya-programma-po-horeografii-azbuka-tanc> - Методические пособия, программы, книги, видео по хореографии, музыка для постановки танцев

[www.dance.ru](http://www.dance.ru) - различные направления танцевального искусства

[www.estadance.ru](http://www.estadance.ru) - танцевальные костюмы

[www.youtube.com](http://www.youtube.com) - видеоролики

<http://www.scenarist.boom.ru/> - Интернет-библиотека сценариев интеллектуальных игр, сценарии праздников

Контакте <https://vk.com/tancchelny>-видеоролики, разработка информационных материалов–стендов, мультимедийных презентаций, подбор музыкального сопровождения

<http://zvetik7.ru/programma-obuchenia/horeo.html>

[http://muzikalkairk.ucoz.ru/load/obuchenie\\_detej\\_iskusstvu\\_khoreografii/3-1-0-525](http://muzikalkairk.ucoz.ru/load/obuchenie_detej_iskusstvu_khoreografii/3-1-0-525)

[http://mdou210.edu.yar.ru/dopolnitelnoe\\_obrazovanie/svedeniya\\_o\\_programme\\_obucheniya.html](http://mdou210.edu.yar.ru/dopolnitelnoe_obrazovanie/svedeniya_o_programme_obucheniya.html)

<http://www.sov-dance.ru/text/pedchor/>

- Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины

<https://cloud.mail.ru/public/yQNg/P49fRNhOp>

- Танец «Долгожданный круиз», коллектив «Звёздный путь»

<https://cloud.mail.ru/public/qZa9/qfAbDY2ZG>

- Узбекский танец, коллектив «Звёздный путь»

<https://cloud.mail.ru/public/nvEo/3w6FRRKPy>

**Матрица дополнительной общеразвивающей программы  
художественной направленности «Звёздный путь»**

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
<b>Стартовый</b>	<p><b>Предметные:</b> -изучение основных терминов; - знакомство с видами и направлениями в хореографии; - освоение танцевальных умений и навыков; -освоение правил техники безопасности; -овладение умениями самостоятельного выполнения дистанционных заданий с использованием мессенджеров WhatsApp, Вконтакте.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа, практическая работа, зачеты, тесты и тестовые задания, работа в парах и группах, рефлексия деятельности.</p>	<p>Словесные: беседа, опрос, объяснение, рассказ. Наглядные: показ техники выполнения движений, демонстрация танцевальных схем и таблиц с техникой выполнения движений. Практические: выполнение танцевальных композиций, составление этюдов, комбинаций, , учебных проектов. Технологии: здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного обучения, проектная, технология портфолио, ИКТ</p>	<p><b>Предметные:</b> - знания и умения учащихся в области хореографии; - умения и навыки художественно – практической деятельности. - владение и умение использования дистанционных форматов, видеозанятий.</p>	<p>Дифференцированная работа по степени сложности заданий. Дифференциация заданий по самостоятельности выполнения: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа учащимися. Вспомогательные задания: наводящие вопросы; «карточки - подсказки», образец выполнения задания, наглядные опоры, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, указание на какую-нибудь существенную деталь, особенность; вспомогательные вопросы, указания по выполнению задания; начало или частичное выполнение задания.</p>
	<p><b>Метапредметные:</b> - формирование умения</p>	<p>Педагогическое наблюдение,</p>	<p>Методы оценивания</p>	<p><b>Метапредметные:</b> - умение организовывать</p>	<p>Анкеты, тесты</p>

	оценивать правильность выполнения учебной задачи; - формирование умения контролировать свою деятельность; - формирование умения организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками; - формирование умений анализировать свою деятельность.	тестирование, анкетирование, педагогический анализ		свою деятельность; - умение ставить для себя цели и задачи; - умение контролировать свою деятельность; - умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками - владение самооценкой.	
	<b>Личностные:</b> - воспитание уважительного отношения к традициям и культуре разных народов; - формирование эстетических чувств; - формирование умений сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности.	Педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический анализ	Методы оценивания	<b>Личностные:</b> - знание и уважение традиций народов; - самостоятельная практическая творческая деятельность; - знание моральных ценностей и умение оценивать свои поступки и поступки сверстников.	
<b>Базовый</b>	<b>Предметные:</b> - развитие интереса к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности; - освоение учебного предмета; - освоение танцевальных умений и навыков; - развитие умения эмоционально	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа, практическая работа, тесты и тестовые задания, работа в парах и группах, рефлексия деятельности.	Словесные: беседа, опрос, объяснение, рассказ. Наглядные: показ техники выполнения движений, демонстрация танцевальных схем и таблиц с техникой выполнения движений. Практические:	<b>Предметные:</b> - устойчивый интерес к хореографии; - знания и умения учащихся в области хореографии; - умения и навыки художественно – практической деятельности. - навык использования социальных сетей в образовательных целях..	Дифференциация учебных заданий по уровню творчества. Репродуктивные задания: воспроизведение знаний и их применение в привычной ситуации, работа по образцу. Продуктивные задания: применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации,

<p>воспринимать и оценивать танец, предавать характер танца различных стилей движениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие индивидуальных творческих способностей учащихся;</li> <li>- формирование навыка самостоятельного поиска информации на онлайн-платформах и месенжерах, и сервисах, : Zoom, Skype, , Wats App, YouTube, Яндекс.</li> </ul>		<p>выполнение танцевальных композиций, составление этюдов, комбинаций, учебных проектов.</p> <p>Технологии: здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного обучения, проектная, технология портфолио, ИКТ</p>		<p>осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания.</p> <p>Дифференциация учебных заданий по уровню трудности.</p> <p>Виды заданий для наиболее подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объёма изучаемого материала (увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в дополнение к основному заданию; использование обратного задания.</p>
<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умения осуществлять контроль своей деятельности при выполнении самостоятельных заданий;</li> <li>- формирование умения самостоятельно организовывать процесс работы;</li> <li>- формирование умения самостоятельно ставить перед собой задачи для</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический анализ</p>	<p>Методы оценивания</p>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение организовывать свою деятельность;</li> <li>- умение ставить для себя цели и задачи;</li> <li>- умение контролировать свою деятельность;</li> <li>- умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками</li> <li>- владение самооценкой.</li> </ul>	

<p>достижения цели;  - развитие познавательного интереса к творческой деятельности;  - формирование умения работать индивидуально, в парах и в группе.</p>				
<p><b>Личностные:</b>  - воспитание уважительного отношения к традициям и культуре разных народов;  - формирование эстетических чувств;  - формирование ответственного отношения к учению; самостоятельности;  - формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;  - формирование готовности вести диалог с другими людьми;  - формирование нравственных чувств и поведения, ответственного отношения к собственным поступкам;  *формирование коммуникативной компетентности в общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический анализ</p>	<p>Методы оценивания</p>	<p><b>Личностные:</b>  - развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;  - способность к оценке своих поступков и других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы;  - знание основ нравственной культуры и поведения.  - способность к оценке своих поступков и действий других учащихся.  - способность к общению со сверстниками и взрослыми</p>	

**Учебный (тематический) план  
1 года обучения**

	Название разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/контроля в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ вводный, первичный по программе. Диагностика учащихся.	2	1	1	Занятие-конкурс	Тест. Занятие-конкурс. on-line тестирование	Видеоматериал по теме «Что нужно для занятий» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N-luVn73Rs">https://www.youtube.com/watch?v=N-luVn73Rs</a>
1	Физические качества личности ребёнка.	20	9	17	Практическое занятие	Работа по карточкам, дидактические игры. Практическая самостоятельная работа по теме «Упражнения в стихах». Рассылка в WhatsApp	Видеомастер-класс по теме «Упражнения в стихах» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S-D3OS4yEKBE">https://www.youtube.com/watch?v=S-D3OS4yEKBE</a>
2	Изучение основных акробатических элементов. Инструктаж ТБ целевой, повторный	6	3	3	Практическое занятие	Дидактические игры «Узнай фигуру, «Удав». Практическая самостоятельная работа по теме «Акробатика» Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал по теме «Акробатика» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zDMLKHYD-k">https://www.youtube.com/watch?v=zDMLKHYD-k</a>
3	Формирование культуры здоровья. Детская йога.	6	3	3	Практическое занятие	Работа по карточкам. Практический зачет по теме «Йога» Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r22IUrfpXcE">https://www.youtube.com/watch?v=r22IUrfpXcE</a>
4	Основные построения и перестроения. Инструктаж ТБ целевой, повторный	8	2	6	Занятие-конкурс	Выполнение перестроений по заданным ориентирам. Рассылка в WhatsApp тема «Разучивание рисунков танца»	Видеоматериал по теме «Разучивание рисунков танца» <a href="https://yandex.ru/images/search?text=рисунок%20танца%20дистанционные%20задания&amp;stype=image&amp;lr=236&amp;source=wiz">https://yandex.ru/images/search?text=рисунок%20танца%20дистанционные%20задания&amp;stype=image&amp;lr=236&amp;source=wiz</a>
5	Развитие	16	5	11	Практическое	«Танцевальное	Видеоматериал

	музыкально-ритмической деятельности, артистизма.				е занятие	лото», «Узнай ритм». Музыкальная игра «Отгадай кто я» Рассылка в WhatsApp	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=D u13wI5i-r0">https://www.youtube.com/watch?v=D u13wI5i-r0</a>
6	Базовые танцевальные элементы и движения.	20	9	11	Занятие-конкурс	Практический зачет, работа по карточкам. «Угадайка». Рассылка в WhatsApp	«Разновидности танцевальных шагов» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=41Vgjz4pODA">https://www.youtube.com/watch?v=41Vgjz4pODA</a>
7	Основные положения рук, ног. Постановка корпуса.	16	5	11	Практическое занятие	Практический зачет, работа по карточкам. Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BqUYdeTIPNs">https://www.youtube.com/watch?v=BqUYdeTIPNs</a>
8	Развитие пластики тела. Инструктаж ТБ целевой, повторный	12	6	6	Занятие-конкурс	Практический зачет, работа по карточкам, дидактическая игра «Угадайка». Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1YMszbHRAU">https://www.youtube.com/watch?v=o1YMszbHRAU</a>
9	Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций.	14	2	12	Практическое занятие	Танцевальный марафон «Снежный клубок», дидактические игры. Зачет Рассылка в WhatsApp	Самостоятельное составление танцевальных этюдов
10	Промежуточная аттестация учащихся	6	2	4	Контрольное занятие	Тестирование. Мини-концерт. on-line тест Рассылка в WhatsApp	Видеоконференция
	Психолого-педагогическая диагностика личностных качеств обучающихся.	4	2	2	Диагностика учащихся	Тест на самооценку	Видеоконференция
	Воспитательные мероприятия.	12	6	1	Игровая программа	Викторина. Рассылка в WhatsApp	Видеоконференция
	Итоговое занятие. Инструктаж ТБ	2	1	1		Награждение учащихся.	Презентация
	Итого	144	53	91			

**Учебный (тематический) план  
2 год обучения**

	Название разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/контроля в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ вводный, первичный по программе. Диагностика учащихся.	2	1	1	Практическое занятие	Опрос. Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал по теме «Что нужно знать для занятий» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs">https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY">https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY</a>
1	Развитие физических качеств.	16	6	10	Практическое занятие	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры, эстафеты. «Правила построения разминки». Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал «Упражнения в стихах» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE">https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE</a>
2	Изучение основных акробатических элементов. Инструктаж ТБ целевой, повторный	16	6	10	Практическое занятие	Практический зачет, работа по карточкам. Дид. Игры «В мире животных», «Дерево». Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал «Гибкое тело» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pl">https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pl</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8sS2cltL2qY">https://www.youtube.com/watch?v=8sS2cltL2qY</a>
3	Элементы классического экзерсиса.	14	7	7	Практическое занятие	Обучающие тесты. Рассылка в WhatsApp	Видео материал «Класс» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=urdf_Arq9BQ">https://www.youtube.com/watch?v=urdf_Arq9BQ</a>
4	Развитие музыкальности и артистизма.	12	6	6	Практическое занятие, Занятие-игра.	Дидактические игры «Чудесные превращения». «Лукошко». Сценки, ролевые задания, игра «В магазине игрушек». Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X4YFrPLPvPO">https://www.youtube.com/watch?v=X4YFrPLPvPO</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AqVBBc8NZU">https://www.youtube.com/watch?v=AqVBBc8NZU</a>
5	Постановка корпуса.	12	5	7	Занятие конкурс	Музыкальная игра «Отгадай кто я».	Видео материал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U">https://www.youtube.com/watch?v=U</a>

	Инструктаж ТБ целевой, повторный					Рассылка в WhatsApp	<a href="#">-6h7GB4x7g</a>
6	Изучение танцевальных комбинаций на основе современных и национальных элементов: татарский русский.	10	4	6	Творческая мастерская	Практический зачет, Игра «На выставке картин» Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V1RMbqZvZAY">https://www.youtube.com/watch?v=V1RMbqZvZAY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zaGcZ-FaeCk">https://www.youtube.com/watch?v=zaGcZ-FaeCk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE">https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE</a>
7	Укрепление здоровья нетрадиционными и системами. Дыхательная гимнастика. Детская йога.	10	5	5	Практическое занятие	Практический зачет, работа по карточкам. Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал «Дыши правильно» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FkhipRugios">https://www.youtube.com/watch?v=FkhipRugios</a>
8	Развитие пластики тела и движений. Инструктаж ТБ целевой, повторный	12	1	11	Практическое занятие	Практический зачет, дидактические игры. Рассылка в WhatsApp	Видеомастер-класс <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cYwO5-1gb30">https://www.youtube.com/watch?v=cYwO5-1gb30</a>
9	Проектная деятельность учащихся.	6	2	4	Занятие - творчества	Разработка учебного проекта. Рассылка в WhatsApp	Видеоконференция
10	Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.	12	1	11	Практическое занятие	Музыкальная игра «Отгадай кто я». Рассылка в WhatsApp	Видео концертных номеров
11	Промежуточная аттестация учащихся	4	2	2	Контрольное занятие	Тест. Концерт для родителей «Зажги звезду». on-line тестирование	Презентация
12	Психолого-педагогическая диагностика	4	2	2	Занятие опрос	Тест на самооценку. Рассылка в WhatsApp	Презентация
13	Воспитательные мероприятия.	12	6	6	Игровая программа	Рассылка в WhatsApp	Видеоконференция
	Итоговое занятие.	2	1	1		Награждение учащихся	Презентация
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>57</b>	<b>87</b>			

**Учебный (тематический) план  
3 год обучения**

	Название разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/контроля в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ вводный, первичный по программе. Диагностика учащихся	2	1	1	Практическое занятие	on-line опрос Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs">https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY">https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY</a>
1	Совершенствование физических качеств.	20	-	20	Практическое занятие	Практический зачет, работа по карточкам. Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал «ОФП» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GN3B_ACcc">https://www.youtube.com/watch?v=GN3B_ACcc</a>
2	Укрепление здоровья нетрадиционными и системами. Оздоровительная аэробика. Дыхательная гимнастика. Детская йога.	26	10	16	Практическое занятие	Дидактические игры. Работа по карточкам. Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=v7z5P0NgdpgE">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=v7z5P0NgdpgE</a>
3	Изучение новых акробатических элементов. Инструктаж ТБ целевой, повторный	24	8	16	Творческая мастерская	Работа по карточкам «Узнай фигуру», «Зоопарк», «Удав». Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84</a>
4	Совершенствование пластики тела и движений.	16	3	13	Практическое занятие	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры «Волшебное дерево». Рассылка в WhatsApp	Видео концертных номеров
5	Элементы классического экзерсиса.	24	10	14	Практический зачет	Работа по карточкам, дидактические игры «Угадайка». Рассылка в WhatsApp	Презентация

6	Постановка корпуса. Инструктаж ТБ целевой, повторный	16	2	14	Практическое занятие	Музыкальная игра «Отгадай кто я» Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5705584012235739779&amp;text=Совершенство+упражнений+для+формирования+правильной+осанки">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5705584012235739779&amp;text=Совершенство+упражнений+для+формирования+правильной+осанки</a>
7	Совершенствование музыкальности и артистизма	12	2	10	Творческая мастерская	Музыкальная игра «Узнай ритм». Работа по карточкам. Рассылка в WhatsApp	Видео конференция, Видео материал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o6zlvTsl8WQ">https://www.youtube.com/watch?v=o6zlvTsl8WQ</a>
8	Изучение танцевальных комбинаций на основе современных и национальных элементов: латиноамериканский. Инструктаж ТБ целевой, повторный	18	6	12	Практическое занятие	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры «Проверь меня», «Жюри», кроссворд. Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QZ6_qIDW37o">https://www.youtube.com/watch?v=QZ6_qIDW37o</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3894662373439852164&amp;text=дистанционные+задания+основные+ходы+и+движения+в+восточном+танце">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3894662373439852164&amp;text=дистанционные+задания+основные+ходы+и+движения+в+восточном+танце</a>
9	Проектная деятельность учащихся.	6	3	3	Занятие творчества.	Разработка и презентация проекта. Рассылка в WhatsApp	Видеоконференция
10	Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций.	18	1	17	Практическое занятие	Музыкальная игра «Отгадай кто я», «В мире животных». Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8MVfVHDy7XM">https://www.youtube.com/watch?v=8MVfVHDy7XM</a>
11	Концертная деятельность.	8	2	6	Занятие-конкурс	Участие в концертных программах.	Видео концертных номеров
12	Промежуточная аттестация учащихся	4	2	2	Контрольное занятие	Тест. Концерт. Рассылка в WhatsApp	Видеоконференция
13	Психолого-педагогическая диагностика	2	1	1	Диагностика	Тестирование Рассылка в WhatsApp	Презентация
14	Воспитательные мероприятия.	18	9	9	Игровые программы		Видеоконференция
	Итоговое занятие. Инструктаж ТБ	2	1	1		Награждение учащихся	Презентация
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>61</b>	<b>155</b>			

**Учебный (тематический) план  
4 год обучения**

	Название разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/контроля в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ вводный, первичный по программе. Диагностика учащихся	2	1	1	Практическое занятие	Тест. on-line тестирование	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs">https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY">https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY</a>
1	Совершенствование специальных физических качеств.	22	-	22	Практическое занятие	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры «Узнай движение», «Путешествие», «Лото». Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоматериал «ОФП» и «СФП» <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8233800942814503775&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586508478925088-540004085243883516500324-prestable-app-host-sas-web-yp-79&amp;text=Выполнение+упражнений+комплекса+общей+физической+подготовки+для+детей+хореографических+коллеktivов">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8233800942814503775&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586508478925088-540004085243883516500324-prestable-app-host-sas-web-yp-79&amp;text=Выполнение+упражнений+комплекса+общей+физической+подготовки+для+детей+хореографических+коллеktivов</a>
2	Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная аэробика с применением фитбола.	24	8	16	Творческая мастерская	Практический зачет, работа по карточкам. Практическая самостоятельная работа. Рассылка в WhatsApp	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r22lUrfpXcE">https://www.youtube.com/watch?v=r22lUrfpXcE</a> , <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P4xbPg0AUEM">https://www.youtube.com/watch?v=P4xbPg0AUEM</a>
3	Совершенствование акробатических элементов. Инструктаж ТБ целевой, повторный	24	8	16	Практический зачет	Работа по карточкам, дидактические игры on-line тестирование	Видеоматериал <a href="https://ok.ru/video/4792583559">https://ok.ru/video/4792583559</a> , <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=y_a_organic_results&amp;stream_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=y_a_organic_results&amp;stream_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84</a>
4	Совершенствование пластики движений.	14	2	12	Практическое занятие	Работа по карточкам, дидактически	Видеоконференция

						е игры. Рассылка в WhatsApp	
5	Элементы классического экзерсиса.	22	10	12	Занятие-конкурс	Практический зачет, работа по карточкам. Практическая самостоятельная работа. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2RddLVkd42s">https://www.youtube.com/watch?v=2RddLVkd42s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WEImMiNDVCA">https://www.youtube.com/watch?v=WEImMiNDVCA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZfZQOaA2uyl">https://www.youtube.com/watch?v=ZfZQOaA2uyl</a>
6	Постановка корпуса. Инструктаж ТБ целевой, повторный	14	2	12	Практическое занятие	Работа по карточкам, дидактические игры. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоматериал <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5705584012235739779&amp;text=Совершенствование+упражнений+для+формирования+правильной+осанки">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5705584012235739779&amp;text=Совершенствование+упражнений+для+формирования+правильной+осанки</a>
7	Совершенствование музыкальности и артистизма.	12	2	10	Занятие-конкурс	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры. Музыкальная игра «Танцевально-е лото», «Узнай ритм». Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоматериал <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10294175958718169560&amp;reqid=1586511056280815-427870681443420307702717-man2-5996-V&amp;suggest_reqid=891827212157451971011960368157286&amp;text=Совершенствование+актерского+мастерства+и+артистизма.+Мимика+для+лица">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10294175958718169560&amp;reqid=1586511056280815-427870681443420307702717-man2-5996-V&amp;suggest_reqid=891827212157451971011960368157286&amp;text=Совершенствование+актерского+мастерства+и+артистизма.+Мимика+для+лица</a>
8	Изучение новых элементов, комбинаций танцев, стилей. Инструктаж ТБ целевой, повторный	22	8	14	Практическое занятие	Работа по карточкам, опрос. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоконференция, видеоматериал <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=vGSTfiYPM_V_U">https://yandex.ru/efir?stream_id=vGSTfiYPM_V_U</a> <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=y_a_organic_results&amp;stream_id=4111f8470d0a6c20a1654bfddea00bb">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=y_a_organic_results&amp;stream_id=4111f8470d0a6c20a1654bfddea00bb</a>
9	Проектная деятельность учащихся.	8	4	4	Творческая мастерская	Разработка и презентация проекта. Рассылка в WhatsApp,	Презентация
10	Совершенствование	18	2	16	Занятие-	Практический	Видеоматериал

	ние техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.				конкурс	зачет. Практическая самостоятельная работа. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13926785987243563254&amp;text=Совершенствование+базовых+элементов+и+движений+фанк%2С+рэп%2С+хип-хоп.">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13926785987243563254&amp;text=Совершенствование+базовых+элементов+и+движений+фанк%2С+рэп%2С+хип-хоп.</a>
11	Концертная деятельность. Участие в конкурсах	10	2	8	Занятие-конкурс	Участие в концертных программах и конкурсах	Видео концертных номеров
12	Промежуточная аттестация учащихся	4	2	2	Контрольное занятие	Тест, Концертная программа для родителей. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видео конференция
13	Психолого-педагогическая диагностика.	2	1	1	Диагностика	Тест на самооценку	Презентация
14	Воспитательные мероприятия.	16	8	8	Игровые программы		Видео конференция
	Итоговое занятие. Инструктаж ТБ целевой	2	1	1		Подведение итогов. Награждение учащихся.	Видео конференция
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>61</b>	<b>155</b>			

**Учебный (тематический) план  
5 год обучения**

	Название разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/контроля в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ вводный, первичный по программе. Диагностика учащихся	2	1	1	Практическое занятие	Тест. on-line тестирование	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs">https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY">https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY</a>
1	Совершенствование	24	-	24	Практическое	Практический	Видеоматериал

	ние специальных физических качеств.				е занятие	зачет, опрос. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	«ОФП» и «СФП» <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8233800942814503775&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586508478925088-540004085243883516500324-prestable-app-host-sas-web-yp-79&amp;text=Выполнение+упражнений+комплекса+общей+физической+подготовки+для+детей+хореографических+коллективов">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8233800942814503775&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586508478925088-540004085243883516500324-prestable-app-host-sas-web-yp-79&amp;text=Выполнение+упражнений+комплекса+общей+физической+подготовки+для+детей+хореографических+коллективов</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gnLcpsNAirk">https://www.youtube.com/watch?v=gnLcpsNAirk</a>
2	Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная степ-аэробика.	26	8	18	Практическое занятие	Практическая самостоятельная работа. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L4wznVL8Dy8">https://www.youtube.com/watch?v=L4wznVL8Dy8</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5886440036031660970&amp;text=Выполнение+упражнений+на+организацию+правильного+дыхания+видео">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5886440036031660970&amp;text=Выполнение+упражнений+на+организацию+правильного+дыхания+видео</a>
3	Совершенствование акробатических элементов. Инструктаж ТБ целевой, повторный	16	6	10	Практическое занятие	Практическая самостоятельная работа, online тестирование	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IxSVw_fV4Pk">https://www.youtube.com/watch?v=IxSVw_fV4Pk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wb9vwvQ9ySM">https://www.youtube.com/watch?v=wb9vwvQ9ySM</a>
4	Совершенствование пластики тела и движений.	16	4	12	Творческая мастерская	Практический зачет. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g">https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g</a> <a href="https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134">https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134</a>
5	Элементы классического экзерсиса.	24	8	16	Практическое занятие	Практический зачет. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g">https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g</a> <a href="https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134">https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g">https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g</a>

							<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrzrzZDFu2I">com/watch?v=wrzrzZDFu2I</a>
6	Постановка корпуса. Инструктаж ТБ целевой, повторный	12	1	11	Практическое занятие	Практический зачет, работа по карточкам. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mQg4vIMTTI">https://www.youtube.com/watch?v=mQg4vIMTTI</a>
7	Совершенствование музыкальности и артистизма.	12	2	10	Занятие-конкурс	Практический зачет. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоматериал <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=466260398677306400&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1584958308474035-703085897134828616500122-man1-3700&amp;text=Совершенствование+актерского+мастерства%2C+артистизма">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=466260398677306400&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1584958308474035-703085897134828616500122-man1-3700&amp;text=Совершенствование+актерского+мастерства%2C+артистизма</a>
8	Изучение элементов, комбинаций новых танцев, и стилей. Инструктаж ТБ целевой, повторный	24	8	16	Практическое занятие	Практический зачет, опрос. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видео конференция, видеоматериал <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EgSdu5cNzXI">https://www.youtube.com/watch?v=EgSdu5cNzXI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b9rNgWxkjM">https://www.youtube.com/watch?v=b9rNgWxkjM</a>
9	Проектная деятельность учащихся.	8	4	4			Презентация
10	Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.	18	1	17	Занятие-конкурс	Практический зачет, работа по карточкам. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видеоматериал <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9270474999694416745&amp;text=простые%20комбинации%20народного%20танца&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1587033453880227-447889692485469860100320-production-app-host-man-web-ур-318&amp;redircnt=1587033570.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9270474999694416745&amp;text=простые%20комбинации%20народного%20танца&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1587033453880227-447889692485469860100320-production-app-host-man-web-ур-318&amp;redircnt=1587033570.1</a>
11	Концертная деятельность. Участие в	10	2	8	Занятие-конкурс	Участие в концертных программах и	Видео концертных номеров

	конкурсах.					конкурсах	
12	Промежуточная аттестация.  Аттестация по завершении освоения программы.	4	2	2	Контрольные занятия	Опрос. Концертная программа.  Тест. Презентация портфолио. Рассылка в WhatsApp, электронная почта	Видео конференция
13	Психолого-педагогическая диагностика.	2	1	1	Диагностика	Тест на самооценку	Презентация
14	Воспитательные мероприятия.	16	8	8	Игровые программы		Видео конференция
	Итоговое занятие. Инструктаж ТБ целевой	2	1	1		Подведение итогов. Награждение учащихся.	Видео конференция
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>57</b>	<b>159</b>			

## Содержание программы I года обучения

### Вводное занятие.

*Теория.* Проведение инструктажа по технике безопасности: (ИОТ 005, ИОТ 024, ИОТ 032.), Знакомство с образовательной программой, правилами личной гигиены, режимом питания, требованиями к внешнему виду и форме на занятиях. Знакомство с хореографией, ее видами, формами и направлениями. Знакомство с точками в хореографическом зале и на сцене.

