

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15 имени дважды Героя  
Советского Союза А.Ф. Клубова»**

Согласовано на Совете школы «26» августа 2022г	Принято решением педсовета Протокол №1 от «29» августа 2022г	Утверждено Директор МОУ «СОШ №15» Кузякина О.В./ Приказ №230 от «30» августа 2022г
--	--	--



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Сюрприз»  
направленности художественной

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:

Орехова Антонина Николаевна,  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационная категория

## Содержание

Аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	4-6
Планируемые результаты.....	7
Содержание программы.....	8-9
Тематическое планирование.....	10-21
Формы аттестации.....	22
Учебный план.....	23
Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год.....	24-25
Кадровые условия.....	26
Оценочные материалы.....	27-29
Методические материалы.....	30-34
Список использованной литературы .....	35

## Аннотация

Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Программа «Сюрприз» направлена на развитие танцевальных и физических данных: улучшение осанки, гибкости, выносливости, силы; приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков; развитие пластичности, двигательной памяти. Занятия помогают отвлечь и разгрузить детей от уроков, а также оказывают положительное влияние на организм и здоровье детей в целом. Движение и музыка, одновременно влияя на учащегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат. Учащийся познает многообразие танца: классического, народного, современного и др.

Структурно программа состоит из трёх содержательных линий: пластический тренаж, партерная гимнастика, постановка танцев.

Программа рассчитана на 270 часа и реализуется в 1-4 классах на платной основе.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по «Сюрприз» модифицированная (адаптированная), разработана автором на основе достижений и исследований музыкального творчества, педагогической практики, с использованием типовой программы М. С Боголюбовской «Хореографический кружок» (Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ).

Программа разработана в соответствии с:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Приказом Министра просвещения «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. №196;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020).

В основе Стандартов второго поколения лежит системно – деятельностный подход, который предполагает: воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога, культуры и уважения.

**Актуальность программы** заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству.

**Условия реализации:** программа рассчитана на 4 года обучения из расчёта 2 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 270 часов. Реализация программы в 1 классе предусматривает – 66 часов, во 2-х классах 68 часов, в 3-х классах 68 часов, в 4-х классах 68 часов.

**Направленность программы** – художественная.

**Уровень программы** – базовый.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сюрприз» рассчитана для детей 1-4-х классов.

**Форма обучения** – очная.

**Объём и срок освоения программы.** Программа «Сюрприз» рассчитана на 4 года обучения - 270 часов.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

**Цель программы:** развитие танцевальных способностей обучающихся.

**Задачи программы:**

1. Обучающие:

- познакомить с хореографической терминологией основных движений классического, народно-сценического, историко-бытового и эстрадного танцев и правилам их исполнения;
- обучить детей основным элементам классического, народно-сценического, историко-бытового и эстрадного танцев;
- развить танцевальные способности: координацию, чувство ритма, двигательную память и внимание, артистизм, эмоциональные качества, выразительность, пространственную ориентацию, лёгкость, гибкость, силу мышц, сформировать правильную, красивую осанку;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями.

2. Развивающие:

- развить интерес к занятиям хореографии;
- развить у детей активность и самостоятельность;

3. Воспитывающие:

- привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении цели;
- воспитать ответственность, собранность и дисциплину;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи.

**Программа построена на принципах:**

- Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;
- Принцип постепенности и последовательности в овладении хореографическим мастерством (от простого к сложному).
- Принцип соразмерности нагрузки уровню и состояния здоровья ребёнка.
- Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования.
- Принцип наглядности (показ движений педагогом).
- Принцип доступности.
- Принцип творческого развития.

**Формы организации учебных занятий:** групповые.

**Методы работы:**

- словесные методы: рассказ, объяснение – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей;
- наглядные методы – показ учителем движений;
- практические методы;
- личный пример;
- игровые методы.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации.**

Контрольные зачёты, выступление на школьных мероприятиях и концертах, участие в городских, областных и Всероссийских конкурсах, отчётный концерт для родителей.

**Условия пространственно-временного, материального, учебно-методического обеспечения.**

**Пространственно-временное обеспечение.**

Занятия проводятся на базе образовательной организации.

**Материальное обеспечение.**

Приобретение необходимого инвентаря для занятий является заботой родителей обучающихся.

**Учебно-методическое обеспечение.**

1. Боголюбская М. С. «Хореографический кружок» Просвещение 1999 г.

Занятия планируются с учётом участия детей в школьных и городских мероприятиях, концертах, конкурсах.

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Хореографический зал.

2. Зеркала.

3. Музыкальный центр.

4. Диски и USB-носители с музыкальным материалом.

5. Коврики.

6. Костюмы.

7. Для умения работать и танцевать с предметом имеются: зонтики, ленточки, цветы, книги, игрушки.

**Методы отслеживания результативности.**

С целью диагностики достижений учащихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

-контрольные опросы и зачёты на практических занятиях;

-участие в концертах и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся.

**Формы контроля достижений обучающихся:**

- фронтальная и индивидуальная беседа;

- игровые формы контроля;

- создание простейших творческих проектов

## Планируемые результаты

### Предполагаемые результаты изучения программы:

К концу обучения воспитанники будут знать:

-названия основных движений партерной гимнастики и пластического тренажа и правила их исполнения.

К концу обучения воспитанники будут уметь:

-музыкально, ритмично, пластично, выразительно, эмоционально исполнять изученные движения танцев, упражнений партерной гимнастики и пластического тренажа.

-ориентироваться в пространстве зала во время исполнения танцев;

-достигать результатов трудолюбием, упорством, терпением;

-активно участвовать в работе хореографического коллектива, в жизни класса, школы.

### Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

#### Личностные результаты:

- 1) формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области хореографического искусства;
- 2) развитие самостоятельности в изучении танцевальных элементах;
- 3) формирование духовных и эстетических потребностей;
- 4) найти ответ на вопрос «зачем мне это нужно?»
- 5) отработка навыков самостоятельной и групповой работы;
- 6) способствовать осознанию обучающимися связи изучаемого материала с жизнью и применения в других условиях;
- 7) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

#### Метапредметные результаты:

##### Регулятивные УУД:

- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать, контролировать верно выполненное задание (упражнение) от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

##### Познавательные УУД

- Самостоятельная постановка цели.
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- использовать выученные движения для разучивания танцев, самостоятельно выполнять творческие задания.

