

Управление образования администрации муниципального образования
Кувандыкский городской округ Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа
Оренбургской области»



Рассмотрено и одобрено
Педагогическим советом
МБУДО «ДПШ»
Протокол № 2 от 08.09.2020г

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДПШ»
А.М. Ягофарова
Приказ № 10 от 4.09.2020г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Модерн»

художественной направленности
(возраст – 7-10 лет)

Срок реализации: 2 года

Разработчики:

Чернова Мария Александровна,
педагог дополнительного образования
I квалификационной категории,

Шухлина Людмила Александровна
методист, I квалификационной категории

Научный руководитель:

Буева Ирина Ивановна, методист
высшей квалификационной категории,
кандидат педагогических наук

г. Кувандык, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1.1 Направленность программы	4
	1.1.2 Уровень освоения программы	4
	1.1.3 Актуальность программы	4
	1.1.4 Отличительные особенности программы	5
	1.1.5 Адресат программы	5
	1.1.6 Объем и срок освоения программы	5
	1.1.7 Формы обучения	6
	1.1.8 Особенности организации образовательного процесса	6
	1.1.9 Режим занятий	7
1.2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
1.3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
	1.3.1 Учебно-тематический план	8
	1.3.2 Содержание учебно-тематического плана	9
1.4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	26
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	28
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	28
2.2	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	68
2.3	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	69
2.4	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	70
2.5	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	70
2.6	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	73
	ПРИЛОЖЕНИЕ	75
	Приложение 1 Возрастные особенности детей 7-10 лет	75
	Приложение 2 Диагностический инструментарий	77
	Приложение 3 Диагностические методики	83
	Приложение 4 Результативность освоения программы	85

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- пунктом 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13 Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298а;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Уставом МБУДО «ДПШ» и локальными актами учреждения: «Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «ДПШ».

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Модерн» имеет *художественную направленность*, обеспечивает интенсивное развитие личности и творческих способностей, обучающихся средствами современного танца.

Программа ориентирована на выполнение социального заказа родителей и реализацию потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии.

Программа позволяет за короткий срок сформировать базовые хореографические навыки у обучающихся, не имеющих специальной подготовки, уже с первого года обучения дети участвуют в концертной деятельности коллектива.

Программа прошла апробацию в течение 2 лет успешно реализуется в творческом коллективе «Модерн» на базе «Дома пионеров и школьников города Кувандыка Оренбургской области».

1.1.2 Уровень освоения программы

Программа реализуется на *стартовом* уровне.

Содержание программы сформировано по принципу дифференциации в соответствии с годами обучения.

1-ый год обучения. Возраст занимающихся – 7-8 лет. Наполняемость групп 12-15 человек. На данном этапе формируется представление о современном танце, происходит овладение основными элементами современного танца, развиваются физические возможности и мотивация личности к познанию и творчеству.

2-ой год обучения. Возраст занимающихся – 9-10 лет. Наполняемость групп 12 - 15 человек. На данном этапе происходит развитие устойчивого интереса к современному танцу, освоение хореографических навыков на уровне применения в творческом продукте, совершенствование технической подготовки.

1.1.3 Актуальность программы

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и, согласно Концепции развития дополнительного образования, способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом и нравственном развитии.

Занятия современным танцем способствуют гармоничному развитию личности, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе.

Современный танец через новые ритмы и новую пластику воплощает в хореографическую форму окружающую жизнь, убеждает в том, что искусство есть продолжение жизни и постижение себя.

Практическая значимость программы заключается в формировании установки на ведение активного и здорового образа жизни.

Новизна программы заключается во введении модуля «Творческий проект», предполагающего создание групповых, коллективных творческих проектов.

1.1.4 Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы являются:

1. Наличие *инвариантной и вариативной частей* в содержании обучения:

Инвариантная часть программы включает модули, предусматривающие базовую подготовку по предмету.

Вариативная часть программы предусматривает реализацию творческих проектов и концертной деятельности, что позволяет учащимся раскрыть индивидуальные качества, актерские и лидерские способности.