*Практика.* Проведение диагностики учащихся. Тестирование, игровые задания, музыкальная игра. «Выполни задание под музыку».

### Раздел 1. Физические качества личности ребёнка

#### Тема 1.1. Знакомство с понятием «физические качества» и «специальные качества».

*Теория.* Знакомство с понятием «физические качества» и «специальные качества».

*Практика.* Проведение разминки. Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности верхнего отдела позвоночника. Выполнение упражнений на развития гибкости и подвижности верхнего отдела позвоночника. Изучение танцевальных элементов

Просмотр видео материала по теме «» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU>

#### Тема 1.2. Физические качества. Координация.

*Теория.* Знакомство с понятием «координация». Изучение техники выполнения упражнений на координацию.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития координации различных частей тела на месте и в движении.

Просмотр видео материала по теме «Упражнения в стихах» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE>

#### Тема 1.3. Физические качества. Быстрота.

*Теория.* Знакомство с понятием «быстрота». Изучение техники выполнения упражнений на быстроту движений.

*Практика.* Проведение эстафет.

#### **Тема 1.4. Физические качества. Гибкость.**

*Теория.* Знакомство с понятием «гибкость». Изучение техники выполнения упражнений на гибкость.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики.

Просмотр видео материала по теме «Партерная гимнастика» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=KlwOZOa6k9c>

#### **Тема 1.5 Знакомство с понятием «выворотность».**

*Теория.* Знакомство с понятием «выворотность». Изучение техники выполнения упражнений на выворотность.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики. Изучение специальных упражнений: «бабочка», «лягушка»; упражнения лежа на животе – лягушка, упражнения лежа на спине.

Просмотр видео материала по теме «Выворотность» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=KlwOZOa6k9c>

### **Раздел 2. Основные акробатические элементы.**

#### **Тема 2.1. Техника выполнения акробатического элемента «Мост».**

*Теория.* Изучение техники выполнения акробатического элемента «мост». Объяснение техники выполнения. Техника безопасности при выполнении специальных упражнений.

*Практика.* Выполнение акробатического элемента вместе с педагогом и самостоятельно. Соединение движений в небольшие танцевальные комбинации. Анализ работы.

Просмотр видео материала по теме «Мостик» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=zDMLKHVD—k>

#### **Тема 2.2. Техника выполнения акробатического элемента «складка».**

*Теория.* Изучение техники выполнения акробатического элемента «складка». Объяснение техники выполнения. Техника безопасности при выполнении специальных упражнений.

*Практика.* Выполнение в акробатического элемента вместе с педагогом и самостоятельно. Анализ работы.

Просмотр видео материала по теме «Складка» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=WMLU8YrsGjo>

#### **Тема 2.3. Техника выполнения шпагатов.**

*Теория.* Изучение техники выполнения шпагатов: прямой, поперечный. Объяснение техники их выполнения.

*Практика.* Выполнение шпагатов вместе с педагогом и самостоятельно. Анализ работы.

#### **Тема 2.4. Комплекс упражнений общей физической подготовки.**

*Теория.* Разучивание комплекса упражнений общей физической подготовки (ОФП). Показ упражнений, последовательность выполнения упражнений. Знакомство с понятием «круговая тренировка».

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки.

Просмотр видео материала по теме «ОФП» на канале YouTube.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8233800942814503775&from=tabbar&parent-reqid=1586508478925088-540004085243883516500324-prestable-app-host-sas-web-yp-79&text=Выполнение+упражнений+комплекса+общей+физической+подготовки+для+детей+хорео>

### **Раздел 3. Формирование культуры здоровья. Детская йога.**

#### **Тема 3.1. Базовые упражнения йоги для детей.**

*Теория.* Изучение базовых поз йоги. Знакомство с понятием «релаксация». Способы релаксации. Техника безопасности при выполнении специальных упражнений.

*Практика.* Выполнение и освоение базовых поз йоги.

#### **Тема 3.2. Техника правильного дыхания.**

*Теория.* Знакомство с названиями упражнений на формирование правильного дыхания. Изучение техники выполнения упражнений на формирование правильного дыхания.

*Практика.* Выполнение упражнений на формирование правильного дыхания.

Просмотр видео материала по теме «Правильное дыхание» на канале YouTube.

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

### **Раздел 4. Основные построения и перестроения.**

#### **Тема 4.1. Рисунки танца.**

*Теория.* Знакомство с понятием «рисунки танца». Знакомство с рисунками танца, перестроениями: по диагонали, в шеренгу, колонну, круг и последовательностью их выполнения.

*Практика.* Выполнение перестроения по диагонали, в шеренгу, колонну, круг.

#### **Тема 4.2. Рисунки танца, исходящие из круга.**

*Теория.* Знакомство с рисунками танца, исходящими из круга: перестроения звездочка, квадрат. Последовательность выполнения.

*Практика.* Разучивание рисунков танца, исходящих из круга: «звездочка», «квадрат». Выполнение перестроения.

Просмотр видео материала по теме «Рисунки в танце» на канале YouTube.

<https://yandex.ru/images/search?text=рисунок%20танца%20дистанционные%20задания&stype=image&lr=236&source=wiz>

#### **Тема 4.3. Выполнение перестроений по заданным ориентирам.**

*Теория.* Знакомство с понятиями: «личное пространство», «танцевальное пространство», «координация в зале», «координация тела».

*Практика.* Закрепление рисунков танца. Выполнение перестроений по заданным ориентирам.

#### **Тема 4.4. Танцевальные этюды на основе заданных движений.**

*Теория.* Знакомство с понятием «танцевальный этюд». Правила составления танцевальных этюдов.

*Практика.* Разучивание танцевального этюда на основе заданных танцевальных движений.

### **Раздел 5. Развитие музыкально-ритмической деятельности, артистизма.**

#### **Тема 5.1. Музыкальный размер. Музыкальные доли.**

*Теория.* Знакомство с понятиями «музыкальный размер», «музыкальные доли». Изучение музыкальных размеров и музыкальных долей.

*Практика.* Выполнение движений на определенный музыкальный размер.

#### **Тема 5.2. Упражнения на развитие чувства ритма.**

*Теория.* Разучивание упражнений на развитие чувства ритма.

*Практика.* Выполнение упражнений с отбиванием ритма стопами, руками.

#### **Тема 5.3. Понятием «темп», его разновидности.**

*Теория.* Знакомство с понятием «темп», его разновидности: очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро. Техника выполнения движений темпового характера.

*Практик.* Выполнение упражнений темпового характера. Объяснение техники их исполнения. Выполнение учащимися изученных движений вместе с педагогом и самостоятельно под контролем педагога.

#### **Тема 5.4. Знакомство с понятием артистизм.**

*Теория.* Знакомство с понятиями актер, артистизм, роль.

*Практика.* Изучение упражнений на развитие актерского мастерства. Выполнение упражнений на развитие артистизма. Игры, сценки.

Просмотр видео материала по теме «Мы артисты» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Du13wl5i-r0>

### **Раздел 6. Базовые танцевальные элементы и движения**

#### **Тема 6.1. Виды шага.**

*Теория.* Изучение и освоение видов шага: мягкий, высокий, острый, широкий, приставной и техникой их выполнения. Объяснение техники выполнения.

*Практика.* Показ основных простых движений. Выполнение учащимися изученных движений вместе с педагогом и самостоятельно под контролем педагога.

#### **Тема 6.2. Виды бега.**

*Теория.* Изучение и освоение видов бега: легкий, с высоким подниманием бедра, мелкий, с захлестыванием голени, широкий. Объяснение техники выполнения разновидностей бега.

*Практика.* Выполнение упражнения в беге.

Просмотр видео материала по теме «Разновидности бега» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=HH1X3Nzv9to>

#### **Тема 6.3. Виды ходьбы.**

*Теория.* Изучение и освоение видов ходьбы: «марш», на полупальцах, на пятках, в полуприседе, в полном приседе. Объяснение техники исполнения шагов

*Практика.* Выполнение учащимися изученных движений: «марш», на полупальцах, на пятках, в полуприседе, в полном приседе вместе с педагогом и самостоятельно под контролем педагога.

Просмотр видео материала по теме «Разновидности ходьбы» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=7yqtBQXT2lI>

#### **Тема 6.4. Виды подскоков.**

*Теория.* Изучение и освоение видов подскоков: вперед, в стороны, двойные, одинарные. Объяснение техники исполнения подскоков.

*Практика.* Выполнение учащимися изученных движений вместе с педагогом и самостоятельно под контролем педагога.

Просмотр видео материала по теме «Разновидности подскоков» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd02eQSAEF0&list=PLYzhnonkwI0KprDWWnh2se3kIsTvCAsf>

#### **Тема 6.5. Виды прыжков.**

*Теория.* Изучение и освоение видов прыжков: вместе, врозь, на одной ноге, «скачок», шагом, закрытый, открытый, «разножка». Объяснение техники исполнения прыжков.

*Практика.* Выполнение учащимися изученных движений вместе с педагогом и самостоятельно под контролем педагога.

Просмотр видео материала по теме «Разновидности прыжков» на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=gAos\\_sleek0](https://www.youtube.com/watch?v=gAos_sleek0)

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd02eQSAEF0&list=PLYzhnonkwI0KprDWWnh2se3kIsTvCAsf>

#### **Тема 6.6. Танцевальные комбинации на основе ходьбы, бега.**

*Теория.* Знакомство с движениями. Объяснение техники их выполнения. Разучивание

танцевальных комбинаций на основе ходьбы, бега.

*Практика.* Выполнение движений и танцевальных комбинаций на основе ходьбы, бега вместе с педагогом и самостоятельно. Соединение движений в небольшие танцевальные комбинации. Выполнение их с педагогом и самостоятельно. Анализ выполненной работы.

## **Раздел 7. Основные положения рук, ног. Постановка корпуса.**

### **Тема 7.1. Техника выполнения упражнений на формирование правильной осанки.**

*Теория.* Знакомство с понятием «осанка». Изучение техники выполнения упражнений на формирование правильной осанки

*Практика.* Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики. Выполнение упражнений на релаксацию.

Просмотр видео материала по теме «Постановка корпуса» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=U-6h7GB4x7g>

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

### **Тема 7.2. Постановка головы в танце.**

*Теория.* Изучение постановки головы в танце. Статические позы. Упражнения на правильную постановку головы.

*Практика.* Выполнение упражнений на правильную постановку головы. Разучивание различных статических поз, выполнение упражнений в фиксации этих поз.

### **Тема 7.3. Постановка плеч в танце.**

*Теория.* Знакомство с названиями движений и техникой их выполнения. Упражнения на правильную постановку плеч.

*Практика.* Разучивание и освоение постановки плеч в танце. Выполнение упражнений на правильную постановку плеч.

### **Тема 7.4. Упражнения на закрепление положений рук, ног.**

*Теория.* Знакомство с понятием «положение рук», «положение ног». Изучение постановки ног, рук, положение рук и ног в танце.

*Практика.* Изучение, освоение и выполнение упражнений для постановки ног, рук, положение рук и ног в танце.

Просмотр видео материала по теме «Пластика рук» на канале Яндекс.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=173071972137261520&text=Изучение+техники+выполнения+упражнений+для+пластической+выразительности+рук%2C+пальцев%2C+кисти%2C+локтя%2C+плеча>

### **Тема 7.5. Упражнения на развитие подвижности диафрагмы.**

*Теория.* Знакомство с понятием « диафрагма». Упражнения на развитие подвижности диафрагмы. Объяснение техники их выполнения.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие подвижности диафрагмы. Выполнение вместе с педагогом и самостоятельно. Соединение движений в небольшие танцевальные комбинации.

### **Тема 7.6. Симметричные и асимметричные движения.**

*Теория.* Знакомство с понятиями « симметрия», «асимметрия». Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук. Объяснение техники их выполнения.

*Практика.* Выполнение упражнений с симметричными и асимметричными движениями рук. Выполнение вместе с педагогом и самостоятельно. Соединение движений в небольшие танцевальные комбинации.

## **Раздел 8. Пластика тела.**

### **Тема 8.1. Техника выполнения движения «волна» верхнего плечевого пояса и нижнего отдела позвоночника.**

*Теория.* Знакомство с движением «волна» верхнего плечевого пояса и нижнего отдела позвоночника. Объяснение техники их выполнения. Изучение техники выполнения движения «волна» верхнего плечевого пояса и нижнего отдела позвоночника.

*Практика.* Выполнение движения «волна» вместе с педагогом и самостоятельно. Соединение движений в небольшие танцевальные комбинации.

Просмотр видео материала по теме «Выполнение волн» на канале Яндекс.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=784832355361143030&text=изучение+техники+выполнения+волны+верхнего+плечевого+пояса+видео&path=wizard&parent-reqid=1584954094052323-1374655557840514347900095-sas3-6032&redircnt=1584954124.1>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15618458290319131194&reqid=1584954351968160-138931838231216539700115-sas1-6851->

[V&suggest\\_reqid=891827212157451971043532909962739&text=изучение+техники+выполнения+волны+нижний+пояса+видео](V&suggest_reqid=891827212157451971043532909962739&text=изучение+техники+выполнения+волны+нижний+пояса+видео)

### **Тема 8.2. Упражнения для пластической выразительности рук.**

*Теория.* Изучение техники выполнения упражнений для пластической выразительности рук, пальцев, кисти, локтя, плеча. Объяснение техники их выполнения.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития пластической выразительности рук, пальцев, кисти, локтя, плеча вместе с педагогом и самостоятельно. Соединение движений в небольшие танцевальные комбинации.

### **Тема 8.3. Техника выполнения упражнений на смысловую выразительность рук.**

*Теория.* Знакомство с понятием «смысловая выразительность рук». Объяснение техники выполнения упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнений на смысловую выразительность рук. Разучивание этюдов и выполнение импровизации на пластическую выразительность рук.

### **Тема 8.4. Пластика корпуса.**

*Теория.* Знакомство с понятием "пластика корпуса". Развитие пластики корпуса через выполнение импровизации. Изучение комплекса специальных упражнений стоя и в партере: книжка стоя и в партере, растяжка на шпагат стоя и в партере, плуг, березка, кошечка потягивается, тянемся лежа и стоя – стрелка. Показ и объяснение педагога правильности исполнения упражнений, их пользы для определенной группы мышц тела.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие пластичности корпуса. Разучивание упражнений для развития пластики корпуса через импровизацию. Игра «Художник». Техника безопасности при выполнении специальных упражнений.

## **Раздел 9. Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций.**

### **Тема 9.1. Техника выполнения танцевальных комбинаций.**

*Теория.* Техника выполнения танцевальных комбинаций. Соединение комбинаций в танец.

*Практика.* Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций. Самостоятельная творческая работа, составление танцевальной комбинации

### **Тема 9.2. Соединение комбинаций в танец. Постановочная работа.**

*Теория.* Совершенствование танцевальных движений и соединение их в комбинации. Разучивание элементов танца.

*Практика.* Самостоятельная творческая работа, составление танцевальной комбинации.

Совершенствование выполнения движений танца.

#### **Тема 9.4. Знакомство с понятием «ориентир на сцене».**

*Теория.* Знакомство со сценой, с понятием «ориентир на сцене». Изучение правил поведения на сцене и за кулисами, свободно ориентироваться на сцене, в зале.

*Практика.* Совершенствование танцевальных движений. Совершенствование техники выполнения элементов танца. Достижение четкости, красоты, плавности исполнения танцевальных движений в танцах. Правильности перестроений и проходов в танцевальных композициях на сцене.

Просмотр видео материала по теме «Правила на сцене» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=zUH9f7Kz13E>

#### **Промежуточная аттестация учащихся. Практический зачет.**

*Теория.* Объяснение выполнения заданий.

*Практика.* Выполнение практических заданий: дифференцированные задания на определение знаний танцевальных шагов. Игровые задания по общей физической подготовке. Кроссворд «Терминология базовых танцевальных движений». Концертная программа.

#### **Раздел 10. Психолого-педагогическая диагностика личностных качеств обучающихся.**

*Теория.* Тест на самооценку уровня творческого воображения. Тест на самооценку «Лесенка счастья, здоровья, ума».

*Практика.* Выполнение заданий теста.

#### **Раздел 11. Воспитательные мероприятия.**

Развлекательно-игровая программа «Посвящение в танцоры». Конкурсная программа «День именинника». Игровая программа «Ура каникулы». Экскурсия в школу хореографии. Развлекательно-игровая программы «Посвящение в танцоры». Концертные номера. Конкурсы. Подвижные игры.

**Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Награждение учащихся.

## **Содержание программы II года обучения**

### **Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с программой и репертуарным планом. Диагностика учащихся. Вводный инструктаж по технике безопасности. (ИОТ 005, ИОТ 024, ИОТ 032.).

*Практика.* Тестирование на выявление знаний программного материала 1 года обучения. Просмотр видео материала по теме «Правила на занятиях» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs>

<https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY>

### **Раздел 1. Развитие физических качеств.**

#### **Тема 1.1. Развитие и совершенствование гибкости.**

*Теория.* Изучение упражнений на развитие и совершенствование гибкости верхнего и нижнего отделов позвоночника.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития совершенствования гибкости и подвижности верхнего и нижнего отделов позвоночника.

Просмотр видео материала по теме «Гибкость тела» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=KlwOZOa6k9c>

#### **Тема 1.2. Развитие и совершенствование координации.**

*Теория.* Изучение упражнений на развитие и совершенствование координации.

*Практика.* Выполнение упражнения на развитие и совершенствование координации. Проведение эстафет.

Просмотр видео материала по теме «Координация тела» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE>

### **Тема 1.3. Развитие и совершенствование быстроты.**

*Теория.* Изучение упражнений на развитие и совершенствование быстроты

*Практика.* Выполнение упражнений на развития и совершенствование быстроты движений. Проведение эстафет.

Просмотр видео материала по теме «Быстрота» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dk3f6O3MQH0>

### **Тема 1.4. Развитие и совершенствование силовых качеств.**

*Теория.* Объяснение правил выполнение специальных упражнений на развитие силы брюшного и бокового пресса, мышц спины и отжимания. Изучение специальных упражнений в партере по системе Б.Князева. Беседа о пользе данных упражнений для организма.

*Практика.* Выполнение специальных упражнений на развитие силы брюшного и бокового пресса, мышц спины и отжимания и специальных упражнений в партере по системе Б.Князева.

Просмотр видео материала по теме «Сила» на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=RHJbNQS\\_6s0](https://www.youtube.com/watch?v=RHJbNQS_6s0)

### **Тема 1.5. Развитие и совершенствование выносливости.**

*Теория.* Знакомство с понятием выносливость. Изучение упражнений на развитие и совершенствование выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнений на развития и совершенствование выносливости. Проведение эстафет.

### **Тема 1.6. Развитие и совершенствование выворотности.**

*Теория.* Изучение специальных упражнений в партере по системе И. Летфуллина. Техника выполнения упражнений на развитие выворотности. Видео презентация упражнений.

*Практика.* Выполнение специальных упражнений в партере по системе И. Летфуллина.

### **Тема 1.7. Развитие укрепление мышц спины, брюшного пресса и подвижности позвоночника.**

*Теория.* Техника выполнения упражнений для укрепления спины и подвижности позвоночника и мышц брюшного пресса.

*Практика.* Выполнение упражнений для укрепления спины и подвижности позвоночника. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Игра «Художник». Выполнение изученных движений самостоятельно и под руководством педагога.

Просмотр видео материала по теме «Подвижность тела» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=4qFfyma5CGw>

## **Раздел 2. Изучение основных акробатических элементов.**

### **Тема 2.1. Совершенствование техники выполнения акробатического элемента «мост».**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения акробатического элемента мост.

*Практика.* Выполнение подготовительных упражнений на совершенствование техники выполнения акробатического элемента «мост». Самостоятельное выполнение движения и под руководством педагога. Анализ выполненной работы. Техника безопасности при выполнении специальных упражнений.

Просмотр видео материала по теме «Мостик» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=zDMLKHYD--k>

<https://www.youtube.com/watch?v=CArOg96DJvc>

## **Тема 2.2. Совершенствование техники выполнения упражнения «складка».**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения упражнения складка. Техника безопасности при выполнении специальных упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнения «складка».

Просмотр видео материала по теме «Складка» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=8sS2cltL2qY>

## **Тема 2.3. Совершенствование техники выполнения шпагатов: прямой, поперечный.**

*Теория.* Ознакомление с правилами составления комплекса упражнений на растяжку из ранее знакомых упражнений. Последовательность выполнения упражнений. Дополнение специальными упражнениями на более сильное укрепление и растяжку мышц тела.

*Практика.* Составления комплекса упражнений на растяжку. Выполнение составленных комплексов упражнений на растяжку из ранее знакомых упражнений и дополненных специальными упражнениями на более сильное укрепление и растяжку мышц тела.

## **Тема 2.4. Изучение и освоение техники выполнения перекатов.**

*Теория.* Знакомство с понятием перекат. Изучение техники выполнения перекатов.

*Практика.* Выполнение базовых упражнений. Закрепление техники выполнения элементов. Выполнение перекатов.

Просмотр видео материала по теме «Перекаты» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc>

## **Тема 2.5. Техника выполнения кувырков через группировку.**

*Теория.* Знакомство с понятием кувырок. Изучение техники выполнения кувырков через группировку.

*Практика.* Освоение техники выполнения кувырков. Выполнение базовых упражнений. Выполнение разминки для разогрева мышц тела.

Просмотр видео материала по теме «Кувырок» на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=xLk-d0ttc\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=xLk-d0ttc_A)

<https://www.youtube.com/watch?v=6Qx2zxAvnho>

## **Тема 2.6. Техники выполнения переворотов. «Колесо».**

*Теория.* Знакомство с понятием «колесо». Изучение техники выполнения переворотов- «колесо».

*Практика.* Освоение техники выполнения переворотов. Выполнение базовых упражнений. Закрепление техники выполнения элементов. Отработка техники выполнения элемента «колесо».

Просмотр видео материала по теме «Колесо» на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=1dD2\\_4XOZT4](https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4)

## **Тема 2.7. Учебный проект, алгоритм и содержание проекта.**

*Теория.* Знакомство с понятием учебный проект. Алгоритм составления и содержание проекта.

*Практика.* Составление проектов в соответствии с алгоритмом. Выбор темы. Работа над содержанием проекта. Оформление проекта.

## **Тема 2.8. Самостоятельная творческая работа. Составление танцевальных связок с применением акробатических элементов.**

*Теория.* Объяснение выполнения самостоятельной творческой работы. Ознакомление с требованиями к составлению самостоятельной творческой работы. Техника безопасности при выполнении специальных упражнений..

*Практика.* Составление танцевальных связок с применением акробатических элементов.

## **Тема 2.9. Изучение и освоение нового комплекса упражнений общей физической подготовки.**

*Теория.* Изучение и освоение нового комплекса упражнений общей физической подготовки. Объяснение выполнения специальных упражнений

*Практика.* Выполнение комплекса изученных упражнений общей физической подготовки и специальных упражнений под контролем педагога и самостоятельно.

Просмотр видео материала по теме «» на канале Яндекс.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8233800942814503775&from=tabbar&parent-reqid=1586508478925088-540004085243883516500324-prestable-app-host-sas-web-yp-79&text=Выполнение+упражнений+комплекса+общей+физической+подготовки+для+детей+хореографических+коллективов>

### **Раздел 3. Элементы классического экзерсиса.**

#### **Тема 3.1. Знакомство и освоение постановки корпуса у станка.**

*Теория.* Знакомство с терминологией. Правила постановки корпуса у станка.