##### Коммуникативные УУД

- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Умение взаимодействовать с педагогом.
- Умение работать в паре.
- Умение работать в группе.
- Умение работать на публику (выступать на сцене).

## Содержание программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Сюрприз» сочетает тренировочные танцевальные упражнения современной пластики (тренаж), партерную гимнастику, элементы классического, народного, эстрадного танца. Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, народного и балльного танца.

Регулярно проводимые учебно-тренировочные занятия являются неременным условием творческих успехов коллектива. Без этих занятий, ограничиваясь только работой над репертуаром, нельзя добиться высокой танцевальной техники, выразительного исполнения. Занятия танцами, подготовка к выступлениям, участие в концертах дают хорошую возможность для воспитания важных жизненных качеств: чувства ответственности, обязательности, самодисциплины, умения доводить дело до конца. Помимо учебно-тренировочных и репетиционной работы детям предлагается просмотр видеозаписей с хореографическими постановками, а также посещение концертов городских танцевальных коллективов.

### 1 РАЗДЕЛ

#### Пластический тренаж

В первый раздел программы включены музыкально-ритмические упражнения, танцевальная разминка, движения современной пластики, имеющие целью развитие музыкального слуха, чувства ритма, координации, пластичности. Для умения ориентироваться в пространстве, а также правильно выполнять движения с правой и с левой ноги, разучиваются танцевальные ходы в различных направлениях, рисунках (по диагонали, по кругу, по линиям). Если для первого года обучения это приставные, пружинящие, переменные шаги, подскоки, галоп, па польки, бег, то учащиеся постарше эти движения выполняют в более усложнённой форме (с добавлением работы рук, корпуса) и в более быстром темпе. Постепенно эти движения используются при постановке танцев. Посредством тренажа решаются следующие задачи:

- 1) Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке.
- 2) Развитие необходимых физических качеств: гибкости, силы мышц, а также координации, чувства ритма, лёгкости движений, правильной постановки корпуса.
- 3) Подготовка занимающихся к освоению нового хореографического материала: разучивание отдельных элементов танцев, исполнение основных движений в новых сочетаниях с постепенным усложнением.

Определяя последовательность движений в разминке, используются основные дидактические правила: от лёгкого - к трудному, от простого - к сложному, от известного - к неизвестному. Занятие начинается с движений небольшой амплитуды, требующие умеренной работы определённых групп мышц: шея, плечи, корпус, бедра, стопы. В конце разминки включаются движения, вызывающие одновременную нагрузку на все группы мышц - это прыжки, различные комбинации. При освоении комбинации применяется переход от медленного темпа к быстрому.

В начале освоения программного материала большое значение уделяется музыкально-ритмической деятельности, задачи которой:

- научить детей ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- отмечать сильную долю такта хлопками, притопами;
- менять движения в соответствии музыкальным фразам.

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания подражательного характера, упражнения игрового плана, что способствует созданию радостной атмосферы на

занятии.

Проведение тренажа непрерывным методом мобилизует внимание и двигательные возможности занимающихся, что значительно повышает эффективность обучения, способствует быстрому развитию координации движений.

Постепенно с 3-го класса в раздел вводятся элементы классического танца.

## 2 РАЗДЕЛ

### Партерная гимнастика

Партерная гимнастика позволяет с минимальными затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и позволяют выработать выворотность ног, развить гибкость, растяжку, эластичность стоп.

Партерная гимнастика включает в себя упражнения для:

- напряжения и расслабления мышц тела «солдатик»;
- развития гибкости плечевого и поясничного суставов («корзинка», «самолёт», «лодочка», «червячок»);
- укрепления мышц брюшного пресса («ножницы»);
- улучшения гибкости позвоночника («качалка», «рыбка», «лодочка», «корзинка», «кошечка»);
- улучшения гибкости коленных суставов («велосипед», «берёзка»);
- развития подвижности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов, эластичности мышц голени и стопы;
- развития выворотности ног и танцевального шага («лягушка», «верёвочка», шпагат);
- упражнения на исправление осанки.

## 3 РАЗДЕЛ

### Постановка танца

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебный процесс и имеет цель развития творческих и актёрских способностей учащихся, понимания содержательности танцевального образа. Дети приучаются к сотрудничеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности, инициатива, умение передать музыку и содержание образа движениями.

№	Раздел	Кол-во часов 1 класс	Кол-во часов 2 класс	Кол-во часов 3 класс	Кол-во часов 4 класс	Итого
1	Пластический тренаж	20	21	10	10	61
2	Партерная гимнастика	28	29	28	28	113
3	Постановка танца	17	17	19	19	72
4	Элементы классического танца	-	-	10	10	20
5	Зачётный урок	1	1	1	1	4
	Итого	66	68	68	68	270

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Пластический тренаж	20
2	Партерная гимнастика	28
3	Постановка танца	17
4	Зачётный урок	1
	Итого	66

Раздел. Пластический тренаж

Занятие 1. Поклон. Разучивание пластического тренажа.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 2. Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 3. Танцевальный марш, подскоки.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 4. Упражнения для развития выворотности ног.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 5. Разучивание новых элементов танцевальной разминки.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 6. Разучивание движений к танцу.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 7. Упражнения для развития гибкости.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 8. Отработка движений. Позиции ног.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 9. Упражнения для укрепления мышц спины.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 10. Отработка движений.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 11. Растяжка ног.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 12. Танцевальный бег с высоким подниманием колена.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 13. Упражнения для развития гибкости.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 14. Соединение движений в танцевальную комбинацию.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 15. Упражнения для развития натянутости ноги.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 16. Шаг накрест.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 17. Упражнения для исправления осанки.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 18. Отработка изученных движений к танцу.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 19. Отработка изученного материала.

Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 20. Упражнения для укрепления мышц пресса.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 21. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 22. Упражнения для укрепления мышц голени и стопы.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 23. Танцевальный бег с захлестом назад.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 24. Упражнения для развития выворотности ног.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 25. Разучивание новых движений.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 26. Растяжка ног.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 27. Отработка движений.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 27. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 28. Упражнения для правильной осанки.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 29. Шаг с носочка.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 30. Перестроения в танце.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 31. Упражнения для развития натянутости ноги.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 32. Отработка изученного материала.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 33. Упражнения для развития танцевального шага  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 34. Движения в продвижении.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 35. Упражнения для развития выворотности ног.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 36. Разучивание танца на основе изученных движений  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 37. Боковой шаг.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 38. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 39. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 40. Упражнения для развития гибкости.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 41. Отработка движений.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 42. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 43. Соединение движений в танцевальную комбинацию.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 44. Упражнения для укрепления мышц пресса.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 45. Работа в паре.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 46. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 47. Движения по диагонали.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 48. Отработка изученных движений.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 49. Упражнения для правильной осанки.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 50. Закрепление изученного материала  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 51. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 52. Повторение изученных танцев.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 53. Ходьба на высоких полупальцах.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 54. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 55. Упражнения для развития натянутости ноги  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 56. Перестроения в танце.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 57. Упражнения для укрепления мышц спины.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 58. Прыжки-соте.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 59. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 60. Отработка танца.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 61. Упражнения для развития гибкости.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 62. Закрепление и отработка изученного материала.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 63. Закрепление и отработка изученного материала.  
Раздел. Зачётный урок

Занятие 64. Проверка изученного материала.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 65. Закрепление изученного материала.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 66. Закрепление изученного материала.

**Тематическое планирование  
2 класс**

№	Раздел	Количество часов
1	Пластический тренаж	21
2	Партерная гимнастика	29
3	Постановка танца	17
4	Зачётный урок	1
	Итого	68

Раздел. Пластический тренаж

Занятие 1. Повторение и отработка изученного материала за первый год обучения.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 2. Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 3. Движения в продвижении.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 4. Упражнения для развития выворотности ног.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 5. Разучивание новых элементов танцевальной разминки.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 6. Разучивание движений к танцу.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 7. Упражнения для развития гибкости.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 8. Пружинистый шаг.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 9. Упражнения для укрепления мышц спины.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 10. Отработка движений.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 11. Растяжка ног.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 12. Танцевальный бег по первой позиции ног.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 13. Упражнения для развития гибкости.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 14. Соединение движений в танцевальную комбинацию.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 15. Упражнения для развития натянутости ноги.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 16. Пластика рук.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 17. Упражнения для исправления осанки.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 18. Отработка изученных движений к танцу.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 19. Отработка изученного материала.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 20. Упражнения для укрепления мышц пресса.

Раздел. Постановка танца.  
Занятие 21. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 22. Упражнения для укрепления мышц голени и стопы.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 23. Припадания.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 24. Упражнения для развития выворотности ног.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 25. Разучивание новых движений.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 26. Растяжка ног.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 27. Отработка движений.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 27. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 28. Упражнения для правильной осанки.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 29. Позииции рук.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 30. Перестроения в танце.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 31. Упражнения для развития натянутости ноги.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 32. Отработка изученного материала.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 33. Упражнения для развития танцевального шага  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 34. Движения в продвижении.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 35. Упражнения для развития выворотности ног.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 36. Разучивание танца на основе изученных движений  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 37. Па польки.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 38. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 39. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 40. Упражнения для развития гибкости.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 41. Отработка движений.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 42. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 43. Соединение движений в танцевальную комбинацию.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 44. Упражнения для укрепления мышц пресса.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 45. Работа в паре.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 46. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 47. Движения по диагонали.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 48. Отработка изученных движений.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 49. Упражнения для правильной осанки.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 50. Закрепление изученного материала  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 51. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 52. Повторение изученных танцев.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 53. Соединение па польки с подскоками.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 54. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 55. Упражнения для развития натянутости ноги  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 56. Перестроения в танце.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 57. Упражнения для укрепления мышц спины.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 58. Прыжки-соте.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 59. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 60. Отработка танца.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 61. Упражнения для развития гибкости.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 62. Упражнения для развития танцевального шага.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 63. Прыжки-соте.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 64. Закрепление и отработка изученного материала.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 65. Закрепление и отработка изученного материала.  
Раздел. Зачётный урок

Занятие 66. Проверка изученного материала.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 67. Закрепление изученного материала.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 68. Закрепление изученного материала.

## Тематическое планирование 3 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Пластический тренаж	10
2	Партерная гимнастика	28
3	Постановка танца	19
4	Элементы классического танца	10
5	Зачётный урок	1
	Итого	68

Раздел. Пластический тренаж

Занятие 1. Повторение и отработка изученного материала.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 2. Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 3. Движения в продвижении.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 4. Упражнения для развития выворотности ног.

Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 5. Разучивание новых элементов танцевальной разминки.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 6. Разучивание движений к танцу.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 7. Упражнения для развития гибкости.

Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 8. Пластика, позиции рук.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 9. Упражнения для укрепления мышц спины.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 10. Отработка движений.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 11. Растяжка ног.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 12. Танцевальный бег по первой позиции ног.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 13. Упражнения для развития гибкости.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 14. Соединение движений в танцевальную комбинацию.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 15. Упражнения для развития натянутости ноги.

Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 16. Деми плие

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 17. Упражнения для исправления осанки.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 18. Отработка изученных движений к танцу.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 19. Отработка изученного материала.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 20. Упражнения для укрепления мышц пресса.