2. Создание интегрированной модели обучения: джазовый танец, танец модерн, эстрадный танец, акробатика.

3. Использование элементов игры и драматизации при организации образовательного процесса.

1.1.5 Адресат программы

Программа предназначена для детей младшего школьного возраста **от 7 до 10 лет** (*Приложение 1*). В объединение принимаются все желающие данного возраста при наличии справки от врача, разрешающей физические нагрузки, связанные с занятиями хореографией.

1.1.6 Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Модерн» рассчитана на 2 года обучения и реализуется в объеме 288 часов, из них: 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 144 часа.

Сроки и длительность освоения каждого модуля и тем Программы, ее сложность может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся при сохранении общего объема изучаемого материала.

1.1.7 Формы обучения

Организация образовательного процесса предполагает очную, очно-заочную, с применением дистанционных технологий формы обучения.

Язык преподавания – русский

Формы реализации программы:

- *групповая*; занятие имеет практико-ориентированный характер. Теоретический материал дается как экскурс в историю создания танца и инструктажа в ходе изучения отработки и выполнения обучающимися хореографических элементов, постановки танцевальных номеров.

- *мелкогрупповая форма*; применяется при постановке и отработке отдельных партий или танцев, разработке творческих проектов.

Формы проведения занятий:

- *практическое занятие*, направленно на развитие физических способностей, умений, навыков.

- *дистанционное* (практическое и теоретическое занятие), осуществляется при помощи площадок ZOOM, SKYP и социальных сетей. Применяется для особых случаев, когда нет возможности заниматься офлайн.

Формы организации деятельности учащихся:

- *групповая* (освоение учебного материала, постановочная работа, разработка творческих проектов);
- *групповые online-занятия* (применяются при дистанционной форме обучения);
- *фронтальная* (просмотр видеороликов, презентаций, беседы и т.д);
- *коллективная* (концертная деятельность, постановка танцев и т.д).

Формы занятий:

- *по количеству детей* – сочетание групповых и мелкогрупповых занятий;
- *по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и учащихся:* занятие-игра, занятие-репетиция, занятие-конкурс, занятие-праздник и др.
- *до дидактической цели* – вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированная форма занятия.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастных группах постоянного состава. Группы формируются по годам обучения. Оптимальная наполняемость группы-15 человек.

При поступлении проводится входная диагностика, целью которой является определения уровня природных способностей и физических данных ребенка.

По итогам диагностики происходит зачисление обучающихся на первый или второй год обучения.

В образовательном процессе реализуются принципы индивидуализации уровневой дифференциации при определении интенсивности занятия и физических нагрузок.

В целях реализации модулей: «Творческий проект», «Концертная деятельность» (участие в концертах, постановка танцев, создания творческих проектов) с разным количеством участников формируются группы переменного состава.

1.1.9 Режим занятий

Объем учебной нагрузки разработан в соответствии с Уставом учреждения и Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 №196 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Продолжительность занятий составляет 1 академический час (45 минут).

Занятия проводятся 4 раза в неделю, 36 учебных недель в году.

Занятия по программе начинаются не позднее с 15 сентября и заканчиваются не ранее 20 мая.

Расписание занятий составляется с учетом санитарно-эпидемиологических требований и педагогической целесообразностью, согласно Положению об организации и осуществлении образовательной деятельности в МБУДО «ДПШ» г. Кувандыка.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование ценностного отношения к Творчеству, Труду, Красоте, Здоровью посредством занятий современным танцем.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать представление о современном танце как явлении культуры;
- сформировать представление об истории, направлениях и тенденциях развития современного танца;
- сформировать знания, двигательные умения в области современной хореографии и акробатики;
- сформировать навык концертной деятельности, знание правил поведения на сцене, техники безопасности;
- сформировать знания и умения в области здоровьесбережения;

Развивающие:

- развивать мотивацию к занятиям хореографией;
- развивать физические качества: ловкость, силу, выносливость, гибкость;
- развивать творческий и эстетический потенциалы личности;
- развивать коммуникативные способности, мотивацию к совместной творческой деятельности;
- развивать потребность в самосовершенствовании, стремление к росту личностных достижений;
- развивать образное мышление, внимание, воображение, чувство ритма;