*Практика.* Освоение постановки корпуса у станка. Выполнение изученных движений у станка самостоятельно и под руководством педагога.

#### **Тема 3.2. Позиции рук и ног в классическом танце.**

*Теория.* Знакомство с правильной постановкой корпуса. Изучение позиций рук в классическом танце (подготовительное положение рук, 1, 2, 3 позиции рук). Изучение позиций и ног в классическом танце (1, 2, 3, 4, 5,6, свободная позиции ног). Правила работы у станка. Закрепление терминологии классического танца.

*Практика.* Выполнений позиций рук: подготовительное положение рук, 1, 2, 3 позиции рук; позиций ног: 1, 2, 3, 4, 5,6, свободная позиции ног как с правой, так и с левой ноги. Колени вытянуты, живот и ягодичные мышцы подтянуты. Выполнение изученных движений самостоятельно и под руководством педагога.

Просмотр видео материала по теме «Позиции рук и ног» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=w2RrvLnZ5ZM>

#### **Тема 3.3. Техника выполнения plie, demiplie в 1, 2, 6 позициях ног.**

*Теория.* Знакомство с терминологией. Изучение техники выполнения plie, demiplie в 1, 2, 6 позициях ног у станка и на середине зала.

*Практика.* Самостоятельное выполнение движения plie, demiplie в 1, 2, 6 позициях ног у станка и на середине зала и под руководством педагога.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=urdf\\_Arq9BQ](https://www.youtube.com/watch?v=urdf_Arq9BQ)

#### **Тема 3.4. Техника выполнения battementtendu в 1, 2, 6 позициях ног**

*Теория.* Знакомство с новым движением классического танца – battementtendu. Изучение техники выполнения battementtendu в 1, 2, 6 позициях ног.

*Практика.* Самостоятельное выполнение движения battementtendu в 1, 2, 6 позициях ног и под руководством педагога.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=9DGa6Mp0nec>

#### **Тема 3.5. Техника выполнения releves на полупальцах в 1, 2, 6 позициях ног.**

*Теория.* Знакомство с терминологией. Изучение техники выполнения releves на полупальцах в 1, 2, 6 позициях ног.

*Практика.* Самостоятельное исполнение движения releves на полупальцах в 1, 2, 6 позициях ног. и под руководством педагога.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=ke-gUNqLfa4>

### **Тема 3.6. Техника выполнения прыжков с фиксацией demiplié , прыжков в 1, 2, 6 позициях ног.**

*Теория.* Знакомство с терминологией. Изучение техники выполнения прыжков с фиксацией demiplié , прыжков в 1, 2, 6 позициях ног.

*Практика.* Самостоятельное исполнение движения прыжков с фиксацией demiplié , прыжков в 1, 2, 6 позициях ног и под руководством педагога.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=1-hW5Ttvxnc>

### **Тема 3.7. техника выполнения подскоков на месте и с продвижением.**

*Теория.* Изучение и техники выполнения подскоков на месте и с продвижением.

*Практика.* Освоение подскоков на месте и с продвижением. Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики. Игра «В мире животных»

Просмотр видео материала по теме «» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=yfyBz6580AO>

## **Раздел 4. Развитие музыкальности и артистизма.**

### **Тема 4.1. техника выполнения элементарных танцевальных упражнений.**

*Теория.* Знакомство с новыми движениями. Знакомство с терминологией. Техника выполнения элементарных танцевальных упражнений: шаг польки, шаг галопа.

*Практика.* Разучивание элементарных танцевальных упражнений: шаг польки, шаг галопа.

Просмотр видео материала по теме «Танцевальные шаги» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=y-gqx9TMiKg>

<https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibisM0>

### **Тема 4.2. Подбор движений в соответствии с характером музыки.**

*Теория.* Ознакомление с правилами подбора движений в соответствии с характером музыки.

*Практика.* Выполнение упражнений темпового характера. Выполнение упражнений на релаксацию.

### **Тема 4.3. Техника выполнения упражнений темпового характера.**

*Теория.* Знакомство с техникой выполнения упражнений темпового характера.

*Практика.* Выполнение элементарных танцевальных упражнений по заданному ритмическому рисунку. Игра «Художник».

### **Тема 4.4. Упражнений на артистизм.**

*Теория.* Знакомство с понятиями «артистизм» и «актерское мастерство». Ознакомление с упражнениями на развитие артистизма.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития и совершенствования артистизма. Сценки, ролевые задания, игры. «В магазине игрушек», «На выставке картин».

Просмотр видео материала по теме «Артистизм» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=AqVBBc8NZU>

## **Раздел 5. Постановка корпуса.**

### **Тема 5.1. Техника выполнения упражнений для формирования правильной осанки.**

*Теория.* Закрепление техники выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

*Практика.* Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление и напряжение мышц корпуса. Подвижные игры.

Просмотр видео материала по теме «Правильная осанка» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=U-6h7GB4x7g>

### **Тема 5.2. Выполнение упражнений в фиксации танцевальных поз.**

*Теория.* Изучение танцевальных поз и упражнений в их фиксации.

*Практика.* Закрепление выполнения танцевальных поз. Выполнение упражнений в фиксации танцевальных поз. Отработка и совершенствование техники выполнения элементов.

### **Тема 5.3. Постановка головы при выполнении танцевальных движений.**

*Теория.* Постановка головы при выполнении танцевальных движений.

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Освоение постановки головы в танце. Выполнение упражнений на постановку головы при выполнении танцевальных движений. Игра «Точка, точка, запятая»

### **Тема 5.4. Постановка рук и ног при выполнении танцевальных движений.**

*Теория.* Постановка ног, рук, положения рук и ног в танце при выполнении танцевальных движений.

*Практика.* Освоение постановки ног, рук, положение рук и ног в танце. Выполнение упражнений в постановке рук, ног при выполнении танцевальных движений. Игра «Чудесные превращения». Просмотр видео материала по теме «Танцевальные позы» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=vWm8O-i8edI>

<https://www.youtube.com/watch?v=rPUy7IFMmNw>

### **Тема 5.5. Техника выполнения упражнений с симметричными и асимметричными движениями рук.**

*Теория.* Изучение техники выполнения более сложных упражнений с симметричными и асимметричными движениями рук.

*Практика.* Разучивание и освоение более сложных упражнений с симметричными и асимметричными движениями рук. Выполнение упражнений. Составление танцевального этюда.

## **Раздел 6. Танцевальные комбинации на основе современных и национальных элементов.**

### **Татарский танец. Русский танец.**

#### **Тема 6.1. Освоение комбинаций танцевальных движений в медленном и быстром темпах.**

*Теория.* Совершенствование выполнения ранее изученных комбинаций. Использование эмоциональности, артистичности в танце. Мимика и жесты.

Объяснение правил подбора музыки.

*Практика.* Выполнение танцевальных комбинаций под выбранную музыку. Артистизм и эмоции в танце.

#### **Тема 6.2. Элементы татарского танца. Основные ходы и движения татарского танца.**

*Теория.* Основные ходы и движения татарского танца. Изучение техники выполнения элементов татарского танца.

*Практика.* Выполнение упражнений. Разучивание и освоение элементов татарского танца, основных ходов и движений татарского танца.

Просмотр видео материала по теме «Элементы татарского танца» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=V1RMbqZvZAY>

#### **Тема 6.3. Творческий проект. Составление танцевальной композиции на основе элементов и движений татарского танца.**

*Теория.* Творческий проект. Объяснение алгоритма работы над творческим проектом.

*Практика.* Разработка творческого проекта в соответствии с алгоритмом. Составление танцевальной композиции на основе элементов и движений татарского танца. Развитие самостоятельного мышления и подбора под соответствующий ритм, музыкальное звучание

инструментов. Выполнение упражнений. Выполнение танцевальных комбинации под соответствующий ритм, музыкальное звучание инструментов.

#### **Тема 6.4. Элементы русского танца. Основные ходы и движения русского танца.**

*Теория.* Знакомство с элементами русского танца. Основные ходы и движения русского танца: припадание, «веревочка», «ковырялочка». Техника выполнения основных ходов и движений русского танца.

*Практика.* Разучивание и освоение элементов, основных ходов и движений русского танца: припадание, «веревочка», «ковырялочка».

Просмотр видео материала по теме «Элементы русского танца» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=zaGcZ-FaeCk>

<https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE>

#### **Тема 6.5. Элементы восточного танца. Основные ходы и движения восточного танца.**

*Теория.* Знакомство с элементами восточного танца. Основные ходы и движения восточного танца: круги, волны, вибрация, капли. Техника выполнения основных ходов и движений восточного танца.

*Практика.* Выполнение упражнений. Разучивание и освоение элементов, основных ходов и движений восточного танца: круги, волны, вибрация, капли. Составление танцевального этюд на основе элементов восточного танца. Игра на расслабление «Дерево».

Просмотр видео материала по теме «Элементы восточного танца» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=EzNwpOh0y40>

### **Раздел 7. Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Дыхательная гимнастика. Детская йога.**

#### **Тема 7.1. Дыхательная гимнастика.**

*Теория.* Знакомство с понятием «дыхательная гимнастика». Изучение упражнений дыхательной гимнастики. Значение правильной организации дыхания для здоровья. Фазы дыхания.

*Практика* Изучение и освоение трех фаз дыхания: нижнее, среднее, верхнее, вдох, выдох, пауза. Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя, стоя, лежа и с движением.

Просмотр видео материала по теме «Дыхательная гимнастика» на канале YouTube.

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

#### **Тема 7.2. Техника выполнения дыхания в йоге. Упражнения на релаксацию.**

*Теория.* Знакомство с базовыми упражнениями йоги для детей. Знакомство с терминологией. Изучение и освоение техники выполнения дыхания в йоге. Знакомство с понятием «релаксация». Способы релаксации. Техника выполнения упражнений на релаксацию.

*Практика.* Выполнение упражнений базовых поз в системе йога. Выполнение упражнений на релаксацию.

Просмотр видео материала по теме «Йога» на канале YouTube.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=08AldXXZMQg>

#### **Тема 7.3. Позы йоги на равновесие.**

*Теория.* Знакомство с терминологией. Изучение техники выполнения поз йоги на равновесие.

*Практика.* Выполнение поз йоги на равновесие: «дерево», «воин», «герой-воин», «угол».

Просмотр видео материала по теме «Позы на равновесие» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=ljVu7ZYI5j4>

#### **Тема 7.4. Позы йоги на скручивание и растягивание позвоночника.**

*Теория.* Знакомство с терминологией. Изучение техники выполнения поз йоги на скручивание и растягивание позвоночника: «ворота», «индийский мудрец».

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Выполнение поз йоги на скручивание и растягивание позвоночника: «ворота», «индийский мудрец».

Просмотр видео материала по теме «Позы на скручивание» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=eUG3OCzlhQU>

### **Тема 7.5. Позы йоги на укрепление мышц спины и живота.**

*Теория.* Знакомство с терминологией. Изучение техники выполнения поз йоги на укрепление мышц спины и живота: герой, треугольник, «голова - колено», «саранча».

*Практика.* Выполнение поз йоги на укрепление мышц спины и живота: герой, треугольник, «голова - колено», «саранча».

## **Раздел 8. Развитие пластики тела и движений.**

### **Тема 8.1. Техника выполнения упражнений для развития подъема, подвижности голеностопного сустава. Растяжка.**

*Теория.* Объяснение техники выполнения специальных упражнений на выворотность стоп, развитие подъема, подвижности голеностопного сустава. Реализация возможностей мышц тела.

#### **Выполнение упражнений для растяжки.**

*Практика.* Выполнение специальных упражнений на выворотность стоп, развитие подъема, подвижности голеностопного сустава. Выполнение комплекса упражнений на развитие выворотности в тазобедренном суставе: «бабочка», «лягушка», упражнения лежа на животе – лягушка и т.п.

Просмотр видео материала по теме «Выворотность» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=mTAvY1wHccA>

### **Тема 8.2. Техника выполнения движений на развитие пластики.**

*Теория.* Объяснение техники исполнения танцевальных комбинации синхронно, осознано. Изучение техники выполнения «волны» верхнего плечевого пояса и нижнего отдела позвоночника.

*Практика.* Выполнение движений на развитие пластики: волна руками, горизонтальные круги грудной клеткой, волны корпусом большей и меньшей амплитуды.

Просмотр видео материала по теме «Пластичность тела» на канале Яндекс.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=784832355361143030&text=изучение+техники+выполнения+волны+верхнего+плечевого+пояса+видео&path=wizard&parent-reqid=1584954094052323-1374655557840514347900095-sas3-6032&redircnt=1584954124.1>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15618458290319131194&reqid=1584954351968160-138931838231216539700115-sas1-6851->

[V&suggest\\_reqid=891827212157451971043532909962739&text=изучение+техники+выполнения+волны+нижний+пояса+видео](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15618458290319131194&reqid=1584954351968160-138931838231216539700115-sas1-6851-V&suggest_reqid=891827212157451971043532909962739&text=изучение+техники+выполнения+волны+нижний+пояса+видео)

### **Тема 8.3. Разучивание танцевальных движений. Составление танцевальных комбинаций.**

*Теория.* Объяснение правил соединения движений в разном темпе и ритмическом рисунке в танцевальные комбинации. Изучение движений танцевальных комбинаций.

*Практика.* Соединение танцевальных движений в комбинации. Выполнение более сложных танцевальных движений под контролем педагога и самостоятельно.

### **Тема 8.4. Техника выполнения упражнений на развитие пластической выразительности рук, пальцев, кисти, локтя, плеча.**

*Теория.* Объяснение техники выполнения упражнений на развитие пластической выразительности

рук, пальцев, кисти, локтя, плеча. Техника исполнения танцевальных комбинаций синхронно, осознано.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие пластической выразительности рук, пальцев, кисти, локтя, плеча. Выполнение танцевальных комбинаций синхронно, осознано.

#### **Тема 8.5. Техника выполнения упражнений на развитие пластичности корпуса.**

*Теория.* Объяснение техники выполнения упражнений на развитие пластичности корпуса.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие пластичности корпуса.

#### **Тема 8.6. Импровизации на смысловую выразительность рук.**

*Теория.* Объяснение правил составления импровизации и техники исполнения движений. Объяснение принципа зеркального отображения и движений в паре.

*Практика.* Выполнение импровизации на смысловую выразительность рук. Исполнение танцевальных комбинаций в парах, группах и индивидуально по всем правилам.

### **Раздел 9. Проектная деятельность учащихся.**

#### **Тема 9.1. Проект в хореографии.**

*Теория.* Знакомство с терминологией. Виды проектов. Проект в хореографии. Содержание проектов. Способы применения проектов на занятиях.

#### **Тема 9.2. Учебный проект. Требования к учебному проекту. Алгоритм и содержание проекта.**

*Теория.* Знакомство с терминологией. Структура и содержание учебного проекта. Алгоритм разработки проекта.

*Практика.* Разработка учебного проекта по хореографии.

#### **Тема 9.3. Творческие проекты. Требования к творческим проектам.**

*Теория.* Знакомство с терминологией. Структура и содержание творческого проекта. Алгоритм разработки проекта.

*Практика.* Разработка творческого проекта по хореографии.

#### **Тема 9.4. Способы оформления и презентации творческого проекта.**

*Теория.* Ознакомление со способами оформления и презентации творческого проекта.

*Практика.* Презентация творческого проекта.

### **Раздел 10. Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций**

#### **Тема 10.1. Разучивание и освоение новых танцевальных комбинаций, танцев.**

*Теория.* Объяснение правил соединения движений в разном темпе и ритмическом рисунке. Изучение движений по принципу последовательной координации.

*Практика.* Соединения движений в разном темпе и ритмическом рисунке. Выполнение движений по принципу последовательной координации. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций.

#### **Тема 10.2. Совершенствование умений исполнения танцевальных движений.**

*Практика.* Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций. Совершенствование умений исполнения танцевальных движений.

#### **Тема 10.3. Совершенствование выполнения движений танца в сценических костюмах.**

*Практика.* Совершенствование выполнения движений танца в сценических костюмах. Примерка костюмов. Игра «В магазине игрушек».

#### **Тема 10.4. Совершенствование выполнения танца на сцене.**

*Практика.* Совершенствование умений исполнять танец в соответствии с ориентирами на сцене. Игра «Точка, точка, запятая». Отработка танца.

### **Раздел 11. Промежуточная аттестация учащихся. Зачет.**

*Теория.* Занятие-зачет. Определить знания и умения учащихся по темам второго года обучения.

Объяснение выполнения заданий.

*Практика.* Выполнение заданий. Работа с дидактическим материалом «Правила построения разминки». Выполнение практических заданий по теме «Элементы классического экзерсиса». Концертная программа.

#### **Раздел 12. Психолого-педагогическая диагностика личностных качеств учащихся.**

*Теория.* Тесты, тест – опросники, анкеты.

#### **Раздел 13. Воспитательные мероприятия.**

Концертная программа для детей 1 года обучения. Конкурсная программа «День именинника». Игровая программа «Ура каникулы». Экскурсия в Ледовый дворец.

**Итоговое занятие.** Концертная программа для родителей «Зажги звезду».

### **Содержание программы**

#### **III года обучения**

##### **Вводное занятие.**

*Теория.* Знакомство с образовательной программой. Диагностика учащихся. Занятие-конкурс. Проведение инструктажа по технике безопасности (ИОТ 005, ИОТ 024, ИОТ 032.)

Просмотр видео материала по теме «Правила на занятиях» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs>

<https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY>

##### **Раздел 1. Совершенствование физических качеств.**

###### **Тема 1.1. Упражнения для развития и совершенствования гибкости.**

*Теория.* Совершенствование гибкости. Техника выполнения упражнений на развитие и совершенствования гибкости.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие и совершенствования гибкости и подвижности верхнего и нижнего отделов позвоночника. Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики. Выполнение упражнений растяжки.

Просмотр видео материала по теме «Гибкость» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q86GYLsNEqQ>

###### **Тема 1.2. Упражнения для развития и совершенствования координации.**

*Теория.* Совершенствование координации. Техника выполнения упражнений на развитие и совершенствования координации.

*Практика.* Выполнение упражнений круговой тренировки. Выполнение упражнений на развитие и совершенствования координации. Игра «В магазине игрушек».

Просмотр видео материала по теме «Координация» на канале YouTube.

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

###### **Тема 1.3. Упражнения для развития и совершенствования быстроты.**

*Теория.* Совершенствование быстроты. Техника выполнения упражнений на развитие и совершенствования быстроты.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие и совершенствования быстроты. Проведение эстафет. Выполнение упражнений на релаксацию.

Просмотр видео материала по теме «Быстрота» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=M-OyY1PdpL8&t=27s>

###### **Тема 1.4. Упражнения для развития и совершенствования силовых качеств.**

*Теория.* Совершенствование силовых качеств. Техника выполнения упражнений на развитие и совершенствования силовых качеств.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Выполнение упражнений на развитие и совершенствование силовых качеств. Выполнение базовых упражнений. Игра на расслабление «Дерево».

Просмотр видео материала по теме «Сила» на канале YouTube.

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

### **Тема 1.5. Упражнения для развития и совершенствования выносливости.**

*Теория.* Совершенствование выносливости. Техника выполнения упражнений на развитие и совершенствование выносливости.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие и совершенствование выносливости. Выполнение базовых упражнений.

Просмотр видео материала по теме «Выносливость» на канале YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=j8H-qBZr4Y>

## **Раздел 2. Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная аэробика. Дыхательная гимнастика. Детская йога.**

### **Тема 2.1. Комплекс упражнений оздоровительной аэробики.**

*Теория.* Знакомство с понятием оздоровительная аэробика. Изучение комплекса упражнений оздоровительной аэробики. Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Разучивание и освоение комплекса упражнений оздоровительной аэробики. Проведение танцевальной разминки. Игра на расслабление «Дерево».

Просмотр видео материала по теме «Оздоровительная аэробика» на канале YouTube.

[https://yandex.ru/efir?from=efir&from\\_block=ya\\_organic\\_results&stream\\_id=v7z5PoNgdpgE](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=v7z5PoNgdpgE)

### **Тема 2.2. Техники выполнения упражнений стретчинга.**

*Теория.* Изучение техники выполнения упражнений стретчинга. Составление комплекса упражнений на растяжку из ранее знакомых упражнений. Дополнение специальными упражнениями на укрепление и растяжку мышц тела.

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Освоение техники выполнения упражнений стретчинга. Отработка техники выполнения элементов. Выполнение составленных комплексов упражнений на растяжку из ранее знакомых упражнений и дополненных специальными упражнениями на укрепление и растяжку мышц тела.

Просмотр видео материала по теме «Стретчинг» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=JYcpl1bOo8o>

### **Тема 2.3 Позы йоги на укрепление мышц спины и живота.**

*Теория.* Совершенствование умений выполнения поз йоги на укрепление мышц спины и живота.

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Совершенствование умений в выполнении поз йоги на укрепление мышц спины и живота. Выполнение поз йоги: «герой», «треугольник», «голова - колено», «саранча». Музыкальная игра «Отгадай кто я». Выполнение упражнений на релаксацию.

Просмотр видео материала по теме «Позы на укрепление мышц» на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=K154H61bsOk&list=PLVAzZf8IKYjGAQ\\_GFjAGICFygQABToqai&index=37](https://www.youtube.com/watch?v=K154H61bsOk&list=PLVAzZf8IKYjGAQ_GFjAGICFygQABToqai&index=37)

### **Тема 2.4. Позы йоги на скручивание и растягивание позвоночника.**

*Теория.* Совершенствование умений выполнения поз йоги на скручивание и растягивание позвоночника.

*Практика.* Совершенствование умений выполнения поз йоги на скручивание и растягивание позвоночника. Выполнение поз йоги: «ворота», «индийский мудрец». Проведение психолого-

педагогической диагностики. Тесты на самооценку, тест – вопросник «Терпимый ли ты человек», анкеты удовлетворённости.

### **Тема 2.5. Позы йоги на равновесие.**

*Теория.* Совершенствование умений выполнения поз йоги на равновесие. Выполнение поз: «дерево», «воин», «герой-воин», «угол».

*Практика.* Совершенствование умений выполнения поз йоги на равновесие. Игра «Художник». Беседа о пользе упражнений для организма.

Просмотр видео материала по теме «Позы на равновесие» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=ljVu7ZYI5j4>

### **Тема 2.6. Позы йоги на релаксацию.**

*Теория.* Изучение поз йоги на релаксацию. Беседа о пользе упражнений для организма.

*Практика.* Выполнение и освоение поз йоги на релаксацию.

Просмотр видео материала по теме «Позы для релаксации» на канале YouTube.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13686293831313852817&text=Изучение+и+освоение+поз+для+релаксации+в+системе+йога>

### **Тема 2.7. Техника выполнения упражнений на дыхание в положении сидя, стоя, лежа и с движением.**

*Теория.* Дыхательная гимнастика. Изучение техники выполнения упражнений на организацию правильного дыхания при выполнении растягивающих упражнений.

*Практика.* Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя, стоя, лежа и с движением. Три фазы дыхания. Выполнение упражнений. Игра «На выставке картин». Совершенствование упражнений на гибкость. Растяжка.

Просмотр видео материала по теме «Фазы дыхания» на канале YouTube.

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

## **Раздел 3. Техника выполнения акробатических элементов.**

### **Тема 3.1. Техника выполнения акробатических элементов «мост», «складка».**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения акробатических элементов «мост», «складка».

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов «мост», «складка». Выполнение базовых упражнений. Отработка. Игра «В мире животных». Выполнение изученных упражнений под контролем педагога и самостоятельно.

Просмотр видео материала по теме «Мост и складка» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=o6zlvTsl8WQ>

### **Тема 3.2. Техника выполнения шпагатов: поперечный, прямой.**

*Теория.* Закрепление и совершенствование техники выполнения шпагатов поперечный, прямой.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения шпагатов: поперечный, прямой. Музыкальная игра «Отгадай кто я». Выполнение упражнений на релаксацию. Выполнение изученных упражнений под контролем педагога и самостоятельно.

Просмотр видео материала по теме «Шпагаты» на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=IxSVw\\_fV4Pk](https://www.youtube.com/watch?v=IxSVw_fV4Pk)

### **Тема 3.3. Техника выполнения различных видов перекатов, кувырков, переворотов.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения различных видов перекатов, кувырков, переворотов. Основные правила выполнения.

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Закрепление техники выполнения различных видов перекатов, кувырков, переворотов. Выполнение базовых упражнений. Отработка. Выполнение упражнений на релаксацию. Выполнение изученных упражнений под контролем педагога и самостоятельно.

Просмотр видео материала по теме «Перекаты и кувырки» на канале Яндекс.

<https://www.youtube.com/watch?v=wb9vwwQ9ySM>

[https://yandex.ru/efir?from=efir&from\\_block=ya\\_organic\\_results&stream\\_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84)

### **Тема 3.4. Техники выполнения стоек: на лопатках, на плече, на предплечьях и голове, на голове и на руках.**

*Теория.* Изучение техники выполнения стоек: на лопатках, на плече, на предплечьях и голове, на голове и на руках. Основные правила. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики. Выполнения стоек: на лопатках, на плече, на груди, на предплечьях и голове, на голове и на руках. Выполнение изученных упражнений под контролем педагога и самостоятельно. Выполнение упражнений на релаксацию.

Просмотр видео материала по теме «Стойки» на канале YouTube.