Раздел. Постановка танца.  
Занятие 21. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 22. Упражнения для укрепления мышц голени и стопы.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 23. Танцевальные движения в продвижении.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 24. Упражнения для развития выворотности ног.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 25. Разучивание новых движений.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 26. Растяжка ног.  
Раздел. Элементы классического танца.  
Занятие 27. 1 пордебра.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 27. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 28. Упражнения для правильной осанки.  
Раздел. Элементы классического танца.  
Занятие 29. Батман тендю в сторону.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 30. Перестроения в танце.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 31. Упражнения для развития натянутости ноги.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 32. Отработка изученного материала.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 33. Упражнения для развития танцевального шага  
Раздел. Элементы классического танца.  
Занятие 34. Батман тендю вперёд, в сторону.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 35. Упражнения для развития выворотности ног.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 36. Разучивание танца на основе изученных движений.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 37. Па польки.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 38. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 39. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 40. Упражнения для развития гибкости.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 41. Отработка танцев (репетиция).  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 42. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 43. Соединение движений в танцевальную комбинацию.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 44. Упражнения для укрепления мышц пресса.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 45. Работа в паре.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 46. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 47. Подготовка к выступлению.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 48. Отработка изученных движений.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 49. Упражнения для укрепления мышц спины.  
Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 50. Батман тендю вперёд, в сторону с работой рук.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 51. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 52. Повторение изученных танцев.  
Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 53. Пордебра.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 54. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 55. Упражнения для развития натянутости ноги  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 56. Перестроения в танце.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 57. Упражнения для укрепления мышц спины.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 58. Прыжки-соте.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 59. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 60. Отработка танца.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 61. Упражнения для развития гибкости.  
Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 62. Работа по постановке рук, головы и корпуса.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 63. Прыжки-соте.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 64. Закрепление и отработка изученного материала.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 65. Закрепление и отработка изученного материала.  
Раздел. Зачётный урок

Занятие 66. Проверка изученного материала.  
Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 67. Закрепление изученного материала.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 68. Закрепление изученного материала.

## Тематическое планирование 4 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Пластический тренаж	10
2	Партерная гимнастика	28
3	Постановка танца	19
4	Элементы классического танца	10
5	Зачётный урок	1
	Итого	68

Раздел. Пластический тренаж

Занятие 1. Повторение и отработка изученного материала.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 2. Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 3. Движения в продвижении.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 4. Упражнения для развития выворотности ног.

Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 5. Пордебра.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 6. Разучивание движений к танцу.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 7. Упражнения для развития гибкости.

Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 8. Деми плие соединённое с батман тендю.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 9. Упражнения для укрепления мышц спины.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 10. Отработка движений.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 11. Растяжка ног.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 12. Вальсовые шаги.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 13. Упражнения для развития гибкости.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 14. Соединение движений в танцевальную комбинацию.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 15. Упражнения для развития натянутости ноги.

Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 16. Деми ронд де жамб партер.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 17. Упражнения для исправления осанки.

Раздел. Постановка танца.

Занятие 18. Отработка изученных движений к танцу.

Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 19. Отработка изученного материала.

Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 20. Упражнения для укрепления мышц пресса.

Раздел. Постановка танца.  
Занятие 21. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 22. Упражнения для укрепления мышц голени и стопы.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 23. Танцевальные движения в продвижении.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 24. Упражнения для развития выворотности ног.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 25. Разучивание новых движений.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 26. Растяжка ног.  
Раздел. Элементы классического танца.  
Занятие 27. Постановка рук, ног, головы.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 27. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 28. Упражнения для правильной осанки.  
Раздел. Элементы классического танца.  
Занятие 29. Положение эпольман.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 30. Перестроения в танце.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 31. Упражнения для развития натянутости ноги.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 32. Отработка изученного материала.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 33. Упражнения для развития танцевального шага  
Раздел. Элементы классического танца.  
Занятие 34. Ронд де жамб партер.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 35. Упражнения для развития выворотности ног.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 36. Разучивание танца на основе изученных движений.  
Раздел. Пластический тренаж.  
Занятие 37. Вальсовые движения.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 38. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 39. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 40. Упражнения для развития гибкости.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 41. Отработка танцев (репетиция).  
Раздел. Партерная гимнастика.  
Занятие 42. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.  
Занятие 43. Соединение движений в танцевальную комбинацию.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 44. Упражнения для укрепления мышц пресса.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 45. Работа в паре.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 46. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 47. Подготовка к выступлению.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 48. Отработка изученных движений.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 49. Упражнения для укрепления мышц спины.  
Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 50. Отработка изученных движений..  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 51. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 52. Повторение изученных танцев.  
Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 53. Пордебра.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 54. Работа над артистичностью.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 55. Упражнения для развития натянутости ноги  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 56. Перестроения в танце.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 57. Упражнения для укрепления мышц спины.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 58. Прыжки-соте.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 59. Растяжка, шпагаты.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 60. Отработка танца.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 61. Упражнения для развития гибкости.  
Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 62. Работа по постановке рук, головы и корпуса.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 63. Прыжки-соте.  
Раздел. Партерная гимнастика.

Занятие 64. Закрепление и отработка изученного материала.  
Раздел. Пластический тренаж.

Занятие 65. Закрепление и отработка изученного материала.  
Раздел. Зачётный урок

Занятие 66. Проверка изученного материала.  
Раздел. Элементы классического танца.

Занятие 67. Закрепление изученного материала.  
Раздел. Постановка танца.

Занятие 68. Закрепление изученного материала.

### **Формы аттестации**

Оценка достижения планируемых результатов освоения данной программы обучающимися осуществляется в форме участия детей в концертах, конкурсах общешкольного, городского и областного уровней.

По окончании изучения курсов проводятся зачётные занятия (1-4 класс – 1 зачётное занятие).

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней:

- 1 уровень — репродуктивный с помощью педагога
- 2 уровень — репродуктивный без помощи педагога
- 3 уровень — продуктивный
- 4 уровень — творческий

### **Формы контроля достижений обучающихся:**

- фронтальная и индивидуальная беседа;
- игровые формы контроля;
- создание простейших проектов.

С целью диагностики достижений учащихся и коррекции образовательного процесса регулярно применяются следующие методы:

- участие в концертах и проведение анализа индивидуальной и групповой результативности учащихся;
- контрольные опросы и сдача зачетов в период практических занятий.

## Учебный план

### Пояснительная записка

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения разделов программы, формы промежуточной аттестации обучающихся. Нормативно-правовая основа учебного плана:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями); Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.

Реализация программы направлена на:

- 1) Развитие танцевальных и творческих данных, умение выступать на сцене, не бояться публики.
- 2) Освоение обязательного минимума знаний и умений.
- 3) Формирование убеждения необходимости здорового образа жизни.