<https://ok.ru/video/4792583559>

### **Тема 3.5. Комплекс упражнений общей физической подготовки.**

*Теория.* Изучение комплекса упражнений общей физической подготовки.

*Практика.* Проведение танцевальной разминки. Выполнение упражнений комплекса общей физической подготовки.

### **Тема 3.6. Учебный проект. Самостоятельное составление танцевальной композиции с использованием акробатических элементов.**

*Теория.* Структура и содержание учебного проекта. Алгоритм работы над проектом. Презентация проекта.

*Практика.* Разработка учебного проекта - танцевальная композиция с использованием акробатических элементов. Оформление и защита проекта.

## **Раздел 4. Совершенствование пластики тела и движений**

### **Тема 4.1. Техника выполнения упражнений на развития подъема, подвижности коленного и голеностопного суставов.**

*Теория.* Объяснение выполнения специальных упражнений на выворотность стоп. Реализация возможностей мышц тела.

*Практика.* Выполнение упражнений на развития подъема, подвижности коленного и голеностопного суставов. Выполнение специальных упражнений на выворотность стоп. Реализация возможностей мышц тела. Комплекс упражнений на развитие выворотности в тазобедренном суставе: «бабочка», «лягушка», упражнения лежа на животе – лягушка и т.п.

### **Тема 4.2. Совершенствование выворотности и растяжки.**

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений на развитие и совершенствование выворотности и растяжки. Просмотр видео материала по теме «Выворотность» на канале YouTube.

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=4248aafdbd83583ca445807bdf0c412e](https://yandex.ru/efir?stream_id=4248aafdbd83583ca445807bdf0c412e)

### **Тема 4.3. Совершенствование техники выполнения элемента «волна» верхнего плечевого пояса и нижнего отдела позвоночника.**

*Практика.* Совершенствование техники выполнения движений на развитие пластики: волна

руками, горизонтальные круги грудной клеткой, волны корпусом большей и меньшей амплитуды.

#### **Тема 4.4. Импровизации на пластическую выразительность рук**

*Теория.* Объяснение правил синхронного исполнения движений. Принцип зеркального отображения и движений в паре.

*Практика.* Разучивание более сложных этюдов и выполнение импровизации на пластическую выразительность рук. Исполнение танцевальных комбинации в парах, группах и индивидуально по всем правилам.

#### **Тема 4.5. Техника выполнения упражнений на развитие подвижности диафрагмы.**

*Теория.* Изучение техники выполнения упражнений на развитие подвижности диафрагмы.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие подвижности диафрагмы. Выполнение более сложных танцевальных движений под контролем педагога и самостоятельно.

#### **Тема 4.6. Техника выполнения упражнений на смысловую выразительность рук**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения упражнений на смысловую выразительность рук.

*Практика.* Выполнение более сложных танцевальных движений под контролем педагога и самостоятельно.

#### **Тема 4.7. Учебный проект. Составление этюда с использованием движений на пластическую выразительность рук.**

*Теория.* Структура и содержание учебного проекта. Алгоритм работы над проектом. Презентация проекта.

*Практика.* Разработка учебного проекта - Составление этюда с использованием движений на пластическую выразительность рук. Оформление и защита проекта.

### **Раздел 5. Элементы классического экзерсиса.**

#### **Тема 5.1. Постановка корпуса у станка.**

*Практика.* Совершенствование постановки корпуса у станка. Выполнение упражнений на расслабление и напряжение мышц корпуса. Закрепление техники выполнения элементов.

#### **Тема 5.2. Совершенствование позиций рук и ног**

*Практика.* Выполнение позиций рук и ног под контролем педагога и самостоятельно.

#### **Тема 5.3. Элементы классического экзерсиса - plie, demi plie в 3, 4, 5 позициях ног.**

*Теория.* Изучение техники выполнения элементов классического экзерсиса plie, demi plie в 3, 4, 5 позициях ног.

*Практика.* Проведение танцевальной разминки. Совершенствование техники выполнения элементов plie, demi plie в 1, 2, 6 позициях ног. Выполнение и освоение элементов plie, demi plie в 3, 4, 5 позициях ног. Закрепление и отработка элементов. Выполнение движений под контролем педагога и самостоятельно.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g>

#### **Тема 5.4. Элементы классического экзерсиса - battement tendu в 3, 4, 5 позициях ног.**

*Теория.* Изучение техники выполнения элементов классического экзерсиса battement tendu в 3, 4, 5 позициях ног. Соблюдение равновесия, натянутой, прямой спины.

*Практика.* Совершенствование техники выполнения элементов классического экзерсиса battement tendu в 1, 2, 6 позициях ног. Выполнение и освоение элементов классического экзерсиса battement tendu в 3, 4, 5 позициях ног. Закрепление и отработка техники выполнения элементов. Выполнение движений под контролем педагога и самостоятельно.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=8i1tTjbTYeY>

<https://www.youtube.com/watch?v=wrzrzZDfu2I>

### **Тема 5.5. Элементы классического экзерсиса - releves на полупальцах в 3, 4, 5 позициях ног.**

*Теория.* Изучение техники выполнения элементов классического экзерсиса releves на полупальцах в 3, 4, 5 позициях ног.

*Практика.* Совершенствование техники выполнения элементов классического экзерсиса releves на полупальцах в 1, 2, 6 позициях ног. Выполнение и освоение элементов классического экзерсиса releves на полупальцах в 3, 4, 5 позициях ног. Закрепление и отработка техники выполнения элементов. Выполнение движения под контролем педагога и самостоятельно

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале в контакте.

[https://vk.com/video-118682530\\_456239081](https://vk.com/video-118682530_456239081)

### **Тема 5.6. Элементы классического экзерсиса - прыжки с фиксацией demiplie, прыжки в 3, 4, 5 позициях ног**

*Теория.* Изучение техники выполнения элементов классического экзерсиса- прыжки с фиксацией demiplie, прыжки в 3, 4, 5 позициях ног.

*Практика.* Закрепление и совершенствование техники выполнения прыжков с фиксацией demiplie прыжки в 1, 2, 6 позициях ног. Выполнение и освоение demiplie, прыжки в 3, 4, 5 позициях ног. Выполнение подскоков на месте. Закрепление и отработка техники выполнения элементов. Совершенствование техники выполнения подскоков с продвижением. Выполнение движений под контролем педагога и самостоятельно.

Просмотр видео материала по теме «» на канале YouTube и facebook.

<https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g>

<https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134>

### **Тема 5.7. Элементы классического экзерсиса- battementtendujete из 1 и 3 позиций ног.**

*Теория.* Изучение техники выполнения элементов классического экзерсиса battementtendujete из 1 и 3 позиций ног.

*Практика.* Выполнение и освоение элементов классического экзерсиса battementtendujete из 1 и 3 позиций ног. Закрепление и отработка техники выполнения элементов. Выполнение движения под контролем педагога и самостоятельно.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=8i1tTjbTYeY>

## **Раздел 6. Постановка корпуса.**

### **Тема 6.1. Совершенствование правильной осанки.**

*Практика.* Выполнение упражнений для совершенствования правильной осанки. Выполнение упражнений на расслабление и напряжение мышц корпуса. Выполнение упражнений на гибкость. Растяжка.

### **Тема 6.2. Упражнения с симметричными и асимметричными движениями рук.**

*Практика.* Разучивание и освоение более сложных упражнений с симметричными и асимметричными движениями рук. Выполнение упражнений. Составление танцевального этюда.

Просмотр видео материала по теме «Движения рук» на канале YouTube.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5501396302305773343&from=tabbar&reqid=161996137767>

[5568-943200875250168548100126-production-app-host-man-video-yp-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5501396302305773343&from=tabbar&reqid=161996137767)

[45&suggest\\_reqid=891827212157451971014960113653461&text=дистанционные+задания+танцевальные+движения+с+асимметричными+движениями+рук](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5501396302305773343&from=tabbar&reqid=161996137767)

### **Тема 6.3. Постановки головы при выполнении танцевальных движений.**

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Совершенствование постановки головы в танце. Выполнение упражнений на постановку головы при выполнении танцевальных движений. Игра «Точка, точка, запятая»

### **Тема 6.4. Постановка ног, рук, положения рук и ног в танце при выполнении танцевальных движений.**

*Практика.* Совершенствование постановки ног, рук, положение рук и ног в танце. Выполнение упражнений в постановке рук, ног при выполнении танцевальных движений. Игра «Чудесные превращения».

## **Раздел 7. Совершенствование музыкальности и артистизма**

### **Тема 7.1. Танцевальные упражнения по заданному ритмическому рисунку.**

*Практика.* Выполнение более сложных танцевальных упражнений по заданному ритмическому рисунку. Составление танцевального этюда. Подбор движений в соответствии с характером музыки и их выполнение. Отработка танцевальных движений.

### **Тема 7.2. Техника выполнения упражнений темпового характера.**

*Практика.* Совершенствование техники выполнения упражнений темпового характера. Выполнение танцевальных упражнений по заданному ритмическому рисунку, по темпу и характеру музыки

### **Тема 7.3. Артистизм и актерское мастерство**

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие и совершенствование артистизма. Сценки, ролевые задания, игры. «В магазине игрушек», «На выставке картин».

Просмотр видео материала по теме «Актерское мастерство» на канале Яндекс.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=466260398677306400&from=tabbar&parent-reqid=1584958308474035-703085897134828616500122-man1-3700&text=Совершенствование+актерского+мастерства%2C+артистизма>

## **Раздел 8. Танцевальные комбинации на основе современных и национальных элементов. Латиноамериканский.**

### **Тема 8.1. Основные ходы и движения в татарском танце.**

*Практика.* Закрепление и совершенствование техники выполнения основных ходов и движений в татарском танце. Закрепление и отработка техники выполнения элементов татарского танца.

Просмотр видео материала по теме «Элементы татарского танца» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=V1RMbqZvZAY>

### **Тема 8.2. Основные ходы и движения в русском танце.**

*Практика.* Закрепление и совершенствование техники выполнения основных ходов и движений в русском танце. Закрепление и отработка техники выполнения элементов. Просмотр видеоматериала по теме «Элементы русского танца» на канале YouTube.

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FChleSe15Eq0>

<https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE>

### **Тема 8.3. Основные ходы и движения в восточном танце.**

*Практика.* Закрепление и совершенствование техники выполнения основных движений в восточном танце. Закрепление и отработка техники выполнения элементов..

Просмотр видео материала по теме «Элементы восточного танца» на канале YouTube.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3894662373439852164&text=дистанционные+задания+осн+овные+ходы+и+движения+в+восточном+танце>

#### **Тема 8.4. Элементы и движения латиноамериканских танцев.**

*Теория.* Основные элементы и движения латиноамериканских танцев. Изучение названий движений. Изучение техники выполнения основных элементов и движений латиноамериканских танцев.

*Практика.* Выполнение и освоение элементов и движений латиноамериканских танцев. Закрепление и отработка техники выполнения элементов и движений латиноамериканских танцев. Просмотр видео материала по теме «Элементы латиноамериканских танцев» на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=QZ6\\_qIDW37o](https://www.youtube.com/watch?v=QZ6_qIDW37o)

#### **Тема 8.5 Учебный проект. Составление танцевального этюда на основе движений латиноамериканских танцев.**

*Теория.* Структура и содержание учебного проекта. Алгоритм работы над проектом. Презентация проекта.

*Практика.* Разработка учебного проекта - составление танцевального этюда на основе движений латиноамериканских танцев. Написание и оформление проекта на тему: «Основные элементы и движения латиноамериканских танцев». Оформление и защита проекта.

#### **Раздел 9. Проектная деятельность учащихся. Проект в хореографии.**

*Теория.* Виды проектов. Проект в хореографии. Требования к проектам. Алгоритм и содержание проектов. Способы оформления и презентации проекта. Способы применения проектов на занятиях.

#### **Раздел 10. Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.**

*Практика.* Совершенствование танцевальных движений, соединение танцевальных движений в комбинации. Выполнение движений. Разучивание элементов танца. Составление танцевального этюда. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций. Совершенствование умений исполнять танец самостоятельно.

#### **Раздел 11. Концертная деятельность. Подготовка к участию в школьных и городских мероприятиях.**

*Практика.* Реализация творческого потенциала учащихся посредством концертной деятельности. Совершенствование выполнения танцевальных композиций на сцене в соответствии с ориентирами. Сценическая культура. Развитие умения объективного самоанализа и взаимонализа. Коррекционная работа. Предупреждение и исправление ошибок.

#### **Раздел 12. Промежуточная аттестация учащихся**

*Теория.* Определить знания и умения учащихся по темам третьего года обучения. Объяснение выполнения заданий.

*Практика.* Зачет. Выполнение практических заданий по теме «Современный танец». Занятие-конкурс.

#### **Раздел 13. Психолого-педагогическая диагностика личностных качеств учащихся.**

*Теория.* Тесты на самооценку, тест – опросники, анкеты удовлетворённости

**Раздел 14. Воспитательные мероприятия.** Концертная программа. Конкурсная программа «День именинника». Концертная программа «Все лучшее маме». Конкурсная программа «Танцевальный бум». Игровая программа «Ура каникулы». Экскурсия в ГДТДиМ. Выход к новогодней ёлке. Экскурсия в школу хореографии.

**Итоговое занятие.** Концертная программа для родителей «Зажги звезду».

## Содержание программы

### 4 года обучения

**Вводное занятие.** Знакомство с образовательной программой. Диагностика учащихся. Круговая тренировка. Занятие-конкурс по пройденным разделам Проведение инструктажа по технике безопасности (ИОТ 005, ИОТ 024, ИОТ 032.).

#### **Раздел 1. Совершенствование специальных физических качеств.**

##### **Тема 1.1. Совершенствование гибкости.**

*Теория.* Специальные физические качества и методика их формирования. Гибкость.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития и совершенствования гибкости и подвижности верхнего и нижнего отделов позвоночника. Коррекция техники выполнения упражнений на гибкость.

Просмотр видео материала по теме «Основные правила» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs>

<https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY>

##### **Тема 1.2. Совершенствования выносливости.**

*Теория.* Специальные физические качества и методика их формирования. Выносливость.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса оздоровительной аэробики. Выполнение упражнений для развития и совершенствования выносливости. Постановка дыхания. Коррекция техники выполнения упражнений на выносливость.

Просмотр видео материала по теме «Выносливость» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=j8H-qBZr4Y>

##### **Тема 1.3. Совершенствование координации.**

*Теория.* Специальные физические качества и методика их формирования. Координация.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития и совершенствования координации. Коррекция техники выполнения упражнений на гибкость. Игра «Выставка танцевальных картин»

Просмотр видео материала по теме «Координация» на канале YouTube.

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

##### **Тема 1.4. Совершенствования быстроты.**

*Теория.* Специальные физические качества и методика их формирования. Быстрота.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития и совершенствования быстроты движений и скорости реакции. Проведение эстафет. Выполнение упражнений на релаксацию в системе йога.

Просмотр видео материала по теме «Быстрота» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=M-OyY1PdpL8&t=27s>

##### **Тема 1.5. Совершенствования силовых качеств.**

*Теория.* Специальные физические качества и методика их формирования. Силовые качества.

*Практика.* Выполнение упражнений круговой тренировки. Выполнение упражнений для развития и совершенствования силовых качеств. Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики.

Просмотр видео материала по теме «Силовые качества» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=M-OyY1PdpL8&t=27s>

##### **Тема 1.6. Упражнения на укрепление спины и подвижности позвоночника, укрепления мышц брюшного пресса.**

*Практика.* Совершенствование техники выполнения упражнений для укрепления спины и подвижности позвоночника, укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение базовых упражнений. Игра «Художник». Подвижные игры.

Просмотр видео материала на канале Яндекс.

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=4467364bdedc652b9ea7381dd70ac531](https://yandex.ru/efir?stream_id=4467364bdedc652b9ea7381dd70ac531)

### **Тема 1.7. Учебный проект. Тема: «Мы за здоровый образ жизни».**

*Теория.* Структура и содержание учебного проекта. Алгоритм работы над проектом.

*Практика.* Разработка учебного проекта по теме: «Мы за здоровый образ жизни». Оформление. Составление презентации и защита проекта.

## **Раздел 2. Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная аэробика с использованием фитбола.**

### **Тема 2.1. Совершенствование умений в выполнении поз йоги на укрепление мышц спины и живота.**

*Теория.* Система йога. Выполнение поз йоги на укрепление мышц спины и живота.

*Практика.* Проведение танцевальной разминки. Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Совершенствование умений в выполнении поз йоги на укрепление мышц спины и живота. Выполнение упражнений на релаксацию в системе йога.

### **Тема 2.2. Совершенствование умений в выполнении поз йоги на скручивание и растягивание позвоночника.**

*Теория.* Система йога. Выполнение поз йоги на скручивание и растягивание позвоночника.

*Практика.* Совершенствование умений в выполнении поз йоги на скручивание и растягивание позвоночника. Выполнение поз йоги: «ворота», «индийский мудрец».

### **Тема 2.3. Совершенствование умений в выполнении поз йоги на равновесие.**

*Теория.* Система йога. Выполнение поз йоги на равновесие.

*Практика.* Совершенствование умений в выполнении поз йоги на равновесие. Выполнение поз: «дерево», «воин», «герой-воин», «угол».

Просмотр видео материала по теме «Позы на равновесие» на канале Яндекс.

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=40cab84ee2b84862b6f3132b8a1fd172](https://yandex.ru/efir?stream_id=40cab84ee2b84862b6f3132b8a1fd172)

### **Тема 2.4. Совершенствование умений в выполнении поз йоги на релаксацию.**

*Теория.* Система йога. Выполнение поз йоги на релаксацию.

*Практика.* Освоение и закрепление поз йоги на релаксацию. Выполнение поз йоги: «счастливый», «поза ребенка», «безжизненное тело».

Просмотр видео материала по теме «Релаксация и медитация» на канале Яндекс.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13686293831313852817&text=Изучение+и+освоение+поз+для+релаксации+в+системе+йога>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5f929cc2449ed25685119719/pozy-dlia-meditacii-dlia-nachinaiuscih--shkola-zdravomysliia-5f954f22d2b7e412884a0b1d>

### **Тема 2.5. Учебный проект**

*Теория.* Структура и содержание учебного проекта. Алгоритм работы над проектом.

*Практика.* Разработка учебного проекта - составление комплекса на релаксацию с использованием упражнений системы йога. Оформление. Составление презентации и защита проекта.

### **Тема 2.6. Упражнения оздоровительной аэробики с использованием предметов.**

*Теория.* Знакомство с понятием «фитбол». Виды фитбола. Техника выполнения упражнений с использованием фитболов.

*Практика.* Разучивание комплекса упражнений с использованием фитболов. Освоение техники выполнения упражнений с использованием фитболов.

Просмотр видео материала по теме «Фитбол» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=HbiE0HweWS4>

## **Тема 2.7. Уровни дыхательной гимнастики.**

*Теория.* Совершенствование фаз дыхания, упражнения на дыхание в положении сидя, стоя, лежа и с движением.

*Практика.* Совершенствование техники выполнения упражнений на дыхание в положении сидя, стоя, лежа и с движением. Уровни дыхательной гимнастики.

Просмотр видео материала по теме «Фазы дыхания» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=P4xbPg0AUEM>

## **Раздел 3. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.**

### **Тема 3.1. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса общей физической подготовки. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов. Коррекция техники выполнения упражнений. Выполнение базовых упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

Просмотр видео материала по теме на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=o6zlvTsl8WQ>

### **Тема 3.2 Совершенствование техники выполнения шпагатов.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения шпагатов.

*Практика.* Совершенствование техники выполнения шпагатов. Растяжка. Выполнение базовых упражнений. Выполнение шпагатов. Коррекция техники выполнения шпагатов.

### **Тема 3.3. Совершенствование техники выполнения видов перекатов, кувырков, переворотов.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения различных видов перекатов, кувырков, переворотов.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики. Совершенствование техники выполнения различных видов перекатов и кувырков. Выполнение базовых упражнений. Коррекция техники выполнения перекатов, кувырков, переворотов.

Просмотр видео материала по теме «Перекаты и кувырки» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=wb9vwwQ9ySM>

<https://ok.ru/video/39908217200>

### **Тема 3.4. Совершенствование техники выполнения стоек.**

*Теория.* Техника выполнения стоек: на лопатках, на плече, на груди, на предплечьях и голове, на голове и на руках.

*Практика.* Выполнение базовых упражнений. Совершенствование техники выполнения стоек: на лопатках, на плече, на груди, на предплечьях и голове, на голове и на руках. Коррекция техники выполнения перекатов, кувырков, переворотов.

### **Тема 3.5. Выполнение упражнений комплекса общей физической подготовки.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения комплекса общей физической подготовки.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса общей физической подготовки.

Просмотр видео материала по теме.

<https://ok.ru/video/4792583559>

## **Раздел 4. Совершенствование пластики движений.**

### **Тема 4.1. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие и совершенствование подвижности коленного и голеностопного суставов.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие подвижности

коленного и голеностопного суставов.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики. Выполнение упражнений на совершенствование подвижности коленного и голеностопного суставов. Совершенствование упражнений на гибкость. Растяжка.

Просмотр видео материала по теме «Выворотность» на канале Яндекс.

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=4248aafdbd83583ca445807bdf0c412e](https://yandex.ru/efir?stream_id=4248aafdbd83583ca445807bdf0c412e)

#### **Тема 4.2. Совершенствование выворотности и растяжки.**

*Теория.* Совершенствование выворотности и растяжки.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики. Выполнение упражнений на совершенствование выворотности и растяжки. Выполнение упражнений на релаксацию в системе йога.

Просмотр видео материала по теме «Растяжка» на канале YouTube.

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=4248aafdbd83583ca445807bdf0c412e](https://yandex.ru/efir?stream_id=4248aafdbd83583ca445807bdf0c412e)

#### **Тема 4.3. Совершенствование техники пластических движений.**

*Теория.* Техника выполнения пластических движений.

*Практика.* Выполнение упражнений на совершенствование техники пластических движений.

#### **Тема 4.4. Импровизации на развитие пластической выразительности рук.**

*Теория.* Импровизация на пластическую выразительность рук.

*Практика.* Творческая работа в группах «Кривое зеркало». Составление этюдов – контрастов. Выполнение импровизации на пластическую выразительность рук.

Просмотр видео материала по теме «Пластика рук» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=vD2PA8F1psA>

#### **Тема 4.5. Совершенствование подвижности диафрагмы.**

*Теория.* Совершенствование подвижности диафрагмы.

*Практика.* Выполнение упражнений на совершенствования подвижности диафрагмы. Игра «Выставка танцевальных картин»

#### **Тема 4.6. Смысловая выразительность рук.**

*Практика.* Выполнение упражнений в постановке смысловой выразительности рук.

Просмотр видео материала по теме «Смысловая выразительность рук» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=G1e0v8KFWCw>

#### **Тема 4.7. Учебный проект**

*Теория.* Алгоритм работы над проектом.

*Практика.* Разработка учебного проекта по теме «Нестандартные применение атрибутов в этюдах на импровизацию». Оформление проекта. Составление презентации и защита проекта.

### **Раздел 5. Элементы классического экзерсиса.**

#### **Тема 5.1. Совершенствование постановки корпуса у станка.**

*Теория.* Совершенствование постановки корпуса у станка.

*Практика.* Выполнение упражнений на совершенствование постановки корпуса у станка. Упражнения на расслабление и напряжение мышц корпуса.

Просмотр видео материала по теме «Постановка корпуса» на канале Яндекс.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5705584012235739779&text=Совершенствование+упражнений+для+формирования+правильной+осанки>

#### **Тема 5.2. Совершенствование позиций рук и ног.**

*Теория.* Позиции рук и ног в классическом танце.

*Практика.* Совершенствование выполнения всех позиций рук и ног.

Просмотр видео материала по теме «Позиции рук и ног» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=xEijnhLI-EE>

### **Тема 5.3. Совершенствование техники выполнения элементов классического экзерсиса - plie, demi plie во всех позициях ног.**

*Теория.* Техника выполнения элементов классического экзерсиса - plie, demi plie во всех позициях ног.

*Практика.* Совершенствование техники выполнения элементов классического экзерсиса plie, demi plie во всех позициях ног. Отработка элементов.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g>

### **Тема 5.4. Совершенствование battement tendu из 1 и 3 позиций ног.**

*Теория.* Техника выполнения элемента классического экзерсиса battement tendu из 1 и 3 позиций ног.

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Совершенствование техники выполнения элемента классического экзерсиса battement tendu из 1 и 3 позиций ног. Выполнение упражнений. Коррекционная работа. Выполнение упражнений на релаксацию.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=wrzrzDFu2I>

### **Тема 5.5. Совершенствование releves на полупальцах во всех позициях ног**

*Теория.* Техника выполнения элемента классического экзерсиса releves на полупальцах во всех позициях ног.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса оздоровительной аэробики. Совершенствование техники выполнения элемента классического экзерсиса releves на полупальцах во всех позициях ног. Выполнение упражнений. Коррекционная работа. Выполнение упражнений на расслабление.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

[https://vk.com/video-118682530\\_456239081](https://vk.com/video-118682530_456239081)

### **Тема 5.6. Прыжки с фиксацией demi plie , прыжки во всех позициях ног. Подскоки на месте и с продвижением. Вращения.**

*Теория.* Техника выполнения элемента классического экзерсиса -прыжок с фиксацией demi plie , прыжок во всех позициях ног, подскоки на месте и с продвижением. Вращения.

*Практика.* Проведение танцевальной разминки. Совершенствование техники выполнения прыжков с фиксацией demi plie , прыжков во всех позициях ног. Выполнение подскоков на месте и с продвижением. Выполнение вращений. Выполнение упражнений. Коррекционная работа. .  
Выполнение упражнений на релаксацию.