Учебный план предусматривает реализацию программы в полном объеме. В случае пропусков занятий обучающимися, предполагается самостоятельное изучение учебного материала (по согласованию с родителями (законными представителями)).

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Занятия включены в общее расписание уроков обучающихся. Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сюрприз» на 2022-2023 учебный год

№	Раздел	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Итого
		часов 1 класс	часов 2 класс	часов 3 класс	часов 4 класс	
1	Пластический тренаж	20	21	10	10	61
2	Партерная гимнастика	28	29	28	28	113
3	Постановка танца	17	17	19	19	72
4	Элементы классического танца	-	-	10	10	20
5	Зачётный урок	1	1	1	1	4
Максимальный объем учебной нагрузки детей в неделю		2	2	2	2	8
Максимальный объем учебной нагрузки детей в год		66	68	68	68	270

### Календарный учебный график

**на 2022-2023 учебный год**

Начало учебного года — 1 сентября 2022 года. Окончание учебного года — 30 мая 2023 года.  
Продолжительность учебного года – 33 недели для 1-го класса, 34 недели для 2-4 классов.

Период	Продолжительность	Количество недель / дней
I четверть	с 01.09. по 29.10	8 недель и 3 дн
Осенние каникулы	с 31.10 по 06.11.	7 дней
II четверть	с 07.11. по 28.12	7 недель и 4 дня
Зимние каникулы	с 29.12. по 11.01.	14 дней
III четверть	с 12.01. по 25.03.	10 недель и 3 дня
Дополнительные каникулы (для 1-го класса)	с 20.02. по 26.02.	7 дней
Весенние каникулы	с 27.03. по 02.04.	8 дней
IV четверть	с 29.03 по 29.05	8 недель
	<b>ИТОГО</b>	<b>33 недели (1 кл) 34 недели (2-4 кл)</b>

**Сроки проведения промежуточной аттестации**

В 2022-2023 учебном году промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (май).

1 класс – понедельник, среда

( у - учебный день, п - праздничный день, к - каникулы)

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Всего		
Сентябрь					у		у					у		у					у		у					у		у				-	8	
Октябрь			у		у					у		у					у		у					у		у							к	8
Ноябрь	к	к	к	к	к	к	у		у					у	у						у		у				у		у				-	8
Декабрь					у		у					у		у					у	у						у	у	к	к	к	к		8	
Январь	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к				у		у							у		у					у		5	
Февраль	у					у		у					у		у					к	к	к	п	к	к	к	у		-	-	-		6	
Март	у					у		п					у		у					у		у					к	к	к	к	к		6	
Апрель	к	к	у		у					у		у					у		у					у		у							-	8
Май	п		у					у		у					у		у						у		у								-	7
																																		33

2 класс – вторник, пятница

( у - учебный день, п - праздничный день, к - каникулы)

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Всего
Сентябрь					у			у			у			у				у			у			у		у		у	-	8		
Октябрь			у			у				у			у				у			у				у		у				к	8	
Ноябрь	к	к	к	к	к	к		у			у			у			у					у		у			у			-	7	
Декабрь		у				у			у				у		у				у			у				у	к	к	к		8	
Январь	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	у			у			у			у			у		у				у	6	
Февраль			у				у			у			у		у					у			у				у	-	-	-	8	
Март			у				у			у			у		у					у			у			к	к	к	к	к	7	
Апрель	к	к		у			у			у			у				у			у				у		у				-	8	
Май	п	п			у				п			у			у			у					у		у						8	
																															68	

3 класс – среда, пятница

( у - учебный день, п - праздничный день, к - каникулы)

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Всего
Сентябрь						у		у				у		у						у		у				у	у		у	-	8	
Октябрь				у		у					у		у					у		у					у		у				к	8
Ноябрь	к	к	к	к	к	к		у			у			у			у					у		у				у			-	7
Декабрь		у				у			у				у		у					у		у					у	к	к	к		7
Январь	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	у					у			у					у	у					5	
Февраль	у		у				у		у				у		у							у		у				-	-	-	8	
Март	у		у					п		у				у		у						у		у			к	к	к	к	к	7
Апрель	к	к			у		у					у		у					у		у				у		у				-	8
Май			у		у					у		у				у			у					у		у						8
																																68

4 класс – вторник, четверг

( у - учебный день, п - праздничный день, к - каникулы)

Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Всего
Сентябрь						у		у				у		у						у		у				у	у		у	-	8	
Октябрь				у		у					у		у					у		у					у		у				к	8
Ноябрь	к	к	к	к	к	к		у			у			у			у					у		у				у			-	7
Декабрь		у				у			у				у		у					у		у					у	к	к	к		7
Январь	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	у					у			у					у	у					у	6
Февраль		у					у		у				у		у							у		п				у	-	-	-	7
Март		у					у		у				у		у							у		у			к	к	к	к	к	7
Апрель	к	к			у		у					у		у					у		у				у		у				-	8
Май			п		у					п		у				у			у					у		у						6
																																68

**Кадровые условия**

№	Фамилия, имя, отчество	Образование и специальность по диплому, когда и где получил	Квалификационная категория	Курсы повышения квалификации, переподготовки (где, когда, тема)
1	Орехова Антонина Николаевна	Среднее специальное Специальность: Социально-культурная деятельность и народное художественное творчество Квалификация: педагог-хореограф в детских садах, школах искусств, художественной самодеятельности	Высшая	1) Автономное образовательное учреждение Вологодской области дополнительного профессионального образования «Вологодский институт развития образования» «Совершенствование педагогической и методической деятельности в дополнительном образовании детей в соответствии с требованиями профессионального стандарта» 30.03.2021 (36 часов) Удостоверение о повышении квалификации, регистрационный номер 762. 2) ООО «Центр инновационного образования и воспитания» «Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 06.04.2021 (36 часов) Удостоверение о повышении квалификации, 480-1649374 3) ООО «Центр инновационного образования и воспитания» «Обработка персональных данных в образовательных организациях» 09.12.2021 (17 часов) Удостоверение о повышении квалификации, 459-1649374 4) Общество с ограниченной ответственностью «Азимут Фест» «Практические направления, а также теоретические и методические аспекты хореографического искусства» Удостоверение 352411984897 Регистрационный номер 0151 Вологда 10.05.2022 г.