Просмотр видео материала по теме «Прыжки» на канале YouTube и facebook.

<https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g>

<https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134>

### **Тема 5.7. Изучение и освоение элемента классического экзерсиса grand plie, grand battement.**

*Теория.* Изучение техники выполнения элементов классического экзерсиса grand plie, grand battement..

*Практика.* Выполнение и освоение элементов классического экзерсиса grand plie, grand battement. Выполнение упражнений. Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=pWJUOQi81cs>

### **Тема 5.8. Техника выполнения элемента классического экзерсиса rond de jambe par terre.**

*Теория.* Изучение техники выполнения элемента классического экзерсиса rond de jambe par terre.  
*Практика.* Выполнение и освоение элемента классического экзерсиса ronddejambe par terre. Выполнение упражнений. Коррекционная работа.  
Просмотр видео материала по теме «» на канале YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=abcJJNQ7KVI>

## **Раздел 6. Постановка корпуса.**

### **Тема 6.1. Упражнения на совершенствование правильной осанки.**

*Теория.* Техника выполнения упражнений на совершенствование правильной осанки.  
*Практика.* Выполнение упражнений на совершенствование правильной осанки. Коррекционная работа.

### **Тема 6.2. Разнообразие танцевальных поз, упражнения в их фиксации.**

*Теория.* Совершенствование выполнения танцевальных поз, упражнения на их фиксацию.  
*Практика.* Выполнение упражнений круговой тренировки. Совершенствование выполнения танцевальных поз, упражнения на их фиксацию. Игра «Выставка танцевальных картин». Составление танцевального этюда.  
Просмотр видео материала по теме «Фиксация осанки» на канале Яндекс.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5705584012235739779&text=Совершенствование+упражнений+для+формирования+правильной+осанки>

### **Тема 6.3. Упражнения на расслабление и напряжение мышц корпуса.**

*Теория.* Совершенствование упражнений на расслабление и напряжение мышц корпуса.  
*Практика.* Проведение танцевальной разминки. Выполнение упражнений на расслабление и напряжение мышц корпуса. Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики.  
Просмотр видео материала по теме «» на канале YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=I71R9SVBmvY>

### **Тема 6.4. Техника выполнения упражнений с симметричными и асимметричными движениями рук.**

*Теория.* Изучение более сложных упражнений с симметричными и асимметричными движениями рук.  
*Практика.* Разучивание упражнений с симметричными и асимметричными движениями рук. Творческая работа в группах «Кривое зеркало» (создание этюдов-контрастов). Совершенствование упражнений на гибкость. Растяжка.  
Просмотр видео материала по теме «Симметричность движений» на канале YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=u1JZycAY168>

### **Тема 6.5. Постановка головы в танце, упражнения на постановку головы при выполнении танцевальных движений.**

*Теория.* Совершенствование постановки головы в танце при выполнении танцевальных движений.  
*Практика.* Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики. Совершенствование постановки головы в танце, выполнение упражнения на постановку головы при выполнении танцевальных движений. Игра «Выставка танцевальных картин»

### **Тема 6.6. Постановка ног, рук, положение рук и ног в танце, упражнения в постановке рук, ног при выполнении танцевальных движений.**

*Теория.* Постановка ног, рук, положение рук и ног в танце при выполнении танцевальных движений.  
*Практика.* Выполнение упражнений комплекса общей физической подготовки. Постановка ног, рук, положение рук и ног в танце, при выполнении танцевальных движений. Игра «Художник»

Просмотр видео материала по теме «Постановка рук и ног» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=xEijnhLI-EE>

## **Раздел 7. Совершенствование музыкальности и артистизма.**

### **Тема 7.1. Танцевальные упражнения по заданному ритмическому рисунку**

*Теория.* Танцевальные упражнения по заданному ритмическому рисунку. Подбор движений.

*Практика.* Выполнение более сложных танцевальных упражнений по заданному ритмическому рисунку. Самостоятельная творческая работа. Закрепление ритмического рисунка. Подбор движений.

Просмотр видео материала по теме «» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=8MVFVHDy7XM>

### **Тема 7.2. Подбор движений в соответствии с характером музыки.**

*Теория.* Обучение подбору движений в соответствии с характером музыки.

*Практика.* Проведение танцевальной разминки. Подбор движений в соответствии с характером музыки. Выполнение движений

### **Тема 7.3. Совершенствование техники выполнения упражнений темпового характера.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения упражнений темпового характера.

*Практика.* Выполнение и отработка упражнений темпового характера.

### **Тема 7.5. Совершенствование актерского мастерства.**

*Теория.* Актерское мастерство, артистизм. Упражнения на совершенствование артистизма.

*Практика.* Проведение танцевальной разминки. Выполнение упражнений на совершенствование артистизма. Сценки, ролевые игры, постановки.

Просмотр видео материала по теме «Артисты» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=wZC3h3lrwBA>

## **Раздел 8. Изучение новых элементов, комбинаций танцев, стилей.**

### **Тема 8.1. Клубные танцевальные стили.**

*Теория.* Знакомство с клубными танцевальными стилями. Знакомство с элементами фанк, рэп, хип-хоп. Основные ходы и движения. Техника выполнения движений

*Практика.* Изучение и освоение элементов стилей фанк, рэп, хип-хоп. Разучивание основных ходов и движений.

Просмотр видео материала по теме «Стиль» на канале Яндекс.

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=vGSTfIYPM\\_VU](https://yandex.ru/efir?stream_id=vGSTfIYPM_VU)

[https://yandex.ru/efir?from=efir&from\\_block=ya\\_organic\\_results&stream\\_id=4111f8470d0a6c20a1654fbfddea00bb](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=4111f8470d0a6c20a1654fbfddea00bb)

### **Тема 8.2. Совершенствование ранее изученных комбинаций.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения танцевальных элементов и соединение в новые комбинации. Составление комбинаций на основе танцевальных элементов.

*Практика.* Выполнение танцевальных движений, соединение танцевальных движений в комбинации. Разучивание элементов танца. Совершенствование техники выполнения элементов. Отработка. Выполнение упражнений на релаксацию.

### **Тема 8.3. Совершенствование основных ходов и движений в татарском, русском, восточном танце.**

*Практика.* Совершенствование техники выполнения основных ходов и движений в татарском, русском, восточном танце. Закрепление техники выполнения элементов. Отработка. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций.

Просмотр видео материала по теме на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=n5NldW-1f\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=n5NldW-1f_E)

<https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FChleSe15Eq0>

<https://ok.ru/video/1315792425311>

#### **Тема 8.4. Основные элементы и движения латиноамериканских танцев и закрепление.**

*Практика.* Совершенствование техники выполнения основных элементов и движений латиноамериканских танцев. Игра «Выставка танцевальных картин». Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций.

Просмотр видео материала по теме на канале YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ChPmLuG8e2o>

#### **Раздел 9. Проектная деятельность учащихся.**

*Теория.* Творческий проект- составление композиции в любом танцевальном стиле. Требование к проекту.

*Практика.* Разработка творческого проекта. Составление танцевальной композиции в группах. Самостоятельный выбор танцевального стиля, элементов и движений. Составление композиции. Оформление проекта. Создание презентации. Защита проекта.

#### **Раздел 10. Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций.**

*Практика.* Разучивание элементов танца. Соединение танцевальных элементов в комбинации. Соединение комбинаций в танцевальный этюд. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций. Совершенствование умений исполнять танец самостоятельно.

Просмотр видео материала по теме «Танцевальные комбинации» на канале YouTube.

<https://ok.ru/video/1754618990940>

#### **Раздел 11. Концертная деятельность. Подготовка к участию в конкурсах регионального, республиканского уровня.**

*Практика.* Реализация творческого потенциала учащихся посредством концертной деятельности. Постановочная работа. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций. Совершенствование выполнения танцевальных композиций на сцене самостоятельно в соответствии с ориентирами. Сценическая культура. Развитие умения объективного самоанализа и взаимонализа. Коррекционная работа. Предупреждение и исправление ошибок.

#### **Раздел 12. Промежуточная аттестация учащихся. Зачет. Танцевальная концертная программа.**

*Теория.* Определить знания и умения учащихся по темам четвертого года обучения. Объяснение выполнения заданий.

*Практика.* Определения уровня знаний и умений по теме «Современный танец». Зачет. Работа с дидактическим материалом. Выполнение практических заданий. Танцевальная концертная программа «Вперёд к мечте».

#### **Раздел 13. Психолого-педагогическая диагностика личностных качеств учащихся.**

*Теория.* Тесты на самооценку, тест – опросники, анкеты удовлетворённости

#### **Раздел 14. Воспитательные мероприятия.**

Концертная программа для учащихся объединения. Спортивная игра «Веселые старты». Конкурсная программа «День именинника». Концертная программа «Все лучшее маме». Развлекательно-игровая программа «Самая, самая». Игровая программа «Ура каникулы».

Участие в городском танцевальном проекте «Танцы и здоровье». Новогодняя хореографическая постановочная работа массовых представлений фигуристов в Ледовом дворце. Новогодняя экскурсия. Экскурсия в школу хореографии. Отчетный концерт ансамбля «Яз».

**Итоговое занятие.** Концертная программа для родителей «Зажги звезду».

## Содержание программы 5 года обучения

### **Вводное занятие.**

Знакомство с образовательной программой, репертуарным планом. Диагностика учащихся. Инструктаж по технике безопасности (ИОТ 005, ИОТ 024, ИОТ 032.)

### **Раздел 1. Совершенствование специальных физических качеств.**

#### **Тема 1.1. Совершенствование гибкости. Упражнения на развитие и совершенствование гибкости.**

*Теория.* Специальные физические качества и методика их формирования. Неточности и ошибки при выполнении упражнений на гибкость.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие и совершенствование гибкости. Специальные физические качества и методика их формирования. Коррекционная работа. Игра «Художник»

Просмотр видео материала по теме «Правила» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs>

<https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY>

#### **Тема 1.2. Совершенствования координации. Упражнения на развитие и совершенствование координации.**

*Теория.* Специальные физические качества и методика их формирования. Неточности и ошибки при выполнении упражнений на координацию.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие и совершенствование координации. Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме «Координация» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=ryorVrGK48o>

#### **Тема 1.3. Совершенствования быстроты. Упражнения на развитие и совершенствование быстроты.**

*Теория.* Специальные физические качества и методика их формирования. Неточности и ошибки при выполнении упражнений на быстроту.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие и совершенствование быстроты. Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме «Быстрота» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=M-OyY1PdpL8&t=27s>

#### **Тема 1.4. Совершенствования силовых качеств. Упражнения на развитие и совершенствование силовых качеств.**

*Теория.* Специальные физические качества и методика их формирования. Неточности и ошибки при выполнении упражнений на силу.

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие и совершенствование силовых качеств. Коррекционная работа

#### **Тема 1.5. Совершенствования выносливости. Упражнения на развитие и совершенствование выносливости.**

*Теория.* Специальные физические качества и методика их формирования. Неточности и ошибки при выполнении упражнений на выносливость.

*Практика.* Выполнение упражнения на развитие и совершенствование выносливости. Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме «Сила» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=j8H-qBZr4Y>

## **Раздел 2. Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная степ-аэробика.**

### **Тема 2.1. Оздоровительная степ-аэробика.**

*Теория.* Знакомство с понятием «степ-аэробика». Техника выполнения упражнений степ-аэробики.

*Практика.* Выполнение упражнений оздоровительной аэробики с использованием предметов. Игра «Художник».

Просмотр видео материала по теме «База степ аэробики» на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=Zvylm9\\_r4Vk](https://www.youtube.com/watch?v=Zvylm9_r4Vk)

### **Тема 2.2. Упражнения оздоровительной степ-аэробики.**

*Теория.* Техника выполнения упражнений степ-аэробики.

*Практика.* Разучивание упражнений оздоровительной степ-аэробики. Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Закрепление техники выполнения элементов. Отработка.

Просмотр видео материала по теме «Степ аэробика» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=ETXm-LVTWBU>

*Тема 2.3: Учебный проект. Составление.*

### **Тема 4.7. Учебный проект**

*Теория.* Алгоритм работы над проектом.

*Практика.* Разработка учебного проекта по теме «Комплекс упражнений оздоровительной степ-аэробики». Оформление проекта. Составление презентации и защита проекта.

### **Тема 2.4. Совершенствование умений выполнения поз йоги на укрепление мышц спины и живота.**

*Теория.* Совершенствование умений в выполнении поз на укрепление мышц спины и живота в системе йога.

*Практика.* Совершенствование умений в выполнении поз на укрепление мышц спины и живота. Выполнение базовых упражнений.

Просмотр видео материала по теме «Укрепление мышц спины и живота» на канале Яндекс.

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=4467364bdedc652b9ea7381dd70ac531](https://yandex.ru/efir?stream_id=4467364bdedc652b9ea7381dd70ac531)

### **Тема 2.5. Совершенствование умений в выполнении поз йоги для релаксации и медитации.**

*Теория.* Система йога: выполнение поз для релаксации.

*Практика.* Освоение и закрепление поз для релаксации. Выполнение поз: «счастливый», «поза ребенка», «безжизненное тело». Закрепление техники выполнения поз. Отработка.

Совершенствование умений в выполнении поз для релаксации и медитации.

Просмотр видео материала по теме «Релакс и медитация» на канале Яндекс.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1168037215706002123&text=Совершенствование+умений+в+выполнении+поз+для+релаксации+и+медитации+в+системе+йога>

### **Тема 2.6. Совершенствование умений выполнения поз йоги на равновесие.**

*Теория.* Система йога: выполнение поз на равновесие.

*Практика.* Совершенствование умений в выполнении поз на равновесие в системе йога. Выполнение поз: «дерево», «воин», «герой-воин», «угол». Закрепление техники выполнения поз. Отработка.

Просмотр видео материала по теме «Равновесие» на канале Яндекс.

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=40cab84ee2b84862b6f3132b8a1fd172](https://yandex.ru/efir?stream_id=40cab84ee2b84862b6f3132b8a1fd172)

### **Тема 2.7. Совершенствование фаз дыхания, упражнения на дыхание.**

*Теория.* Выполнение упражнений на организацию правильного дыхания.

*Практика.* Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя, стоя, лежа и с движением. Три

фазы дыхания. Составление танцевальной композиции.

Просмотр видео материала по теме «Правильное дыхание» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=P4xbPg0AUEM>

### **Тема 2.8. Совершенствование техники выполнения упражнений стретчинга.**

*Теория.* Составление комплекса упражнений на растяжку из ранее знакомых упражнений. Дополнение специальными упражнениями на укрепление и растяжку мышц тела. Освоение техники выполнения упражнений стретчинга

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Совершенствование техники выполнения упражнений стретчинга. Закрепление техники выполнения элементов. Отработка. Выполнение составленных комплекса упражнений на растяжку из ранее знакомых упражнений и дополненных специальными упражнениями на укрепление и растяжку мышц тела.

Просмотр видео материала по теме «Стретчинг» на канале YouTube.

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

### **Тема 2.9.**

*Теория.* Алгоритм работы над проектом.

*Практика.* Разработка учебного проекта по теме «Особенности упражнений стретчинга». Оформление проекта. Составление презентации и защита проекта.

## **Раздел 3. Совершенствование акробатических элементов.**

### **Тема 3.1. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.

*Практика.* Выполнение базовых упражнений. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов мост, складка. Совершенствование техники выполнения шпагатов: поперечный, прямой. Специальные физические качества и методика их формирования. Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме «Акробат» на канале YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=IxSVw\\_fV4Pk](https://www.youtube.com/watch?v=IxSVw_fV4Pk)

### **Тема 3.2. Совершенствование техники выполнения различных видов перекатов, кувырков, переворотов.**

*Практика.* Выполнение базовых упражнений. Совершенствование техники выполнения различных видов перекатов, кувырков. Выполнение упражнений комплекса общей физической подготовки.

Просмотр видео материала по теме «Перекаты, кувырки, перевороты» на канале YouTube и Яндекс.

<https://www.youtube.com/watch?v=wb9vwvQ9ySM>

<https://ok.ru/video/39908217200>

[https://yandex.ru/efir?from=efir&from\\_block=ya\\_organic\\_results&stream\\_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84](https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84)

### **Тема 3.3. Комплекс упражнений общей физической подготовки.**

*Теория.* Комплекс упражнений общей физической подготовки

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса общей физической подготовки. Специальные физические качества и методика их формирования. Коррекционная работа. Выполнение упражнений на расслабление.

Просмотр видео материала по теме «ОФП» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=9-JuiAkh6A8>

### **Тема 3.4. Совершенствование техники выполнения стоек.**

*Практика.* Выполнение базовых упражнений. Совершенствование техники выполнения стоек: на лопатках, на плече, на груди, на предплечьях и голове, на голове и на руках. Специальные физические качества и методика их формирования. Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме «Стойки» на канале YouTube.

<https://ok.ru/video/4792583559>

#### **Раздел 4. Совершенствование пластики тела и движений.**

**Тема 4.1. Упражнения– позы для развития пластичности тела по методике И.С. Летфуллина.**

*Теория.* Изучение упражнений – поз для развития пластичности по методике И.С. Летфуллина. Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Выполнение и освоение упражнений – поз для развития пластичности тела по методике И.С. Летфуллина. Коррекционная работа. Выполнение упражнений на релаксацию.

**Тема 4.2. Упражнения на совершенствование подвижности коленного и голеностопного суставов, упражнения на совершенствования выворотности и растяжки.**

*Теория.* Совершенствование подвижности коленного и голеностопного суставов и совершенствование выворотности и растяжки.

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Выполнение упражнений на совершенствование подвижности коленного и голеностопного суставов, упражнений на совершенствования выворотности и растяжки. Выполнение упражнений на расслабление.

Просмотр видео материала по теме «Пластичность и растяжка» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=TD6XfX7DQ>

**Тема 4.3. Техника выполнения упражнений – позы для развития пластичности.**

*Теория.* Упражнения – позы для развития пластичности.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса общей физической подготовки.

Выполнение и освоение техники выполнения упражнений – поз для развития пластичности по методике И.С. Летфуллина. Выполнение упражнений. Коррекционная работа.

**Тема 4.4. Этюды и импровизации на пластическую выразительность рук. Смысловая выразительность рук.**

*Практика.* Разучивание этюдов и выполнение импровизации на пластическую выразительность рук. Творческая работа в группах «Кривое зеркало» (создание этюдов-контрастов). Составление танцевального этюда.

Просмотр видео материала по теме «Пластика рук» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=vD2PA8F1psA>

#### **Раздел 5. Элементы классического экзерсиса**

**Тема 5.1. Совершенствование постановки корпуса у станка и на середине зала.**

*Теория.* Совершенствование постановки корпуса у станка и на середине. Упражнения на расслабление и напряжение мышц корпуса.

*Практика.* Выполнение разминки для разогрева мышц тела. Совершенствование постановки корпуса у станка и на середине. Выполнение упражнений на расслабление и напряжение мышц корпуса.

**Тема 5.2. Совершенствование техники выполнения элементов экзерсиса plie, demi plie, battement tendu в комбинациях.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения элементов экзерсиса plie, demi plie, battement tendu в комбинациях.

*Практика.* Проведение танцевальной разминки. Выполнение элементов экзерсиса plie, demi plie в комбинациях. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций.

Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g>

<https://www.youtube.com/watch?v=wrzrzZDfu2I>

### **Тема 5.3. Совершенствование техники выполнения элемента экзерсиса releves на полупальцах во всех позициях ног.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения элементов экзерсиса releves на полупальцах во всех позициях ног.

*Практика.* Выполнение элемента экзерсиса releves на полупальцах во всех позициях ног. Коррекционная работа. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале ВК.

[https://vk.com/video-118682530\\_456239081](https://vk.com/video-118682530_456239081)

### **Тема 5.4. Прыжки с фиксацией demiplie, прыжки во всех позициях ног. Прыжки с поворотами. Вращения. Подскоки на месте и с продвижением.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения элемента экзерсиса- прыжок demiplie, прыжки во всех позициях ног. Прыжки с поворотами. Вращения. Подскоки на месте и с продвижением.

*Практика.* Выполнение упражнений комплекса партерной гимнастики. Выполнение прыжков с фиксацией demiplie, прыжков во всех позициях ног. Прыжки с поворотами. Вращения. Подскоки на месте и с продвижением. Коррекционная работа. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций.

Просмотр видео материала по теме «Прыжки» на канале YouTube и facebook.

<https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g>

<https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134>

### **Тема 5.5. Совершенствование техники выполнения элементов экзерсиса battementtendujete, grandplie, grandbattement, ronddejambeартерте во всех направлениях.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения элементов экзерсиса battementtendujete, grandplie, grandbattement, ronddejambeартерте во всех направлениях.

*Практика.* выполнение выполнения элементов экзерсиса battementtendujete, grandplie, grandbattement, ronddejambeартерте во всех направлениях. Коррекционная работа. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций.

Просмотр видео материала по теме «Экзерсис» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=6q-WL-jSO8Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=pWJUOQi81cs>

### **Тема 5.6. Совершенствование техники выполнения элементов экзерсиса plie, demiplie, releves, battementtendu, grandbattement на середине.**

*Теория.* Совершенствование техники выполнения элементов экзерсиса plie, demiplie, releves, battementtendu, grandbattement на середине.

*Практика.* Выполнение элементов экзерсиса plie, demiplie, releves, battementtendu, grandbattement на середине. Коррекционная работа. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций.

## **Раздел 6. Постановка корпуса.**

### **Тема 6.1. Осанка, упражнения для совершенствования правильной осанки, разнообразие танцевальных поз, упражнения в их фиксации.**

*Теория.* Совершенствование разнообразных танцевальных поз, совершенствование правильной осанки.

*Практика.* Выполнение упражнений для совершенствования правильной осанки. Закрепление танцевальных поз, упражнения в их фиксации. Игра «Выставка танцевальных картин». Составление танцевального этюда. Выполнение упражнений в их фиксации. Специальные физические качества и методика их формирования. Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме «Танцевальные позы» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=yCV4awbLwB4>

### **Тема 6.2. Постановка головы в танце, упражнения на постановку головы при выполнении танцевальных движений.**

*Теория.* Совершенствование постановки головы в танце при выполнении танцевальных движений.

*Практика.* Постановка головы в танце, упражнения на постановку головы при выполнении танцевальных движений. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций.

Просмотр видео материала по теме «Постановка головы» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Fwb1827bKu8>

### **Тема 6.3. Постановка ног, рук, положение рук и ног в танце, упражнения в постановке рук, ног при выполнении танцевальных движений.**

*Практика.* Совершенствование в постановке ног, рук, положение рук и ног в танце, упражнения в постановке рук, ног при выполнении танцевальных движений. Игра «Выставка танцевальных картин»

Просмотр видео материала по теме «Постановка рук и ног» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=xEijnhLI-EE>

## **Раздел 7. Совершенствование музыкальности и артистизма.**

### **Тема 7.1. Танцевальные упражнения по заданному ритмическому рисунку.**

*Теория.* Совершенствование выполнения танцевальных упражнений по заданному ритмическому рисунку.

*Практика.* Выполнение более сложных танцевальных упражнений по заданному ритмическому рисунку. Выполнение сложных геометрических комбинаций при разноплановых ритмических структурах.

Просмотр видео материала по теме «Ритмический рисунок» на канале YouTube.

[https://yandex.ru/efir?stream\\_id=466d9547d889abc1be0b98459bfc5c83](https://yandex.ru/efir?stream_id=466d9547d889abc1be0b98459bfc5c83)

### **Тема 7.2. Совершенствование выполнения комбинаций темпового характера.**

*Теория.* Совершенствование комбинаций темпового характера.

*Практика.* Подбор более сложных движений в соответствии с характером музыки и совершенствование их выполнения. Совершенствование выполнения комбинаций темпового характера. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций.

### **Тема 7.3. Творческий проект. Составление этюдов на импровизацию.**

*Теория.* Творческий проект - составление этюдов на импровизацию. Требование к проекту.

*Практика.* Разработка творческого проекта. Составление этюдов на импровизацию. «Оригинальное сопровождение танца» (создание этюдов под шуршание страниц, чтение прозы, и поэзии, мяуканье, стук посуды и т. п.). Творческая работа в группах. Составление композиции. Оформление проекта. Создание презентации. Защита проекта.

Просмотр видео материала по теме «Артистизм» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=zp4QFsqUOTs>

## **Раздел 8. Современные направления танцевальных стилей.**

### **Тема 8.1. Современные направления молодёжных танцевальных стилей.**

*Теория.* Знакомство с новыми современными направлениями молодёжных танцевальных стилей. Особенности стилей. Базовые движения стилей. Демонстрация видеоматериала «Молодежные танцевальные стили».

### **Тема 8.2. Молодёжные танцевальные стили. «Тектоник».**

*Теория.* Знакомство молодёжным танцевальным стилем «Тектоник». Особенности стиля. Элементы и базовые движения стиля «Тектоник». Изучение элементов и движений стиля «Тектоник».

*Практика.* Выполнение и освоение элементов и движений стиля «Тектоник». Закрепление техники выполнения элементов. Отработка. Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме «Тектоник» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=yp2IYN3ix8I>

### **Тема 8.3. Молодёжные танцевальные стили. «Драмендбейс».**

*Теория.* Знакомство молодёжным танцевальным стилем «Драмендбейс». Особенности стиля. Элементы и базовые движения стиля «Драмендбейс». Изучение элементов, основных ходов и движений стиля «Драмендбейс».