### Оценочные материалы и критерии оценки

Результаты (уровни) усвоения программы.

Высокий уровень (В) - движения выполняет правильно, без ошибок, старается.  
Средний уровень (С) - воспроизводит все движения, но делает небольшие недочёты, ошибки.  
Низкий уровень (Н) - не может повторить большую часть предложенных движений.

### Зачётный тест

1. Сколько точек направления в танцевальном классе?
  - а) 7
  - б) 6
  - в) 8
  
2. Подготовительное движение для исполнения упражнений:
  - а) реверанс
  - б) поклон
  - в) препарасьон
  
3. Что такое партерная гимнастика?
  - а) гимнастика на полу
  - б) гимнастика у станка
  - в) гимнастика на улице
  
4. Сколько позиций рук в классическом танце?
  - а) 2
  - б) 4
  - в) 3
  
5. Подпишите номера позиций ног.

Ответы: 1)в; 2)в; 3)а; 4)б; 5)1, 2, 3, 6.

Зачётный лист по разделу: «Партерная гимнастика»

Результаты (уровни) усвоения программы.

Высокий уровень (В) - движения выполняет правильно, без ошибок, старается.

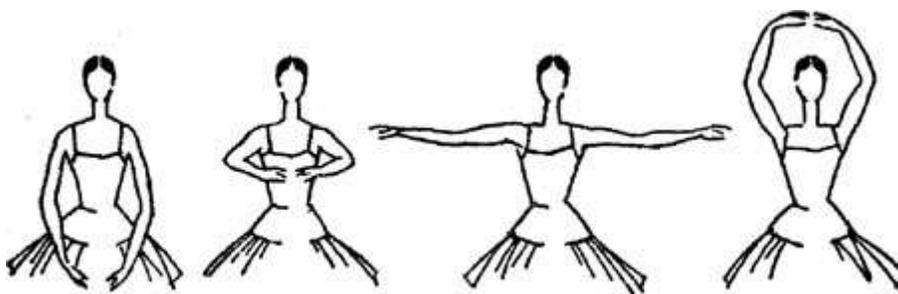
Средний уровень (С) - воспроизводит все движения, но делает небольшие недочёты, ошибки.

Низкий уровень (Н) - не может повторить большую часть предложенных движений.

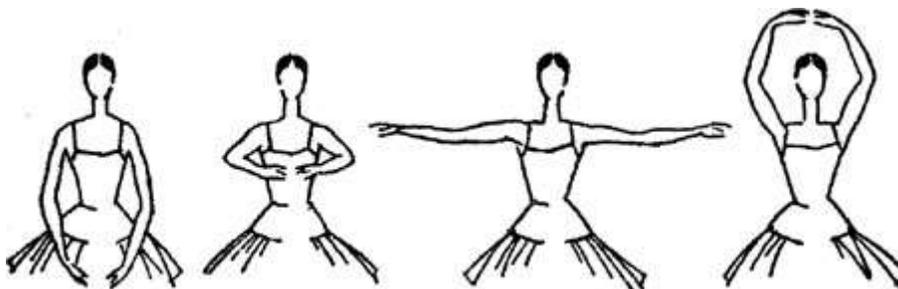
	Фамилия и имя обучающегося															
1) Упражнения на исправление осанки.																
2) Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов																
3) Упражнения для улучшения гибкости позвоночника																
4) Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса																
5) Упражнения для развития выворотности ног																
6) Упражнения для развития подвижности тазобедренного, коленного суставов																
7) Упражнения для развития эластичности мышц голени и стопы																
8) Упражнения для напряжения и расслабления мышц тела																
9) Упражнения для укрепления мышц спины																
10) Упражнения для развития танцевального шага (шпагаты, махи ногами)																
Результат:																

**Тест: «Позиции рук»**

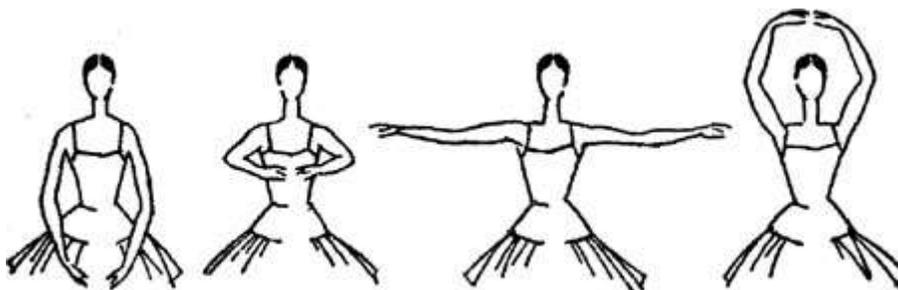
1. Обведи подготовительную позицию рук



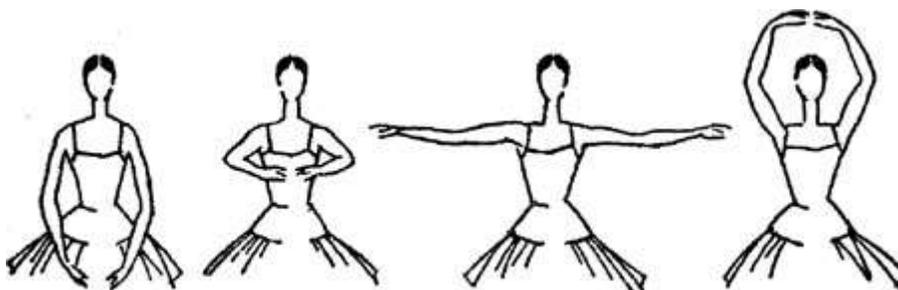
2. Обведи третью позицию рук



3. Обведи вторую позицию рук



4. Обведи первую позицию рук



Ответы: 1)А, 2)Г, 3)В, 4)Б

**Методические материалы**

Игровое занятие «Путешествие на сказочную планету»

(для детей 1-го года обучения)

**Цель:** Развить танцевальные данные детей в игровой форме.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить детей движениям партерной гимнастики;
- развить гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку.