*Практика.* Выполнение и освоение элементов и движений стиля «Драмендбейс». Закрепление техники выполнения элементов. Отработка. Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме «Драмендбейс» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=EgSdu5cNzXI>

### **Тема 8.4. Молодёжные танцевальные стили. Тайбо.**

*Теория.* Знакомство молодёжным танцевальным стилем «Тайбо». Особенности стиля. Элементы и базовые движения стиля «Тайбо». Изучение элементов, основных ходов и движений стиля «Тайбо».

*Практика.* Выполнение и освоение элементов и движений стиля «Тайбо». Закрепление техники выполнения элементов. Отработка. Коррекционная работа.

Просмотр видео материала по теме «Тайбо» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=-b9rNgWxkjM>

### **Тема 8.5 Творческий проект. Составление танцевальной композиции.**

*Теория.* Творческий проект- составление композиции в любом танцевальном стиле. Требование к проекту.

*Практика.* Разработка творческого проекта. Составление танцевальной композиции в группах. Самостоятельный выбор танцевального стиля, элементов и движений. Составление композиции. Оформление проекта. Создание презентации. Защита проекта.

### **Тема 8.6. Совершенствование комбинаций движений в татарском и русском танце.**

*Теория.* Комбинации движений в татарском и русском танце.

*Практика.* Совершенствование комбинаций движений в татарском и русском танце. Совершенствование техники выполнения элементов. Отработка. Составление танцевального этюда.

### **Тема 8.7. Совершенствование комбинаций движений в восточном и латиноамериканском танце.**

*Теория.* Комбинации движений в восточном и латиноамериканском танце.

*Практика.* Совершенствование комбинаций движений в восточном и латиноамериканском танце. Самостоятельная творческая работа, составление танцевальной комбинации.

Просмотр видео материала по теме «Восток и Латина» на канале YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=ChPmLuG8e2o>

## **Раздел 9. Проектная деятельность учащихся.**

*Теория.* Проекты в хореографии. Учебный проект, алгоритм и содержание проекта. Требование к проекту. Творческие проекты. Требования к творческим проектам. Оформление проекта. Создание презентации. Защита проекта. я. Способы применения на занятиях

*Практика.* Разработка творческого проекта. Составление танцевальной композиции в группах. Самостоятельный выбор танцевального стиля, элементов и движений. Составление композиции.

## **Раздел 10. Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.**

*Практика.* Совершенствование техники выполнения танцевальных движений. Составление танцевальных комбинации на основе изученных движений. Соединение комбинаций в танец. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций. Совершенствование умений исполнять танец самостоятельно.

## **Раздел 11. Концертная деятельность. Подготовка к участию в конкурсах международного, республиканского уровня.**

*Практика.* Реализация творческого потенциала учащихся посредством концертной деятельности. Постановочная работа. Закрепление последовательности выполнения танцевальных комбинаций. Совершенствование выполнения танцевальных композиций на сцене самостоятельно в соответствии с ориентирами. Сценическая культура. Развитие умения объективного самоанализа и взаимоанализа. Коррекционная работа. Предупреждение и исправление ошибок.

## **Раздел 12. Аттестация учащихся.**

### **Тема.12.1. Промежуточная аттестация учащихся. Зачет. Танцевальная концертная программа.**

*Теория.* Определить знания и умения учащихся по темам пятого года обучения. Объяснение выполнения заданий.

*Практика.* Определения уровня знаний и умений по теме «Современный танец». Зачет. Работа с дидактическим материалом. Выполнение практических заданий. Танцевальная концертная программа «Вперёд к мечте».

### **Тема 12.2 Аттестации по завершении освоения программы.**

*Теория.* Определить знания и умения учащихся по курсу обучения по программе. Объяснение выполнения заданий.

*Практика.* Ответы на вопросы теста. Презентация портфолио достижений учащегося. Концертная программа.

## **Раздел 13. Психолого-педагогическая диагностика.**

Тесты на самооценку, тест – опросники, анкеты удовлетворённости.

## **Раздел 14. Воспитательные мероприятия.**

Концерт для учащихся объединения. Спортивная игра «Самые ловкие, самые сильные». Конкурсная программа «День именинника». Концертная программа «Все лучшее маме». Развлекательно- игровая программа «Самая, самая». Игровая программа «Ура каникулы». Участие в городском танцевальном проекте «Танцевальный бум», «Танцы и здоровье». Новогодняя хореографическая постановочная работа массовых представлений фигуристов в Ледовом дворце. Выход к новогодней ёлке. Экскурсия в школу хореографии. Отчетный концерт ансамбля «Яз».

**Итоговое занятие.** Отчетный концерт «Зажги звезду».

## Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы «Звездный путь» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

Знание:

- техники выполнения упражнений;
- основной терминологии;
- признаков правильной осанки, положения корпуса;
- правил личной гигиены, правил режима питания;
- техники выполнения акробатических элементов;
- алгоритма написания проектов;
- терминологии, элементов классического экзерсиса.

Умение:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять акробатические элементы: перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты, стойки;
- правильно и технично выполнять позы йоги;
- самостоятельно составлять танцевальные комбинации, этюды;
- раскрепощено вести себя перед зрителями;
- выполнять основные ходы и движения народных танцев;
- технично выполнять движения различных танцевальных стилей;
- исполнять танцевальные постановки: четкие, ровные линии; синхронность исполнения движений; эмоциональность и образ танца.

*В сфере познавательных действий учащиеся научатся:*

- приобретать и осуществлять практические навыки и умения в хореографическом искусстве;
- художественно-образному, эстетическому типу мышления, формированию целостного восприятия мира;
- развивать фантазию, воображение, интуицию, память.

*В сфере коммуникативных действий учащиеся научатся:*

- первоначальному опыту осуществления совместной продуктивной деятельности;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми;
- формировать собственное мнение и позицию.

*В сфере личностных качеств у учащихся будут сформированы:*

- учебно-познавательный интерес к танцевальному искусству;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении творческих работ;
- основы социально-ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

*В сфере регулятивных действий учащиеся научатся:*

- учитывать планировать свои действия;
- осуществлять пошаговый контроль в своей деятельности;
- адекватно воспринимать оценку своей работы сверстниками;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Организационно – педагогические условия реализации программы.

Для реализации программы имеется специально оборудованное для занятий хореографией помещение. Хореографический зал соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям безопасности, на одного учащегося приходится 3,6 кв.м. Проводится проветривание, влажная уборка, соблюдается температурный и питьевой режим. Вдоль стен расположены станки, зеркала. Имеется музыкальный центр. Для учащихся есть раздевалка, оборудованная скамейками, число вешалок соответствует числу учащихся в группе. В зале оформлен стенд с правилами техники безопасности, правилами поведения учащихся на занятиях и во время перемены. Одежда (форма для занятий) учащихся удобная, не стесняющая движения и не вызывающая перегрева. Обувь: для занятий танцами – мягкие тапочки, балетки (чешки), хорошо укрепленные на ногах. Имеется необходимый реквизит (гимнастические коврики, обручи, скакалки, мячи и т.д.).

Так же имеется дидактический материал и наглядный материал: дидактические игры по разделам:

- «Хореография – эстрадного танца»: игра «Узнай движение», «Зазеркалье», «Лото»;
- «Азбука эстрадно- спортивного танца»: игра «Лото», «Правила построения разминки»;
- «Элементы классического танца»: игра «Волшебное дерево», «Угадай-ка»;
- «Танцевальные композиции с предметами»; игра «Художник»;
- «Элементы акробатика»: игра «Узнай фигуру», «Удав»;
- «Импровизация»: игра «Образ», «Лукошко», «Дерево», «Чудесные превращения».

Образовательный процесс обеспечен необходимыми техническими средствами обучения, которые находятся в хорошем состоянии и соответствуют современным требованиям. Для реализации программы имеется необходимая методическая литература, наглядный материал, дидактический материал по годам обучения, материал по валеологическому сопровождению образовательного процесса, инструкции по технике безопасности, правилам поведения.

### 2.2. Формы аттестации /контроля.

С целью выявления уровня усвоения программы предусмотрено проведение аттестации учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно в апреле месяце в форме: практических зачетов, концертной программы. Аттестация по завершении освоения программы проводится для выпускников в мае месяце в форме компьютерного тестирования, концертной программы и защиты портфолио. В начале I года обучения проводится диагностика учащихся, которая позволяет определить возможности вновь поступивших детей. В начале II - V годов обучения для определения уровня усвоения программного материала также проводится диагностика учащихся. Текущий контроль проводится в течение учебного года по темам и разделам программы. Формы контроля: дидактические игры, работы по карточкам, разработка учебных и творческих проектов.

Учащиеся первого года обучения принимают участие в концертных программах, региональных и республиканских конкурсах и фестивалях. Участие в концертных программах различного уровня, конкурсах и фестивалях республиканского и международного уровня принимают учащиеся последующих годов обучения.

Учащиеся, прошедшие курс обучения по программе должны иметь специальные знания, владеть терминологией, уметь исполнять предусмотренные программой и репертуаром танцы. Полученные знания и умения по программе позволят учащимся продолжить обучения в специальных учебных заведениях.

### 2.3 Оценочные средства дополнительной общеразвивающей программе «Звездный путь»

п/п	Раздел/Темы	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики/оценочных средств
1 год обучения				
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ вводный, первичный по программе	Диагностика учащихся	Сентябрь	Тест. Занятие-конкурс <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs">https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs</a>
1	Физические качества личности ребёнка.	Текущий контроль	Сентябрь, октябрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S D3OS4yEKBE">https://www.youtube.com/watch?v=S D3OS4yEKBE</a>
2	Изучение основных акробатических элементов. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	Октябрь, ноябрь	Музыкальная игра «Отгадай кто я» Практический зачет, работа по карточкам дидактические игры «Узнай фигуру, «Удав». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z DMLKHYD—k">https://www.youtube.com/watch?v=z DMLKHYD—k</a>
3	Формирование культуры здоровья. Детская йога.	Текущий контроль	Ноябрь, декабрь	Практический зачет, работа по карточкам дидактические игры. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r2 2UrfpXcE">https://www.youtube.com/watch?v=r2 2UrfpXcE</a>
4	Основные построения и перестроения. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	декабрь	Выполнение перестроений по заданным ориентирам. <a href="https://yandex.ru/images/search?text=рисунок%20танца%20дистанционные%20задания&amp;stypе=image&amp;lr=236 &amp;source=wiz">https://yandex.ru/images/search?text=рисунок%20танца%20дистанционные%20задания&amp;stypе=image&amp;lr=236 &amp;source=wiz</a>
5	Развитие музыкально-ритмической деятельности, артистизма.	Текущий контроль	январь	Музыкальная игра «Отгадай кто я», «Танцевальное лото», «Узнай ритм». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D u13wl5i-r0">https://www.youtube.com/watch?v=D u13wl5i-r0</a>
6	Базовые танцевальные элементы и движения.	Текущий контроль	февраль	Практический зачет, работа по карточкам, дидактическая игра «Угадай-ка». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=41 Vgjz4pODA">https://www.youtube.com/watch?v=41 Vgjz4pODA</a>
7	Основные положения рук, ног. Постановка корпуса.	Текущий контроль	март	Практический зачет, работа по карточкам дидактические игры. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B qUYdeTIPNs">https://www.youtube.com/watch?v=B qUYdeTIPNs</a>
8	Развитие пластики тела. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	март	Практический зачет, работа по карточкам, дидактическая игра «Угадай-ка». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1 YMszbHRAU">https://www.youtube.com/watch?v=o1 YMszbHRAU</a>
9	Совершенствование техники выполнения танцевальных	Текущий контроль	апрель	Практический зачет, работа по карточкам дидактические игры. Видео конференция

	комбинаций.			
10	Аттестация учащихся	Промежуточная аттестация.	апрель	Практический зачет (дифференцированные задания на определение знаний танцевальных шагов, задания по общей физической подготовке, работа с перфокартами). Концертная программа.
11	Психолого-педагогическая диагностика личностных качеств обучающихся.	Диагностика	май	Тест на самооценку
2 год обучения				
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ вводный, первичный по программе	Диагностика учащихся	Сентябрь	Тест. Занятие-конкурс <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs">https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY">https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY</a>
1	Развитие физических качеств.	Текущий контроль	Сентябрь, октябрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры, эстафеты. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE">https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE</a>
2	Изучение основных акробатических элементов. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	Октябрь, ноябрь	Практический зачет, дидактические игры: «Узнай фигуру», «Зоопарк», «Удав», «В мире животных». Музыкальная игра «Отгадай кто я», «Дерево». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI">https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8sS2cltL2qY">https://www.youtube.com/watch?v=8sS2cltL2qY</a>
3	Элементы классического экзерсиса.	Текущий контроль	Ноябрь, декабрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры: «Волшебное дерево», «Угадай-ка». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=urdf_Arq9BQ">https://www.youtube.com/watch?v=urdf_Arq9BQ</a>
4	Развитие музыкальности и артистизма.	Текущий контроль	декабрь	Практический зачет, дидактические игры «Образ», «Чудесные превращения», «Лукошко», «В магазине игрушек», «На выставке картин», ролевые задания. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X4YFrPLPvP0">https://www.youtube.com/watch?v=X4YFrPLPvP0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AqVBBcC8NZU">https://www.youtube.com/watch?v=AqVBBcC8NZU</a>
5	Постановка корпуса. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	январь	Музыкальная игра «Отгадай кто я». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U-6h7GB4x7g">https://www.youtube.com/watch?v=U-6h7GB4x7g</a>
6	Изучение танцевальных	Текущий	февраль	Практический зачет, работа по

	комбинаций на основе современных и национальных элементов: татарский русский.	контроль		карточкам, дидактические игры «Узнай движение», «Художник» «Зазеркалье», «Лото», «На выставке картин». Тесты, опрос. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V1RMbqZvZAY">https://www.youtube.com/watch?v=V1RMbqZvZAY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zaGcZ-FaeCk">https://www.youtube.com/watch?v=zaGcZ-FaeCk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE">https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE</a>
7	Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Дыхательная гимнастика. Детская йога.	Текущий контроль	март	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FKhipRugios">https://www.youtube.com/watch?v=FKhipRugios</a>
8	Развитие пластики тела и движений. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	март	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cYwO5-1gb30">https://www.youtube.com/watch?v=cYwO5-1gb30</a>
9	Проектная деятельность учащихся.	Текущий контроль	апрель	Разработка учебного проекта Видео конференция
10	Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.	Текущий контроль	апрель	Музыкальная игра «Отгадай кто я». Видео конференция. Дидактическая игра. Работа по карточкам
11	Аттестация учащихся	Промежуточная аттестация.	апрель	Практический зачет. Концертная программа. Дифференцированные задания на определение знаний танцевальных шагов. Игровые задания по общей физической подготовке..
12	Психолого-педагогическая диагностика личностных качеств обучающихся.	диагностика	май	Тест на самооценку. Концерт для родителей «Зажги звезду». Видео конференция
3 год обучения				
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ вводный, первичный по программе	Диагностика учащихся.	Сентябрь	Опрос. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs">https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY">https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjiu0uZY</a>
1	Совершенствование физических качеств.	Текущий контроль	Сентябрь, октябрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры «Узнай движение», «Путешествие», «Лото». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G_N3B_ACcc">https://www.youtube.com/watch?v=G_N3B_ACcc</a>
2	Укрепление здоровья	Текущий	Октябрь,	Практический зачет, работа по

	нетрадиционными системами. Оздоровительная аэробика. Дыхательная гимнастика. Детская йога.	контроль	ноябрь	карточкам, дидактические игры «Волшебное дерево», «Угадай-ка». <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=v7z5PonGdpgE">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=v7z5PonGdpgE</a>
3	Изучение новых акробатических элементов. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	Ноябрь, декабрь	Практический зачет, дидактические игры «Узнай фигуру», «Зоопарк», «Удав». <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84</a>
4	Совершенствование пластики тела и движений.	Текущий контроль	декабрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры «Волшебное дерево», «Угадай-ка».
5	Элементы классического экзерсиса.	Текущий контроль	январь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры «Волшебное дерево», «Угадай-ка». Видео конференция
6	Постановка корпуса. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	февраль	Музыкальная игра «Отгадай кто я» <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5705584012235739779&amp;text=Совершенствование+упражнений+для+формирования+правильной+осанки">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5705584012235739779&amp;text=Совершенствование+упражнений+для+формирования+правильной+осанки</a>
7	Совершенствование музыкальности и артистизма	Текущий контроль	март	Музыкальная игра «Отгадай кто я», «Танцевальное лото», «Узнай ритм». Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры «На сцене», «Лукошко». <a href="https://www.youtube.com/watch?v=obzIvTsl8WQ">https://www.youtube.com/watch?v=obzIvTsl8WQ</a>
8	Изучение танцевальных комбинаций на основе современных и национальных элементов: латиноамериканский. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	март	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры «Проверь меня», «Жюри», кроссворд <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QZ6_qlDW37o">https://www.youtube.com/watch?v=QZ6_qlDW37o</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3894662373439852164&amp;text=дистанционные+задания+основные+ходы+и+движения+в+восточном+танце">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3894662373439852164&amp;text=дистанционные+задания+основные+ходы+и+движения+в+восточном+танце</a>
9	Проектная деятельность учащихся.	Текущий контроль	апрель	Проекты Видео конференция
10	Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.	Текущий контроль	апрель	Практический зачет, дидактические игры: «Узнай фигуру», «Зоопарк», «Удав», «В мире животных». Музыкальная игра «Отгадай кто я». Проведение эстафет. Игра на расслабление «Дерево» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8MVFVHDy7XM">https://www.youtube.com/watch?v=8MVFVHDy7XM</a>
11	Концертная	Текущий	май	Концерт

	деятельность.	контроль		Видео конференция
12	Аттестация учащихся.	Промежуточная аттестация.	Апрель	Зачет. Концертная программа Видео конференция
13	Психолого-педагогическая диагностика личностных качеств обучающихся.		май	Тест на самооценку. Видео конференция .
4 год обучения				
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ вводный, первичный по программе	Диагностика учащихся	Сентябрь	Опрос. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs">https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjju0uZY">https://www.youtube.com/watch?v=jn2Wjju0uZY</a>
1	Совершенствование специальных физических качеств.	Текущий контроль	Сентябрь, октябрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры «Узнай движение», «Путешествие», «Лото». <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8233800942814503775&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586508478925088-540004085243883516500324-prestable-app-host-sas-web-yp-79&amp;text=Выполнение+упражнений+комплекса+общей+физической+подготовки+для+детей+хореографических+коллективов">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8233800942814503775&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586508478925088-540004085243883516500324-prestable-app-host-sas-web-yp-79&amp;text=Выполнение+упражнений+комплекса+общей+физической+подготовки+для+детей+хореографических+коллективов</a>
2	Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная аэробика с применением фитбола. Совершенствование умений системы занятий йогой.	Текущий контроль	Октябрь, ноябрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r221UrfpXcE">https://www.youtube.com/watch?v=r221UrfpXcE</a> , <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P4xbPg0AUEM">https://www.youtube.com/watch?v=P4xbPg0AUEM</a>
3	Совершенствование акробатических элементов. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	Ноябрь, декабрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://ok.ru/video/4792583559">https://ok.ru/video/4792583559</a> , <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=4750bb755026ad47a4a55b88cdeb3c84</a>
4	Совершенствование пластики движений.	Текущий контроль	декабрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры Видео конференция
5	Элементы классического экзерсиса.	Текущий контроль	январь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2RddLVkd42s">https://www.youtube.com/watch?v=2RddLVkd42s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WEImMiNDVCA">https://www.youtube.com/watch?v=WEImMiNDVCA</a>

				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZEZQOaA2uyI">https://www.youtube.com/watch?v=ZEZQOaA2uyI</a>
6	Постановка корпуса. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	февраль	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5705584012235739779&amp;text=Совершенство+упражнений+для+формирования+правильной+осанки">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5705584012235739779&amp;text=Совершенство+упражнений+для+формирования+правильной+осанки</a>
7	Совершенствование музыкальности и артистизма.	Текущий контроль	март	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры. Музыкальная игра «Отгадай кто я», «Танцевальное лото», «Узнай ритм». <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10294175958718169560&amp;reqid=1586511056280815-427870681443420307702717-man2-5996-V&amp;suggest_reqid=891827212157451971011960368157286&amp;text=Совершенство+актерского+мастерства+и++артистизма.+Мимика+для+лица">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10294175958718169560&amp;reqid=1586511056280815-427870681443420307702717-man2-5996-V&amp;suggest_reqid=891827212157451971011960368157286&amp;text=Совершенство+актерского+мастерства+и++артистизма.+Мимика+для+лица</a>
8	Изучение новых элементов, комбинаций танцев, стилей. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	март	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=vGSTfIYPM_VU">https://yandex.ru/efir?stream_id=vGSTfIYPM_VU</a> <a href="https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=4111f8470d0a6c20a1654fbfddea00bb">https://yandex.ru/efir?from=efir&amp;from_block=ya_organic_results&amp;stream_id=4111f8470d0a6c20a1654fbfddea00bb</a>
9	Проектная деятельность учащихся.	Текущий контроль	апрель	Проекты Видео конференция
10	Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.	Текущий контроль	май	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13926785987243563254&amp;text=Совершенство+базовых+элементов+и+движений+фанк%2C+рэп%2C+хип-хоп">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13926785987243563254&amp;text=Совершенство+базовых+элементов+и+движений+фанк%2C+рэп%2C+хип-хоп</a> .
11	Концертная деятельность. Участие в конкурсах	Текущий контроль	май	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры Видео конференция
12	Аттестация учащихся.	Промежуточная аттестация.	апрель	Зачет. Концертная программа
13	Психолого-педагогическая диагностика.		май	Тест. Видео конференция
5 год обучения				
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ вводный, первичный по программе	Диагностика учащихся	Сентябрь	Тест. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-NluVn73Rs">https://www.youtube.com/watch?v=-NluVn73Rs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jn2">https://www.youtube.com/watch?v=jn2</a>

				<a href="#">Wjuu0uZY</a>
1	Совершенствование специальных физических качеств.	Текущий контроль	Сентябрь, октябрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8233800942814503775&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586508478925088-540004085243883516500324-prestable-app-host-sas-web-yp-79&amp;text=Выполнение+упражнений+к+комплекса+общей+физической+подготовки+для+детей+хореографических+коллективов">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8233800942814503775&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586508478925088-540004085243883516500324-prestable-app-host-sas-web-yp-79&amp;text=Выполнение+упражнений+к+комплекса+общей+физической+подготовки+для+детей+хореографических+коллективов</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gnLcpsHAirk">https://www.youtube.com/watch?v=gnLcpsHAirk</a>
2	Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная степ-аэробика. Совершенствование умений системы занятий йогой.	Текущий контроль	Октябрь, ноябрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L4wznVL8Dy8">https://www.youtube.com/watch?v=L4wznVL8Dy8</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5886440036031660970&amp;text=Выполнение+упражнений+на+организацию+правильного+дыхания+видео">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5886440036031660970&amp;text=Выполнение+упражнений+на+организацию+правильного+дыхания+видео</a>
3	Совершенствование акробатических элементов. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	Ноябрь, декабрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IxSvW_fV4Pk">https://www.youtube.com/watch?v=IxSvW_fV4Pk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wb9vwvQ9ySM">https://www.youtube.com/watch?v=wb9vwvQ9ySM</a>
4	Совершенствование пластики тела и движений.	Текущий контроль	декабрь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g">https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g</a> <a href="https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134">https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134</a>
5	Элементы классического экзерсиса.	Текущий контроль	январь	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g">https://www.youtube.com/watch?v=nLziGwd7C5g</a> <a href="https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134">https://www.facebook.com/DanceSecret/videos/287543008873134</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wrzZrZDfu2I">https://www.youtube.com/watch?v=wrzZrZDfu2I</a>
6	Постановка корпуса. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	февраль	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-mQg4vIMTTI">https://www.youtube.com/watch?v=-mQg4vIMTTI</a>
7	Совершенствование музыкальности и артистизма.	Текущий контроль	март	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=466260398677306400&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1584958308474035-703085897134828616500122-man1-">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=466260398677306400&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1584958308474035-703085897134828616500122-man1-</a>

				<a href="#">3700&amp;text=Совершенство+актеского+мастерства%2C+артистизма</a>
8	Изучение новых элементов, комбинаций танцев, стилей. Инструктаж ТБ целевой, повторный	Текущий контроль	март	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EgSdu5cNzXI">https://www.youtube.com/watch?v=EgSdu5cNzXI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-b9rNgWxkjM">https://www.youtube.com/watch?v=-b9rNgWxkjM</a>
9	Проектная деятельность учащихся.	Текущий контроль	апрель	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры Видео конференция
10	Совершенство техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.	Текущий контроль	май	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9270474999694416745&amp;text=простые%20комбинации%20народного%20танца&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1587033453880227-447889692485469860100320-production-app-host-man-web-yp-318&amp;redircnt=1587033570.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9270474999694416745&amp;text=простые%20комбинации%20народного%20танца&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1587033453880227-447889692485469860100320-production-app-host-man-web-yp-318&amp;redircnt=1587033570.1</a>
11	Концертная деятельность.	Текущий контроль	май	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры Видео конференция
12	Аттестация учащихся	Промежуточная аттестация Аттестация по завершении освоения программы.	апрель  май	Зачет.  Тест. Концерт. Защита портфолио
13	Психолого-педагогическая диагностика.		май	Практический зачет, работа по карточкам, дидактические игры Видео конференция