Развивающие:

- развивать интерес к хореографии.

Воспитывающие:

- привить, трудолюбие, терпение;
- воспитать ответственность, собранность и дисциплину.

Основные методы работы:

- Наглядный (практический показ);
- Словесный (объяснение, рассказ);
- Игровой (игровая форма подачи материала).

Педагогические технологии:

- Личностно-ориентированная технология;
- Игровая технология (упражнения в образе животных, танцевальные игры);
- Здоровьесберегающие технологии (создание благоприятного психологического фона на занятии; разнообразные виды деятельности; формирование у учащихся здорового образа жизни; развитие интереса к учебным занятиям).

**Конспект занятия.**

**1-я часть вводная**

Детям, стоящим по кругу, педагог, говорит о том, что на одной из сказочных планет случилась беда. Там побывал злой волшебник. Он заколдовал зверей, птиц, деревья, цветы. Им нужна помощь (звучит музыка «Сатурн»). Педагог предлагает ребятам закрыть глаза и представить, что может твориться на этой планете.

Ответы детей: (там холодно, зябко, неудобно, темно.)

Педагог предлагает ребятам помочь планете.

Вводная часть (медитация) (проводится под спокойную музыку).

Предложить детям найти свое сердце, прижав обе руки к груди и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук». Затем каждый должен представить, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Педагог предлагает детям послать этой планете немного света и тепла, и, может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально). Педагог предлагает ребятам совершить путешествие на сказочную планету и посмотреть, что же там произошло.

Построение в колонну по одному.

«Ходьба обычная»

К солнышку руки подняли повыше, Идем на носочках и тянемся выше. (Ходьба на носках, руки вверх)

Руки за голову спрячем ребята, Сейчас мы шагать будем только на пятках (в чередовании с ходьбой на пятках, руки за голову)

Руки на пояс ты положи, Присядь и так иди. (Ходьба в полуприседании и приседе в чередовании с обычной ходьбой.)

Бег к колонне начинай выше ноги поднимай. (Бег с высоким подниманием колен.)

### «Свободное перестроение»

Педагог: Молодцы ребята, мы прибыли на сказочную планету. Давайте оглядимся вокруг. (Дети, оглядываются вправо, влево.)

Ребята, планета стала оживать, так как каждый подарил ей немного тепла и света.

### **2-я часть основная**

«Теплый дождь» (смочил землю, освежил траву и листья; поиграем с дождевыми каплями).

И.п. – основная стойка, руки за спину. 1-2 – вынести вперед прямую правую (левую) руку (ладонью вверх); 3-4 – правую (левую) руку спрятать за спину (6-8раз).

«Солнышко» (и, вот в небе засветило солнышко) Хорошо, хорошо солнышко смеется. А под солнышком нам хорошо живется. И.п. широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу. Левая (правая), пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (стопы). Правая (левая), рука вытянута вверх. 2 – и.п. (4-5 раз)

«Растения оживают» (деревья, трава, цветы потянулись к солнышку). И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, голова опущена. 1 – поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок, посмотреть вверх. 2 – и.п. то же левой ногой (8раз).

«Цветок» (а вот алые цветочки распускают лепестки) И.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки вверх. 1- наклон вперед; 2 – выпрямить спинку, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться (6 раз).

«Полет птиц» (красивые сказочные птицы то взмахом крыльев поднимаются высоко в небо, то летят низко над землей). И.п. – лежа на животе, руки под подбородком, ноги вместе. 1 – 3 - на выдохе поднять руки, в стороны выгибая позвоночник, смотреть вперед. 4- и.п. (6-7 раз)

«Звери просыпаются» (потягиваются от долгого сна и стряхивают с себя его остатки).

«Кошечка» И.п. – сидя на пятках, руки в согнуты в локтях, опущены на пол, голову положить на кисти рук. 1– приподнять голову, руки выпрямить- потянуться. 2 – стоя на четвереньках, прогнуться в пояснице, посмотреть вперед – встряхнуться повилиять «хвостиком». 3 – сесть на пятки, руки вытянуть вперед – потянуться. 4 – и.п. (7-8раз)

«Черепашка». Что за чудо! Вот так чудо! Сверху блюдо, снизу блюдо! Ходит чудо по дороге, голова торчит да ноги. И.п. сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1– потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох); 2– на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони (6 раз).

«Рыбка» И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вверх. 1– вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц (вдох) 2 – на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимая голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне. (5раз)

«Бабочки» (порхают вокруг цветов, садятся на них, пьют нектар и снова летят к другому цветку). И.п. – сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук, сложенные в замок, обхватывают ступни, подтягивают пятки к туловищу. 1–3 ноги, согнутые в коленях, совершают ритмичные, пружинистые покачивания (стараться положить бедра на пол) 4 – и.п. (6раз)

«Красочная радуга» (засияла разными цветами, украсила планету).

«Мостик» И.п. – лежа на спине, руки вытянуть вверх. 1– согнуть ноги в коленях и поставить стопы параллельно, ближе к ягодицам. 2 – ладони положить под плечи, пальцы направлены в сторону ног. 3 – на выдохе оторвать таз от пола, опереться ладонями и ступнями в пол, подняться, прогнув позвоночник. Вытянуть руки и сохранять параллельное положение стоп. 4 – медленное опускание в и.п. (3 раз)

«Лежа на траве» (полежим на мягкой травке и посмотрим на окружающую красоту). И.п. – лежа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней. 1-3 –

поворот головы вправо (влево), согнуть правую (левую) ногу в коленях. 2-4 – и.п. (6-8раз)  
Танец «Вальс цветов» Ребята! Главным украшением сказочной планеты являются цветы. Давайте погуляем по волшебной поляне и представим себя цветами (тюльпаном, ромашкой, васильком, одуванчиком, незабудкой и.т.д.) танцующими, кружащимися в вальсе. Дети совершенно свободно двигаются, выполняя любые движения под музыку.

### **3-я часть заключительная.**

Педагог предлагает ребятам исследовать планету. (Построение в колонну по одному).

1. Ребята смотрите поваленное дерево, нам нужно проползти по нему. 1. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и ступни (пройти по лежащему дереву «по-медвежь») – 4 раза.
2. Вот глубокий ручей, перейди его скорей! 2. Прыжки «через лужу» - 4 раза
3. Мы подошли к узкому мостику, нам надо перейти через него 3. Ходьба на носочках, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (пройти по узкому мостику через быстрый ручей).
4. Через мостик мы перешли «змейкой» быстро пробежим. 4. Бег «змейкой» («пробежать между колючими кустами, не задев их») – 4 раза.

### **Конспект урока.**

**Тема урока:** «Партерная гимнастика»

**Цель урока:** Развивать танцевальные данные детей за счёт движений партерной гимнастики.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить детей движениям партерной гимнастики;
- закрепить умения и навыки, полученные на предыдущих уроках;
- развить гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку.

Развивающие:

- развивать интерес к хореографии.

Воспитывающие:

- привить, трудолюбие, терпение;
- воспитать ответственность, собранность и дисциплину.

Основные методы работы:

- Наглядный (практический показ);
- Словесный (объяснение, беседа);
- Игровой (игровая форма подачи материала).

Педагогические технологии:

- Личностно-ориентированная технология;
- Игровая технология (упражнения в образе животных, танцевальные игры);
- Здоровьесберегающие технологии (ритмопластика; дыхательная гимнастика; создание благоприятного психологического фона на занятии; разнообразные виды деятельности; формирование у учащихся здорового образа жизни; развитие интереса к учебным занятиям).

**План урока.**

**Вводная часть урока(5 минут)**

- Поклон
- Обозначение темы и цели урока
- Беседа о значении гимнастики в хореографии

**Подготовительная часть урока (7-10 минут)**

- Танцевальная разминка по кругу

**Основная часть урока (30-40 минут)**

- упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц рук, ног, спины.

**Заключительная часть урока (10 минут)**

- Упражнения на расслабление мышц тела
- Подведение итогов занятия
- Поклон

**Конспект урока.**

**Вводная часть:**

Поклон.

Обозначение темы и цели урока.

Рассказ о значении упражнений партерной гимнастики для развития хореографических данных, таких как осанка, танцевальный шаг (шпагат), натянутость ног и стопы. Выполняя постоянно упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом.

**Подготовительная часть:**

Танцевальная разминка

Учащиеся выстраиваются в круг и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц: танцевальный шаг с носочка, шаги на полупальцах и пятках, шаг «пингвина», танцевальный марш («петушок»), подскоки, галоп, выпады вперёд («волк») мягкий шаг на

полупальцах («кошечка»), танцевальный бег с высоким подниманием колена и с захлестом назад, прыжки («зайцы»). Упражнение на дыхание «одуванчик».

В данных упражнениях как в последующих движениях на полу применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие образные сходства с различными животными. Это развивает образное мышление и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

### **Основная часть:**

Дети берут коврики и ложатся на пол.

Упражнения партерной гимнастики.

Упражнения на укрепление мышц стопы:

- сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»);

- наклоны вперед с работой стопы.

Упражнения на гибкость (лёжа на животе) и укрепление мышц спины:

- «червячок», «кошечка», «лодочка», «корзинка», «мостик», «самолётик».

- упражнения для осанки (держать спину определённое количество времени, руки сложены «полочкой», изображая, что сидим на уроке и слушаем)

Упражнения на выворотность ног:

- «лягушка» сидя на полу, лёжа на животе, «книжка», «бабочка».

Упражнения на растяжку ног:

- наклоны к ногам (бокком, два плеча вперед), меняя, чередуя положение ног (наклон к обеим ногам, наклон к одной ноге - вторая согнута, открыв обе ноги в сторону).

### **Заключительная часть:**

Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.

Подвижная игра «Найди пару», «Море волнуется».

Подведение итогов занятия. Спросить у детей чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений. Что мышечная боль – это результат нашей работы.

Дать оценку работы группы и отдельных учащихся.

Поклон.

## **Используемая литература**

1) Образовательные программы Центра Импульс

[HTTPS://IMPULSE.VML35.RU/PROGRAMS/OBRAZOVATELNYE-PROGRAMMY-CZENTRA/](https://impulse.vml35.ru/programs/obrazovatelnye-programmy-czentra/)

2) Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (художественные

кружки), М.С. Боголюбская «Хореографический кружок», Москва «Просвещение» 1981 г

3) Упражнения партерной гимнастики

[https://iokk38.ru/wp-content/uploads/2019/06/2\\_ХТ-Богомягкова-С.Г.-Упражнения-партерной-гимнастики-для-красивого-движения.pdf](https://iokk38.ru/wp-content/uploads/2019/06/2_ХТ-Богомягкова-С.Г.-Упражнения-партерной-гимнастики-для-красивого-движения.pdf)

4) Ивановский Н.П. «Бальный танец 16-19 в.»/Худ. С.Горячев. Оформ.

С.Плаксина-Калининград: Янтарный сказ, 2004 г.

5) Дополнительная общеразвивающая программа

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/05/18/dopolnitelnaya-obshcherazyivayushchaya-programma>

6) Барышникова «Азбука хореографии»

[https://www.studmed.ru/baryshnikova-t-azbuka-horeografii\\_0644aa8c0da.html](https://www.studmed.ru/baryshnikova-t-azbuka-horeografii_0644aa8c0da.html)

7) Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»

<https://search.rsl.ru/ru/record/01001830150>

8) Ткаченко Т. «Народный танец» Москва 1967 г.

9) А. Я. Ваганова «Основы классического танца»

[HTTP://WWW.PROLISOK.ORG/UPLOADS/1318743515\\_VAGANOVA\\_A\\_YA\\_OSNOVY\\_KLASSICHESKOGO\\_TANCA.PDF](HTTP://WWW.PROLISOK.ORG/UPLOADS/1318743515_VAGANOVA_A_YA_OSNOVY_KLASSICHESKOGO_TANCA.PDF)