Требования к уровню подготовки учащихся  
I год обучения

эффективный	оптимальный	удовлетворительный	неудовлетворительный
<b>Вводное занятие</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- режим питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- режим питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- режим питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- режим питания</li> </ul>
<b>Физические качества личности ребёнка</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- правильно выполнять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b> по указанию педагога</li> <li>- правильно выполнять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b> с помощью педагога</li> <li>- выполнять упражнения</li> </ul>

упражнения -координировать движения	-координировать движения	упражнения -координировать движения	-координировать движения
<b>Изучение основных акробатических элементов.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> - правильно выполнять акробатические элементы - правильно выполнять упражнения общей физической подготовки - выполнять мост, складку, шпагаты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b> - правильно выполнять акробатические элементы - правильно выполнять упражнения общей физической подготовки - выполнять мост, складку, шпагаты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b> - правильно выполнять акробатические элементы - правильно выполнять упражнения общей физической подготовки - выполнять мост, складку, шпагаты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b> - правильно выполнять акробатические элементы - правильно выполнять упражнения общей физической подготовки - выполнять мост, складку, шпагаты</li> </ul>
<b>Формирование культуры здоровья. Детская йога.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> -основную терминологию - понятие «релаксация»</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> - правильно выполнять базовые позы - правильно дышать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - основную терминологию - понятие «релаксация»</li> <li>• <b>уметь:</b> - правильно выполнять базовые позы - правильно дышать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> -основную терминологию -понятие «релаксация»</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b> -правильно выполнять базовые позы - правильно дышать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> -основную терминологию - понятие «релаксация»</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b> - правильно выполнять базовые позы - правильно дышать</li> </ul>
<b>Основные построения и перестроения.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - основные термин и понятия - своё место на занятии</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> - правильно строиться, перестраиваться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - основные термин и понятия - своё место на занятии</li> <li>• <b>уметь:</b> - правильно строиться, перестраиваться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - основные термин и понятия - место на занятии</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b> - правильно строиться, перестраиваться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - основные термин и понятия - своё место на занятии</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b> - правильно строиться, перестраиваться</li> </ul>
<b>Развитие музыкально-ритмической деятельности, артистизма.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - музыкальные размеры</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> -выполнять элементарные танцевальные движения - придавать движениям образную окраску</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - музыкальные размеры</li> <li>• <b>уметь:</b> -выполнять элементарные танцевальные движения - придавать движениям образную окраску</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> -музыкальные размеры</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b> -выполнять элементарные танцевальные движения -придавать движениям образную окраску</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - музыкальные размеры</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b> -выполнять элементарные танцевальные движения - придавать движениям образную окраску</li> </ul>
<b>Базовые танцевальные элементы и движения.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> -понятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> - понятие «комбинация»,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> -понятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b> -понятие</li> </ul>

«комбинация», «элемент» - разновидности шагов и прыжков - виды бега и подскоков	«элемент» - разновидности шагов и прыжков - виды бега и подскоков	«комбинация», «элемент» - разновидности шагов и прыжков - виды бега и подскоков	«комбинация», «элемент» - разновидности шагов и прыжков - виды бега и подскоков
<b>Основные положения рук, ног. Постановка корпуса.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> -основную терминологию</li> <li><b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> - правильно стоять -точно выполнять танцевальные движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> -основную терминологию</li> <li><b>уметь:</b> - правильно стоять -точно выполнять танцевальные движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> -основную терминологию</li> <li><b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b> - правильно стоять - точно выполнять танцевальные движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> -основную терминологию</li> <li><b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b> - правильно стоять - точно выполнять танцевальные движения</li> </ul>
<b>Развитие пластики тела</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> - технику выполнения волн</li> <li><b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> - пластично двигаться всем телом - импровизировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> - технику выполнения волн</li> <li><b>уметь:</b> - пластично двигаться всем телом - импровизировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> - технику выполнения волн</li> <li><b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b> - пластично двигаться всем телом - импровизировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> - технику выполнения волн</li> <li><b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b> - пластично двигаться всем телом - импровизировать</li> </ul>
<b>Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> - точки на сцене - знать правила поведения на сцене и за кулисами</li> <li><b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> - соединять комбинации в танец - совершенствовать и отрабатывать задания - ориентироваться на сцене - раскрепощено вести себя перед зрителями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> - точки на сцене - знать правила поведения на сцене и за кулисами</li> <li><b>уметь:</b> - соединять комбинации в танец - совершенствовать и отрабатывать задания - ориентироваться на сцене - раскрепощено вести себя перед зрителями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> - точки на сцене - знать правила поведения на сцене и за кулисами</li> <li><b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b> - соединять комбинации в танец - совершенствовать и отрабатывать задания - ориентироваться на сцене - раскрепощено вести себя перед зрителями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> - точки на сцене - знать правила поведения на сцене и за кулисами</li> <li><b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b> - соединять комбинации в танец - совершенствовать и отрабатывать задания - ориентироваться на сцене - раскрепощено вести себя перед зрителями</li> </ul>
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> -определения танцевальных шагов - музыкальные размеры</li> <li><b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> демонстрировать знания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> -определения танцевальных шагов - музыкальные размеры</li> <li><b>уметь:</b> -демонстрировать знания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> -определения танцевальных шагов -музыкальные размеры</li> <li><b>уметь:</b> -демонстрировать знания без подсказки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>знать:</b> -определения танцевальных шагов - музыкальные размеры</li> <li><b>уметь:</b> -демонстрировать знания без подсказки педагога</li> </ul>

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе  
II год обучения

эффективный	оптимальный	удовлетворительный	Неудовлетворит.
<b>Вводное занятие.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- личную гигиену</li> <li>- режим питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- личную гигиену</li> <li>- режим питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- личную гигиену</li> <li>- режим питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- личную гигиену</li> <li>- режим питания</li> </ul>
<b>Развитие физических качеств.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>под руководством педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения упражнений</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать движения</li> </ul>
<b>Изучение основных акробатических элементов.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки</li> <li>- выполнять мост, складку, шпагаты.</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки</li> <li>- выполнять мост, складку, шпагаты.</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>под руководством педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки</li> <li>- выполнять мост, складку, шпагаты.</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки</li> <li>- выполнять мост, складку, шпагаты.</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты</li> </ul>
<b>Элементы классического экзерсиса</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> <li>- использовать движения в полную силу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> <li>- использовать движения в полную силу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>под руководством педагога</b></li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> <li>- использовать движения в полную силу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> <li>- использовать движения в полную силу</li> </ul>
<b>Развитие музыкальности и артистизма</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- выполнять элементарные танцевальные движения</li> <li>- придавать движениям образную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- выполнять элементарные танцевальные движения</li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>под руководством педагога</b></li> <li>- выполнять элементарные танцевальные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- выполнять элементарные танцевальные движения</li> <li>- придавать движениям образную</li> </ul>

окраску - подбирать движения в соответствии с характером музыки	соответствии с характером музыки	движения - придавать движениям образную окраску - подбирать движения в соответствии с характером музыки	окраску - подбирать движения в соответствии с характером музыки
<b>Постановка корпуса</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- как правильно держать корпус</li> <li>- признаки правильной осанки</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- правильно держать корпус</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- как правильно держать корпус</li> <li>- признаки правильной осанки</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- правильно держать корпус</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- как правильно держать корпус</li> <li>- признаки правильной осанки</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>под руководством педагога</b></li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- правильно держать корпус</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- как правильно держать корпус</li> <li>- признаки правильной осанки</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- правильно держать корпус</li> </ul>
<b>Изучение танцевальных комбинаций на основе современных и национальных элементов: татарский, русский.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- выполнять танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b></li> <li>- выполнять танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b></li> <li><b>под руководством педагога</b></li> <li>- выполнять танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b></li> <li>- выполнять танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> </ul>
<b>Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Дыхательная гимнастика. Детская йога.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>- технику выполнения дыхания системы йога</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- правильно дышать</li> <li>- правильно выполнять позы</li> <li>- уметь расслабляться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>- технику выполнения дыхания системы йога</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- правильно дышать</li> <li>- правильно выполнять позы</li> <li>- уметь расслабляться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>- технику выполнения дыхания системы йога</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>под руководством педагога</b></li> <li>- правильно дышать</li> <li>- правильно выполнять позы</li> <li>- уметь расслабляться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>- технику выполнения дыхания системы йога</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- правильно дышать</li> <li>- правильно выполнять позы</li> <li>- уметь расслабляться</li> </ul>
<b>Развитие пластики тела и движений.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- пластично двигаться</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>под руководством педагога</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> </ul>

- пластично двигаться всем телом - импровизировать	всем телом - импровизировать	<b>педагога</b> - пластично двигаться всем телом - импровизировать	- пластично двигаться всем телом - импровизировать
<b>Проектная деятельность обучающихся.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов</li> <li>- способы написания</li> <li>• <b>уметь самостоятельно</b></li> <li>- написать и оформить проект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов</li> <li>- способы написания</li> <li>• <b>уметь</b></li> <li>- написать и оформить проект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов</li> <li>- способы написания</li> <li>• <b>уметь под руководством педагога</b></li> <li>- написать и оформить проект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов</li> <li>- способы написания</li> <li>• <b>уметь с помощью педагога</b></li> <li>- написать и оформить проект</li> </ul>
<b>Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>- правила поведения на сцене и за кулисами</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- раскрепощено вести себя на сцене</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>- правила поведения на сцене и за кулисами</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- ориентироваться на сцене</li> <li>- раскрепощено вести себя перед зрителями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>- правила поведения на сцене и за кулисами</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>под руководством педагога</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- ориентироваться на сцене раскрепощено вести себя на сцене</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>- правила поведения на сцене и за кулисами</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- ориентироваться на сцене</li> <li>- раскрепощено вести себя на сцене</li> </ul>
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила разминки</li> <li>- терминологию экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- демонстрировать знания без подсказки педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила разминки</li> <li>- терминологию экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- демонстрировать знания без подсказки педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила разминки</li> <li>- терминологию экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- демонстрировать знания без подсказки педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила разминки</li> <li>- терминологию экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- демонстрировать знания без подсказки педагога</li> </ul>

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе

### III год обучения

эффективный	Оптимальный	удовлетворительный	неудовлетворит.
<b>Вводное занятие.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- режим питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- режим питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- режим питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- режим питания</li> </ul>
<b>Совершенствование физических качеств.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- правильно выполнять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать</li> </ul>

<p>движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в полную силу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в полную силу</li> </ul>	<p>упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать движения</li> <li>- выполнять упражнения в полную силу</li> </ul>	<p>движения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в полную силу</li> </ul>
<b>Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная аэробика. Дыхательная гимнастика. Детская йога.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- технику выполнения дыхания в йоге</li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- расслабляться</li> <li>- правильно выполнять позы</li> <li>- правильно дышать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- технику выполнения дыхания в йоге</li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- расслабляться</li> <li>- правильно выполнять позы</li> <li>- правильно дышать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- технику выполнения дыхания в йоге</li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- расслабляться</li> <li>- правильно выполнять позы</li> <li>- правильно дышать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- технику выполнения дыхания в йоге</li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- расслабляться</li> <li>- правильно выполнять позы</li> <li>- правильно дышать</li> </ul>
<b>Изучение новых акробатических элементов.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты, стойки</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка, шпагаты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты, стойки</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка, шпагаты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты, стойки</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка, шпагаты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей физической подготовки</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты, стойки</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка, шпагаты.</li> </ul>
<b>Совершенствование пластики тела и движений.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн руками</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- пластичности движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн руками</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- пластичности движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн руками</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- пластичности движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн руками</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- пластичности движений</li> </ul>
<b>Элементы классического экзерсиса.</b>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> </ul>
<b>Постановка корпуса.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- держать осанку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- держать осанку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- держать осанку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- держать осанку</li> </ul>
<b>Совершенствование музыкальности и артистизма.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры, доли</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- выполнять танцевальные движения</li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры, доли</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- выполнять танцевальные движения</li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры, доли</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- выполнять танцевальные движения</li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры, доли</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- выполнять танцевальные движения</li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>
<b>Изучение танцевальных комбинаций на основе современных и национальных элементов: латиноамериканский.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- основные ходы и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- основные ходы и движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- основные ходы и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- основные ходы и</li> </ul>

<p>движения латино американских танцев</p> <p><b>• уметь:</b> <b>самостоятельно</b></p> <p>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</p> <p>- выполнять основные ходы и движения латиноамериканских танцев</p> <p>- самостоятельно придумывать танцевальные комбинации</p>	<p>латино американских танцев</p> <p><b>• уметь:</b></p> <p>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</p> <p>- выполнять основные ходы и движения латиноамериканских танцев</p> <p>- самостоятельно придумывать танцевальные комбинации</p>	<p>движения латино американских танцев</p> <p><b>• уметь:</b> <b>по указанию педагога</b></p> <p>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</p> <p>- выполнять основные ходы и движения латиноамериканских танцев</p> <p>- самостоятельно придумывать танцевальные комбинации</p>	<p>движения латино американских танцев</p> <p><b>• уметь:</b> <b>с помощью педагога</b></p> <p>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</p> <p>- выполнять основные ходы и движения латиноамериканских танцев</p> <p>- самостоятельно придумывать танцевальные комбинации</p>
<b>Проектная деятельность учащихся.</b>			
<p><b>• знать</b></p> <p>- термины</p> <p>- алгоритм написания проектов</p> <p><b>• уметь</b> <b>самостоятельно</b></p> <p>- написать и оформить проект</p>	<p><b>• знать</b></p> <p>- термины</p> <p>- алгоритм написания проектов</p> <p><b>• уметь</b></p> <p>- написать и оформить проект</p>	<p><b>• знать</b></p> <p>- термины</p> <p>- алгоритм написания проектов</p> <p><b>• уметь</b> <b>по указанию педагога</b></p> <p>- написать и оформить проект</p>	<p><b>• знать</b></p> <p>- термины</p> <p>- алгоритм написания проектов</p> <p><b>• уметь</b> <b>с помощью педагога</b></p> <p>- написать и оформить проект</p>
<b>Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.</b>			
<p><b>• знать:</b></p> <p>- точки на сцене</p> <p><b>• уметь:</b> <b>самостоятельно</b></p> <p>- быстро усваивать новый материал</p> <p>- соединять комбинации в танец</p> <p>- совершенствовать и отрабатывать задания</p> <p>- раскрепощено вести себя перед зрителями</p> <p><b>• навык:</b></p> <p>- ориентировки на сцене</p> <p>- эмоциональной выразительности</p>	<p><b>• знать:</b></p> <p>- точки на сцене</p> <p><b>• уметь:</b></p> <p>- быстро усваивать новый материал</p> <p>- соединять комбинации в танец</p> <p>- совершенствовать и отрабатывать задания</p> <p>- раскрепощено вести себя перед зрителями</p> <p><b>• навык:</b></p> <p>- ориентировки на сцене</p> <p>- эмоциональной выразительности</p>	<p><b>• знать:</b></p> <p>- точки на сцене</p> <p><b>• уметь:</b> <b>по указанию педагога</b></p> <p>- быстро усваивать новый материал</p> <p>- соединять комбинации в танец</p> <p>- совершенствовать и отрабатывать задания</p> <p>- раскрепощено вести себя перед зрителями</p> <p><b>• навык:</b></p> <p>- ориентировки на сцене</p> <p>- эмоциональной выразительности</p>	<p><b>• знать:</b></p> <p>- точки на сцене</p> <p><b>• уметь:</b> <b>с помощью педагога</b></p> <p>- быстро усваивать новый материал</p> <p>- соединять комбинации в танец</p> <p>- совершенствовать и отрабатывать задания</p> <p>- раскрепощено вести себя перед зрителями</p> <p><b>• навык:</b></p> <p>- ориентировки на сцене</p> <p>- эмоциональной выразительности</p>
<b>Промежуточная аттестация учащихся.</b>			
<p><b>• знать:</b></p> <p>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</p> <p>- терминологию</p>	<p><b>• знать:</b></p> <p>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</p> <p>- терминологию экзерсиса</p>	<p><b>• знать:</b></p> <p>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</p>	<p><b>• знать:</b></p> <p>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</p> <p>- терминологию</p>

экзерсиса • <b>уметь:</b> - демонстрировать знания без подсказки педагога	• <b>уметь:</b> - демонстрировать знания без подсказки педагога	- терминологию экзерсиса • <b>уметь:</b> - демонстрировать знания без подсказки педагога	экзерсиса • <b>уметь:</b> - демонстрировать знания без подсказки педагога
---	--	--	---

Требования к уровню подготовки учащихся программе

IV год обучения

эффективный	оптимальный	удовлетворительный	Неудовлетворительный
<b>Вводное занятие.</b>			
• <b>знать:</b> - правила ТБ - правила личной гигиены - правила режима питания	• <b>знать:</b> - правила ТБ - правила личной гигиены - правила режима питания	• <b>знать:</b> - правила ТБ - правила личной гигиены - правила режима питания	• <b>знать:</b> - правила ТБ - правила личной гигиены - правила режима питания
<b>Совершенствование специальных физических качеств.</b>			
• <b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> - правильно выполнять упражнения специальной физической подготовки - координировать движения - выполнять упражнения в полную силу	• <b>уметь:</b> - правильно выполнять упражнения специальной физической подготовки - координировать движения - выполнять упражнения в полную силу	• <b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b> - правильно выполнять упражнения специальной физической подготовки - координировать движения - выполнять упражнения в полную силу	• <b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b> - правильно выполнять упражнения специальной физической подготовки - координировать движения - выполнять упражнения в полную силу
<b>Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная аэробика с использованием фитбола. Совершенствование умений системы занятий йогой.</b>			
• <b>знать:</b> - терминологию - технику выполнения дыхания в системе йога - 3 фазы дыхания • <b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> - правильно выполнять упражнения с применением фитбола - расслабляться - правильно выполнять позы • <b>навык:</b> - правильного дыхания	• <b>знать:</b> - терминологию - технику выполнения дыхания в системе йога - 3 фазы дыхания • <b>уметь:</b> - правильно выполнять упражнения с применением фитбола - расслабляться - правильно выполнять позы • <b>навык:</b> - правильного дыхания	• <b>знать:</b> - терминологию - технику выполнения дыхания в системе йога - 3 фазы дыхания • <b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b> - правильно выполнять упражнения с применением фитбола - расслабляться - правильно выполнять позы • <b>навык:</b> - правильного дыхания	• <b>знать:</b> - терминологию - технику выполнения дыхания в системе йога - 3 фазы дыхания • <b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b> - правильно выполнять упражнения с применением фитбола - расслабляться - правильно выполнять позы • <b>навык:</b> - правильного дыхания
<b>Совершенствование акробатических элементов.</b>			
• <b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b> - правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки - правильно выполнять перекаты, кувырки,	• <b>уметь:</b> - правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки - правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты, мост,	• <b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b> - правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки - правильно выполнять	• <b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b> - правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки - правильно выполнять

<p>перевороты, мост, складку, шпагаты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять стойки</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка</li> </ul>	<p>складку, шпагаты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять стойки</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка</li> </ul>	<p>перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять стойки</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка</li> </ul>	<p>перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять стойки</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка</li> </ul>
<b>Совершенствование пластики движений.</b>			
<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения волн руками</li> </ul> <p><b>• уметь:</b></p> <p><b>самостоятельно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать применяя атрибутику</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичности движений</li> </ul>	<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения волн руками</li> </ul> <p><b>• уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать применяя атрибутику</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичности движений</li> </ul>	<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения волн руками</li> </ul> <p><b>• уметь:</b></p> <p><b>по указанию педагога</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать применяя атрибутику</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичности движений</li> </ul>	<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения волн руками</li> </ul> <p><b>• уметь:</b></p> <p><b>с помощью педагога</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать применяя атрибутику</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичности движений</li> </ul>
<b>Элементы классического экзерсиса.</b>			
<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> </ul> <p><b>• уметь:</b></p> <p><b>самостоятельно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> </ul>	<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> </ul> <p><b>• уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> </ul>	<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> </ul> <p><b>• уметь:</b></p> <p><b>по указанию педагога</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> </ul>	<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> </ul> <p><b>• уметь:</b></p> <p><b>с помощью педагога</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> </ul>
<b>Постановка корпуса.</b>			
<p><b>• уметь:</b></p> <p><b>самостоятельно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держать осанку</li> <li>- расслабления и напряжения мышц корпуса</li> </ul>	<p><b>• уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держать осанку</li> <li>- расслабления и напряжения мышц корпуса</li> </ul>	<p><b>• уметь:</b></p> <p><b>по указанию педагога</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держать осанку</li> <li>- расслабления и напряжения мышц корпуса</li> </ul>	<p><b>• уметь:</b></p> <p><b>с помощью педагога</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> </ul> <p><b>• навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держать осанку</li> <li>- расслабления и напряжения мышц корпуса</li> </ul>
<b>Совершенствование музыкальности и артистизма.</b>			
<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальные размеры</li> </ul>	<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальные размеры</li> </ul>	<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальные</li> </ul>	<p><b>• знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальные размеры</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять танцевальные движения</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b></li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять танцевальные движения</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>	<p>размеры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять танцевальные движения</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b></li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять танцевальные движения</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b></li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>
<b>Изучение новых элементов, комбинаций танцев, стилей.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b> <b>самостоятельно</b></li> <li>- выполнять танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения латино американских танцев</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- выполнять основные ходы и движения фанк, рэп, хип-хоп</li> <li>- самостоятельно придумывать танцевальные комбинации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b></li> <li>- выполнять танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения латино американских танцев</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- выполнять основные ходы и движения фанк, рэп, хип-хоп</li> <li>- самостоятельно придумывать танцевальные комбинации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b> <b>по указанию педагога</b></li> <li>- выполнять танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения латино американских танцев</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- выполнять основные ходы и движения фанк, рэп, хип-хоп</li> <li>- самостоятельно придумывать танцевальные комбинации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b> <b>с помощью педагога</b></li> <li>- выполнять танцевальные элементы и комбинации</li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения латино американских танцев</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- выполнять основные ходы и движения фанк, рэп, хип-хоп</li> <li>- самостоятельно придумывать танцевальные комбинации</li> </ul>
<b>Проектная деятельность учащихся.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов способы написания</li> <li>• <b>уметь</b> <b>самостоятельно</b></li> <li>- написать, представить, защитить проект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов способы написания</li> <li>• <b>уметь</b></li> <li>- написать, представить, защитить проект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов способы написания</li> <li>• <b>уметь</b> <b>по указанию педагога</b></li> <li>- написать, представить, защитить проект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов способы написания</li> <li>• <b>уметь</b> <b>с помощью педагога</b></li> <li>- написать, представить, защитить проект</li> </ul>
<b>Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>самостоятельно</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> <li>- совершенствовать и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>по указанию педагога</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>• <b>уметь:</b> <b>с помощью педагога</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- раскрепощенно вести себя перед зрителями</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- эмоциональной выразительности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>отрабатывать задания</li> <li>- раскрепощенно вести себя перед зрителями</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- эмоциональной выразительности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- раскрепощенно вести себя перед зрителями</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- эмоциональной выразительности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- раскрепощенно вести себя перед зрителями</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- эмоциональной выразительности</li> </ul>
<b>Промежуточная аттестация учащихся.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</li> <li>- терминологию классического экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- самостоятельно демонстрировать знания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</li> <li>- терминологию классического экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- самостоятельно демонстрировать знания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</li> <li>- терминологию классического экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- самостоятельно демонстрировать знания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</li> <li>- терминологию классического экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- самостоятельно демонстрировать знания</li> </ul>

Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе  
V год обучения

эффективный	оптимальный	удовлетворительный	неудовлетворительный
<b>Вводное занятие.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- правила режима питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- правила режима питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- правила режима питания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- правила ТБ</li> <li>- правила личной гигиены</li> <li>- правила режима питания</li> </ul>
<b>Совершенствование специальных физических качеств.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать движения</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- выполнения упражнений в полную силу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать движения</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- выполнения упражнений в полную силу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать движения</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- выполнения упражнений в полную силу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- координировать движения</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- выполнения упражнений в полную силу</li> </ul>
<b>Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная степ-аэробика. Совершенствование умений системы занятий йогой.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>- технику выполнения дыхания в системе йога</li> <li>• <b>уметь:</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>- технику выполнения дыхания в системе йога</li> <li>• <b>уметь:</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>- технику выполнения дыхания в системе йога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- правильно выполнять упражнения</li> <li>- 3 фазы дыхания</li> <li>- технику выполнения дыхания в системе йога</li> <li>• <b>уметь:</b></li> </ul>

<p><b>самостоятельно</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расслабляться</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости в позах</li> <li>- правильного дыхания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расслабляться</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости в позах</li> <li>- правильного дыхания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- расслабляться</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости в позах</li> <li>- правильного дыхания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- расслабляться</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости в позах</li> <li>- правильного дыхания</li> </ul>
<b>Совершенствование акробатических элементов.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения акробатических элементов</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты.</li> <li>- правильно выполнять стойки</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка, шпагаты, стойки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения акробатических элементов</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты.</li> <li>- правильно выполнять стойки</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка, шпагаты, стойки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения акробатических элементов</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты.</li> <li>- правильно выполнять стойки</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка, шпагаты, стойки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения акробатических элементов</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки</li> <li>- правильно выполнять перекаты, кувырки, перевороты, мост, складку, шпагаты.</li> <li>- правильно выполнять стойки</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- правильного выполнения упражнений мост, складка, шпагаты, стойки</li> </ul>
<b>Совершенствование пластики тела и движений.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн руками</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать</li> <li>- импровизировать применяя атрибутику</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- пластичности движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн руками</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать</li> <li>- импровизировать применяя атрибутику</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- пластичности движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн руками</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать</li> <li>- импровизировать применяя атрибутику</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- пластичности движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- технику выполнения волн руками</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- пластично двигаться всем телом</li> <li>- импровизировать</li> <li>- импровизировать применяя атрибутику</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- пластичности движений</li> </ul>
<b>Элементы классического экзерсиса.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во всех позициях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- терминологию</li> <li>- элементы экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- использовать движения в полную силу</li> <li>- устойчиво стоять во</li> </ul>

<p>всех позициях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> <li>- выполнения движений в полную силу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> <li>- выполнения движений в полную силу</li> </ul>	<p>всех позициях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> <li>- выполнения движений в полную силу</li> </ul>	<p>всех позициях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- устойчивости во всех позициях</li> <li>- амплитуды в прыжках</li> <li>- выполнения движений в полную силу</li> </ul>
<b>Постановка корпуса</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- держать осанку</li> <li>- расслабления и напряжения мышц корпуса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- держать осанку</li> <li>- расслабления и напряжения мышц корпуса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- держать осанку</li> <li>- расслабления и напряжения мышц корпуса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- точно выполнять танцевальные движения</li> <li>- расслаблять и напрягать мышцы корпуса</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- держать осанку</li> <li>- расслабления и напряжения мышц корпуса</li> </ul>
<b>Совершенствование музыкальности и артистизма.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры и доли</li> <li>- выполнять элементарные танцевальные движения</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры и доли</li> <li>- выполнять элементарные танцевальные движения</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры и доли</li> <li>- выполнять элементарные танцевальные движения</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>-</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- музыкальные размеры и доли</li> <li>- выполнять элементарные танцевальные движения</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- придавать движениям образную окраску</li> <li>- подбирать движения в соответствии с характером музыки</li> <li>- артистично танцевать</li> </ul>
<b>Изучение новых элементов, комбинаций танцев, стилей.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b></li> <li><b>самостоятельно</b></li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения латино американских танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения фанк, рэп, хип-хоп</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- выполнять основные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b></li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения латино американских танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения фанк, рэп, хип-хоп</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- выполнять основные ходы и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b></li> <li><b>по указанию педагога</b></li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения латино американских танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения фанк, рэп, хип-хоп</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- выполнять основные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать и уметь:</b></li> <li><b>с помощью педагога</b></li> <li>- выполнять основные ходы и движения татарского, русского и восточного танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения латино американских танцев</li> <li>- выполнять основные ходы и движения фанк, рэп, хип-хоп</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- выполнять основные</li> </ul>

ходы и движения «Тектоник», «Драмендбейс», «Тайбо». - самостоятельно придумывать танцевальные комбинации и этюды	движения «Тектоник», «Драмендбейс», «Тайбо». - самостоятельно придумывать танцевальные комбинации и этюды	ходы и движения «Тектоник», «Драмендбейс», «Тайбо». - самостоятельно придумывать танцевальные этюды	ходы и движения «Тектоник», «Драмендбейс», «Тайбо». - самостоятельно придумывать танцевальные этюды
<b>Проектная деятельность учащихся</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов</li> <li>- способы написания</li> <li>• <b>уметь самостоятельно</b></li> <li>- оформить, представить проект</li> <li>- защитить, презентовать проект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов</li> <li>- способы написания</li> <li>• <b>уметь</b></li> <li>- оформить, представить проект</li> <li>- защитить, презентовать проект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов</li> <li>- способы написания</li> <li>• <b>уметь по указанию педагога</b></li> <li>- оформить, представить проект</li> <li>- защитить, презентовать проект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать</b></li> <li>- термины</li> <li>- алгоритм написания проектов</li> <li>- способы написания</li> <li>• <b>уметь с помощью педагога</b></li> <li>- оформить, представить проект</li> <li>- защитить, презентовать проект</li> </ul>
<b>Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>• <b>уметь: самостоятельно</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- раскрепощено вести себя перед зрителями</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- ориентировки на сцене</li> <li>- эмоциональной выразительности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- раскрепощено вести себя перед зрителями</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- ориентировки на сцене</li> <li>- эмоциональной выразительности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>• <b>уметь: по указанию педагога</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- раскрепощено вести себя перед зрителями</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- ориентировки на сцене</li> <li>- эмоциональной выразительности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- точки на сцене</li> <li>• <b>уметь: с помощью педагога</b></li> <li>- быстро усваивать новый материал</li> <li>- соединять комбинации в танец</li> <li>- совершенствовать и отрабатывать задания</li> <li>- раскрепощено вести себя перед зрителями</li> <li>• <b>навык:</b></li> <li>- ориентировки на сцене</li> <li>- эмоциональной выразительности</li> </ul>
<b>Аттестация по завершении освоения программы</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</li> <li>- терминологию экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- демонстрировать знания без подсказки педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</li> <li>- терминологию экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- демонстрировать знания без подсказки педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</li> <li>- терминологию экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- демонстрировать знания без подсказки педагога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>знать:</b></li> <li>- основные ходы и движения разученных танцев, стилей</li> <li>- терминологию экзерсиса</li> <li>• <b>уметь:</b></li> <li>- демонстрировать знания без подсказки педагога</li> </ul>

## Список литературы

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов. - М.: Academia, 2017. - 576 с.
4. Гончарова, О.В. Теория и методика музыкального воспитания: Учебник / О.В. Гончарова. - М.: Academia, 2018. - 256 с.
5. Аэробика: теория и методика: Учебник / Под ред. Крючек Е.С.. - М.: Academia, 2015. - 12 с.
6. Теория и методика гимнастики: Учебник / Под ред. Журавина М. - М.: Academia, 2016. - 208 с.
7. Рубина, Е.А. Санитария и гигиена питания / Е.А. Рубина. - М.: Academia, 2017. - 480 с.
8. Матвеев, В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: Учебное пособие / В.Ф. Матвеев. - СПб.: Планета Музыки, 2019. - 256 с.
9. Торочкова, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник / Т.Ю. Торочкова. - М.: Academia, 2016. - 352 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2018. - 320 с.
11. Афонин, И.Д. Психология и педагогика высшей школы / И.Д. Афонин, А.И. Афонин. - М.: Русайнс, 2018. - 256 с.
12. Баренбойм, Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство: Учебное пособие / Л.А. Баренбойм. - СПб.: Планета Музыки, 2018. - 340 с.
13. Бабаев, В.С. Педагогика и репетиторство в классической хореографии: Учебник / В.С. Бабаев, Ф.Ф. Легуша. - СПб.: Планета Музыки, 2015. - 256 с.
14. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии: Учебник / И.Г. Есаулов. - СПб.: Планета Музыки, 2019. - 256 с.
15. Зайферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие / Д. Зайферт. - СПб.: Лань, 2015. - 128 с.
16. Работнов, Л.Д. Школьная театральная педагогика: Учебное пособие / Л.Д. Работнов. - СПб.: Планета Музыки, 2015. - 256 с.
17. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник / Под ред. Торочкова Т.Ю.. - М.: Academia, 2019. - 192 с.
18. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - М.: Лань, Планета музыки, 2016. - 128 с.
19. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2016. - 416 с.
20. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2015. - 272 с.
21. Костровицкая, В. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. - М.: Искусство, 2014. - 272 с.
22. Крылов, В. Н. Памятка по современному танцу / В.Н. Крылов, Г.И. Беляев. - М.: ГосФилармония на КМВ, 2015. - 795 с.
23. Матвеев, В. Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания / В.Ф. Матвеев. - М.: Планета музыки, Лань, 2013. - 256 с.
24. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014. - 264 с.
25. Танец. Теория и практика. - Москва: РГГУ, 2016. - 309 с.
26. Ткаченко, Т. Народный танец / Т. Ткаченко. - М.: Искусство, 2016. - 684 с.
27. Дэвид Коултер: Анатомия Хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих. Издательство: Постум, 2015 г- 752 с.
28. Мориц В.Э. Тарасов А.И. Методика классического тренажа. Метод. пособие.-СПб.: «Лань», 2011.-384с.

29. Худеков С.Н. Иллюстрированная история танца. Учебное пособие. М.: «ЭСЕМО», 2011.-288 с., ил.
30. Красовская В.М. История русского балета. Учеб. Пособие.-СПб.: «Лань, Планета Музыки», 2011-312с.:ил.
- Дистанционные уроки по хореографии: плюсы и минусы // Современные исследования в социально-гуманитарной сфере : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 24 сентября 2020г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 72-74. URL: <https://apni.ru/article/1207-distantcionnie-uroki-po-khoreografii-plyusi>
- Демешко, Ю. Н. Значение концертной деятельности в творческой жизни детского хореографического коллектива / Ю. Н. Демешко. — Текст : непосредственный // Актуальные задачи педагогики : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Чита, январь 2015 г.). — Чита : Издательство Молодой ученый, 2015. — С. 118-120. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/146/6933/>
22. Каратаев, А.А. Обучение хореографическому творчеству с применением современных информационных технологий [Электронный ресурс] / А.А. Каратаев. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/92/19859/> (дата обращения: 23.09.2020).
23. Чистякова, В. В мире танца / В. Чистякова. – М.: Искусство, 2017. – 180 с.

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ.

31. Амелина, М.Н. Классический танец в системе дополнительного образования / М.Н. Амелина, В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко. - М.: Русайнс, 2018. - 416 с.
32. Меднис, Н.В. Введение в классический танец: Учебное пособие, стер / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. - СПб.: Лань, 2016. - 60 с.
33. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
34. 34. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
35. 35. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.; Диля 2015)
36. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора.-М.,2010
37. Боброва Г. Искусство грации.- Л., 1986.
38. Дашкова И. Загадки Терпсихоры. -М., 1989.
39. Уральская В. Природа танца. – М., 1981.
40. Худеков С.Н. Всеобщая история танца. – М.,2010

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

41. Тамалин Даллал и Ричард Харрис. Belly dancing fitness. – М., 2011
42. Зайфферт Дитмар. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. – М., 2011
43. Михаил Кипнис. Актерский тренинг. –М.,2011
44. Юлия Андреева. Танцетерапия – М.,2010.
45. Н. Шереметьевская. Танец на эстраде – М., 2010
46. В.Ю. Никитин. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. – С-Пт., 2011
47. В.Ю. Никитин. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. – М.,2012
48. М. Тобиас, М. Стюарт. Растягивайся и расслабляйся. – М.,2012
49. И.Г Есаулов. Устойчивость и координация в хореографии. – М.,2012
50. А.М. Доронин, Л.Е. Шевченко, Н.В. Доронин. Ритмика в специальном образовании. Учебно-методическое пособие. – М.,2012.
51. М.В. Буланова-Топоркова, А.В. Духавнева В.С. Кукушин, Г.В. Сучков. Педагогические технологии.2004
52. Роот З. Я. Танцевальный калейдоскоп : Авторские композиции для детей –М.: АРКТИ,

200.- 48с

53. Зарецкая Н. В., Рот З. Я. «Танцы в детском саду».- 2-е изд.-М.: Айрис-пресс, 2010.- 112с.: ил.(Внимание: дети! ).
54. Устинова Т. Лексика русского танца.-М.: Изд.дом «Один из лучших» 2010-200с.
55. Мерзлякова С.Н.Наш веселый хоровод. Учеб.- метод. пособие.- М.: «Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011.-110 с.
56. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца;пер. с итал.Е.Лысовой.- М.: АСТ: Астрель, 2011.-504с.:ил.
57. Рания Андроники Боссонис, Танец живота, Ростов-на –Дону, Феникс, 2005.-192с.-(Индустрия красоты)
58. Горянова О.В., Костюмы и аксессуары для восточных танцев,- Ростов н/Д:
59. Феникс,2005.- 284с.
60. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
61. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :
62. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
63. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. :Academia, 2004. - 240 с

#### ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ.

64. <https://www.youtube.com/watch?v=-N-luVn73Rs>
65. <https://www.youtube.com/watch?v=in2Wjiu0uZY>
66. <https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU>
67. <https://www.youtube.com/watch?v=SD3OS4yEKBE>
68. <https://www.youtube.com/watch?v=NR0OjjDtAso>
69. <https://www.youtube.com/watch?v=ryorVrGK48o>
70. [https://www.youtube.com/watch?v=wr\\_UThKzCsE](https://www.youtube.com/watch?v=wr_UThKzCsE)
71. <https://cloud.mail.ru/public/nvEo/3w6FRRKPv>
72. <https://cloud.mail.ru/public/qZa9/qfAbDY2ZG>
73. <https://cloud.mail.ru/public/yQNg/P49fRNhQp>

### Описание общей методики работы

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Звёздный путь» включает в себя ознакомление учащихся с различными видами танцевального искусства, освоение каждого из которых предполагает изучение техник и технологий выполнения движений, способствует овладению приемами и способами выполнения танцевальных движений в различных техниках, развитию творчества учащихся, создание продукта на уровне творческого подхода и замысла.

Содержание программы включает разделы: Совершенствование специальных физических качеств. Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная аэробика. Совершенствование умений системы занятий йогой. Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование пластики тела и движений. Элементы классического экзерсиса. Постановка корпуса. Совершенствование музыкальности и артистизма. Изучение элементов, комбинаций танцев, стилей. Проектная деятельность учащихся. Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа. Концертная деятельность. Подготовка к участию в конкурсах международного, республиканского уровня. Программа знакомит учащихся с различными современными танцевальными стилями: драмендбейс, хип-хоп, тайбо, супражностями-позами для совершенствования пластики тела по методике И.С. Летфуллина, с оздоровительной степ-аэробикой и более сложными акробатическими элементами. Обучаясь по программе, дети открывают для себя мир танцевального искусства, который несёт в себе многовековые представления о красоте и гармонии движений и приобретают множество полезных практических умений и навыков.

Программа «Звёздный путь» реализуется по фронтальной, групповой и индивидуальной форме обучения. Основная форма – это занятие. Структура занятия: закрепление пройденного материала, изучение нового, практическая часть и обобщение. Каждая новая тема раздела начинается с теоретической части, которая включает изучение нового материала и переходит к практическому выполнению заданий, которая по некоторым разделам программы занимает несколько учебных занятий.

Используются такие формы как практическое занятие, творческая мастерская, открытое занятие, занятие-зачет, игра-путешествие, защита проекта, презентация. Проводятся различные акции, мастер-классы. Подбор и использование методов и приёмов связан с возрастными и психологическими особенностями младшего и среднего звена школьников.

На занятиях используются следующие методы:

- словесный метод (объяснение, беседа, опрос, метод устного изложения, разбор процесса выполнения упражнения, указание, инструктирование, комментарии, замечания);
- практический метод (освоение танцевальных элементов и упражнений, исполнение танцевальных композиций, приучение);
- наглядный метод (показ движений, способов, приемов и техники выполнения упражнений).
- игровой метод: игры на внимание, подвижные, с правилами, имитационные.
- методы поощрения, соревнования, создание ситуации успеха.

Традиционным стало применение приёмов «упражнения», поощрения за знания, аккуратность и трудолюбие, создание ситуаций успеха.

Для реализации образовательной программы предусмотрено применение педагогических технологий:

- **здоровьесберегающие:** с целью сохранения здоровья детей на занятиях проводятся различные

физкультминутки, упражнения для глаз, пальчиковые упражнения, релаксация, соблюдается режим проветривания помещений. Для укрепления здоровья детей проводятся Дни здоровья, спортивные мероприятия, выходы с детьми на природу. Осуществляется контроль над правильностью осанки, соблюдением правил техники безопасности.

- **проектные:** начиная со второго года обучения в реализации программы «Звездный путь» заложены создание и защита учебных и творческих проектов, которые включают исследовательскую, частично-поисковую деятельность, дают учащимся возможность самореализации.

- **технология дифференцированного обучения.** Технология дифференцированного обучения на занятиях позволяет осуществлять индивидуальный подход к учащимся, который заключается в подборе и выполнении заданий с учетом их психофизиологических особенностей. У учащихся появляется возможность свободного выбора обучения, овладения знаниями, умениями и навыками по индивидуальной траектории развития.

- на занятиях используются **информационно-коммуникативные технологии** – презентации, которые направлены на ознакомление учащихся с интересными фактами и событиями по темам занятий.

Для диагностики уровня усвоения образовательной программы и личностного роста учащихся разработан пакет контрольно-диагностических материалов по годам обучения и темам, в соответствии с разделами общеразвивающей программы который необходим для отслеживания знаний, умений и навыков по направлениям деятельности. От занятия к занятию у учащихся пополняются знания, накапливается опыт применения новых приёмов деятельности в различных жизненных ситуациях.

Программой запланирована аттестация учащихся: промежуточная аттестация и аттестация по завершении освоения программы для выпускников. Так же предусмотрено участие детей в конкурсах-фестивалях хореографической направленности.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения.

Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Учебное	объяснения повторения закрепления	Дидактические игры	Музыкальная аппаратура Мячи Скакалки	тест
Физические качества личности ребёнка.	Учебно практическое, игра, эстафета, круговая тренировка	Показа Повторения Заучивания	Дидактическая игра: «Танцевальное лото»,	Музыкальная и мультимедийная аппаратура, гимнастические коврики, скакалки, обручи.	Практический зачет. Работа по карточкам Тесты

Изучение основных акробатических элементов.	Учебное практическое зачет	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	Дидактическая игра: «Узнай фигуру», «Удав».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура, гимнастические коврики, скакалки	Практический зачет. Работа по карточкам. Тесты
Формирование культуры здоровья. Детская йога.	Учебное практическое зачет игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	Дидактическая игра «Угадайка»	Музыкальная аппаратура, гимнастические коврики.	Практический зачет.
Основные построения и перестроения.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторения Заучивания	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура,	Практический зачет. Работа по карточкам. Тесты Концерт
Развитие музыкально-ритмической деятельности, артистизма.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторения Заучивания метод многократного повторения движений	Дидактические игры: «Танцевальное лото», «Узнай ритм».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практический зачет. Работа по карточкам Тесты. Концерт
Базовые танцевальные элементы и движения.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторения Заучивания метод многократного повторения движений	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура, гимнастические коврики, скакалки, обручи.	Практический зачет. Работа по карточкам Тесты
Основные положения рук, ног. Постановка корпуса.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторения Заучивания метод многократного повторения движений	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практический зачет. Работа по карточкам Тесты

Развитие пластики тела.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторения Заучивания метод многократного повторения движений	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная аппаратура, гимнастические коврики.	Практический зачет. Работа по карточкам Тесты
Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций.  Постановочная работа.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторения Заучивания метод многократного повторения движений	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная аппаратура, гимнастические коврики.	Практический зачет. Работа по карточкам Тесты концерт
Промежуточная аттестация.	Учебное практическое зачет концерт		Дидактическая игра «Угадайка», «Волшебное дерево».	Тесты, карточки,	

**МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

2 года обучения.

Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Учебное	объяснения повторения закрепления	Дидактические игры: «Узнай фигуру», «Зоопарк», «Удав».	Музыкальная аппаратура Мячи Скакалки	тест
Развитие физических качеств.	Учебное практическое игра	Показа Повторения Заучивания	Дидактическая игра: кроссворды	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практический зачет
Изучение основных акробатических элементов.	Учебное практическое зачет	Показа Объяснение Повторения Заучивания	Дидактические игры: «Узнай фигуру»,	Музыкальная мультимедийная аппаратура гимнастические	Практический зачет. Работа по

		Ускорения-замедления	«Зоопарк», «Удав».	коврики	карточка
Элементы классического экзерсиса.	Учебное практическое зачет игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	Дидактическая игра «Угадай-ка», «Волшебное дерево».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практический зачет.
Развитие музыкальности и артистизма. Импровизация.	Учебное практическое зачет игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	Дидактические игры «Узнай движение», «Зеркальце», «Лото».	Музыкальная мультимедийная аппаратура	Практический зачет.
Изучение танцевальных комбинаций на основе современных и национальных элементов: татарский русский.	Учебное практическое зачет Игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	Дидактическая игра «Лукошко», «Образ»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практический зачет.
Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Дыхательная гимнастика. Детская йога.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторения Заучивания	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Концерт
Развитие пластики тела и движений.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторение Заучивание Многokратное повторение движений	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Концерт
Совершенствование техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторение Заучивание Многokратное повторение	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Концерт, практический зачет

я работа. Промежуточн ая аттестация.		движений	построения разминки», «Художник»		
--	--	----------	--	--	--

**МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

3 года обучения.

Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактически й материал	Материально техническое оснащение занятий	Формы подведе ния итогов
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Учебное	объяснения повторения закрепления		Музыкальная аппаратура Мячи Скакалки	тест
Совершенство вание физических качеств.	Учебное практическо е игра	Показа Повторения Заучивания	Дидактически е игры «Проверь меня», « Жюри», кроссворд «Аксессуары в восточных танцах».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практиче ский зачет.
Изучение новых акробатическ их элементов.	Учебное практическо е зачет	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	дидактически е игры «Узнай фигуру», «Зоопарк», «Удав».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура Гимнастические коврики	Практиче ский зачет. Работа по карточка м
Элементы классического зкзерсиса	Учебное практическо е зачет игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	Дидактическа я игра «Угадай-ка», «Волшебное дерево».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практиче ский зачет.
Укрепление здоровья нетрадиционн ыми системами. Оздоровитель ная аэробика. Дыхательная гимнастика. Детская йога.	Учебное практическо е зачет игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	дидактически е игры «Узнай движение», «Путешествие », «Лото».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практиче ский зачет.
Совершенство	Учебное	Показа	дидактически	Музыкальная и	Практиче

вание музыкальности и артистизма. Импровизация	практическое зачет игра	Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	е игры «На сцене», «Лукошко».	мультимедийная аппаратура	ский зачет.
Изучение танцевальных комбинаций на основе современных и национальных элементов: латиноамериканский.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторения Заучивания	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Концерт
Совершенство вание техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа. Промежуточная аттестация.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторение Заучивание Многократное повторение движений	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Концерт

**МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

4 года обучения.

Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Учебное	объяснения повторения закрепления	Дидактические игры	Музыкальная аппаратура Мячи Скакалки	тест
Совершенство вание специальных физических качеств.	Учебное практическое игра	Показа Повторения Заучивания	Дидактические игры «Проверь меня», «Жюри», кроссворд	Музыкальная и мультимедийная аппаратура, Гимнастические коврики	Практический зачет.

Совершенство вание акробатических элементов.	Учебное практическое зачет	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	дидактические игры «Узнай фигуру», «Зоопарк», «Удав».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура Гимнастические коврики, обручи, скакалки	Практический зачет. Работа по карточкам.
Элементы классического экзерсиса	Учебное практическое зачет игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	Дидактическая игра «Угадай-ка», «Волшебное дерево».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практический зачет.
Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная аэробика с применением фитбола. Совершенство вание умений системы занятий йогой.	Учебное практическое зачет игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	дидактические игры «Узнай движение», «Путешествие», «Лото». «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура. Гимнастические коврики, скакалки, мячи.	Практический зачет.
Совершенство вание музыкальности и артистизма. Импровизация	Учебное практическое зачет игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	дидактические игры «На сцене», «Лукошко».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практический зачет.
Изучение новых элементов, комбинаций танцев, стилей.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторения Заучивания	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Концерт
Совершенство вание техники выполнения танцевальных комбинаций.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторение Заучивание Множественное	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото»,	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Концерт

Постановочная работа. Промежуточная аттестация.		повторение движений	«Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»		
--	--	---------------------	--	--	--

**МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

5 года обучения.

Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Текущий контроль. Инструктаж по ТБ.	Учебное	объяснения повторения закрепления	Дидактические игры	Музыкальная аппаратура Мячи Скакалки	тест
Совершенствование специальных физических качеств.	Учебное практическое игра	Показа Повторения Заучивания	Дидактические игры «Проверь меня», « Жюри», кроссворд	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практический зачет.
Укрепление здоровья нетрадиционными системами. Оздоровительная степ-аэробика. Совершенствование умений системы занятий йогой.	Учебное практическое зачет	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	дидактические игры «Узнай фигуру», «Зоопарк», «Удав».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура Гимнастические коврики	Практический зачет. Работа по карточкам.
Совершенствование акробатических элементов.	Учебное практическое зачет игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	Дидактическая игра «Угадай-ка», «Волшебное дерево».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практический зачет.
Элементы классического экзерсиса.	Учебное практическое зачет	Показа Объяснение Повторения	дидактические игры «Узнай	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Практический зачет.

Совершенство вание пластики тела и движений.	игра	Заучивания Ускорения-замедления	движение», «Путешествие», «Лото».		
Совершенство вание музыкальность и артистизма. Импровизация	Учебное практическое зачет игра	Показа Объяснение Повторения Заучивания Ускорения-замедления	дидактические игры «На сцене», «Лукошко».	Музыкальная и мультимедийная аппаратура.	Практический зачет.
Изучение новых элементов, комбинаций танцев, стилей.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторения Заучивания	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки», «Художник», «В мире животных»	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Концерт
Совершенство вание техники выполнения танцевальных комбинаций. Постановочная работа. Аттестация по завершении освоения программы.	Учебное практическое зачет концерт	Показа Объяснение Повторение Заучивание Многократное повторение движений	Дидактические игры: «Дерево», «Танцевальное лото», «Правила построения разминки»,	Музыкальная и мультимедийная аппаратура	Концерт