Воспитывающие:

- воспитывать умение выражать эмоции посредством танца;
- воспитывать трудолюбие, целеустремленность в достижении творческих результатов;
- воспитывать чувство сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи;
- воспитывать активность, инициативность, настойчивость, силу воли;
- воспитывать потребность в творческом самовыражении и умении реализовывать творческие замыслы;
- воспитывать ответственность, аккуратность, дисциплинированность.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Модули	1 год			2 год			Итого	Формы контроля/ аттестации
		теория	практика	всего	теория	практика	всего		
Инвариантная часть									
1	Вводное занятие	1	1	2	1	1	2	4	Педагогическое наблюдение, беседа.
2	Искусство хореографии	2	25	27	2	18	20	47	Педагогическое наблюдение, опрос
3	Спортивная акробатика	2	41	43	2	44	46	89	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
4	Эстрадный танец	1	18	19	1	18	19	38	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
5	Модерн танец	1	21	22	1	20	21	43	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
6	Джаз-модерн танец	1	16	17	1	16	17	34	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
Вариативная часть									
7	Постановочная работа	-	7	7	-	8	8	15	Беседа, наблюдение, конкурс
8	Творческий проект	-	2	2	-	4	4	6	Беседа, наблюдение, конкурс
9	Концертная деятельность	-	3	3	-	5	5	9	Наблюдение, беседа
10	Итоговое занятие	-	2	2	-	2	2	4	Творческий отчет
		8	136	144	8	136	144	288	

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

Модуль 1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час)

Творческое объединение «Модерн»: традиции, достижения. История развития танцевального искусства в Оренбуржье, в Кувандыке. Техника безопасности на занятиях в объединении, ПДД, ППБ.

Практика (1 час)

Знакомство. Игра «Здравствуй, друг». Входная диагностика.

Инвариантная часть

Модуль 2 Искусство хореографии (27 часов)

Теория (2 часа)

Понятия: «такт», «за такт», «станок», «растяжка», «танцевальный баллон», «высота прыжка». Танцевальные жанры, музыкальная длительность композиции.

Практика (25 часов)

Разучивание упражнений для согласования движений с музыкой:

- строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг; перестроение парами, четвёрками;
- упражнения на расслабление мышц: свободное опускание рук вниз, поsegmentное расслабление рук на различное количество счётов.

Дыхательная гимнастика:

- упражнения для тренировки верхнего и нижнего дыхания.

Игры на определение характера музыки: «Музыкальное лото», «Что звучит, прислушайся», «Музыкальные картинки».

Экзерсис у станка:

- разучивание основных элементов экзерсиса: demi и grandplie, battement tendu, battement tendu jete, battement fondu, battement frappe.
 - разучивание разных видов маршей: простой, через releve, марш-pike, марш-поклон.
 - упражнения на развитие чувства ритма: «Если нравится тебе», «Слушай внимательно», «Барабанщики».
 - упражнения на координацию и внимание: прыжки через скакалку;
- Выполнение элементов партерной гимнастики:*
- стрейчинг (упражнения с палочками, скакалкой);
 - растяжка (упражнения: «Бабочка», «Лягушка», «Коробочка», «Полу шпагат»);
 - упражнения для укрепления мышц спины: «Верблюд», «Лодочка»;
 - упражнения на развитие гибкости: «Волна», «Рыбка»;
 - упражнения на равновесие и устойчивость: разминка с прыжками, прыжковые комбинации.

- упражнения на умение ориентироваться в пространстве: деление зала по точкам, держим линию, держим интервал при перестроении;

Выполнение танцевальных упражнений:

- упражнения «Танцуем месте», комбинация в 4 ракурсах (лицом, боком, спиной);

Разучивание упражнений для развития плавности и мягкости движений:

- упражнения «Маятник», «Пьеро», «Крылья», «Волна».

Разучивание упражнений на развитие выворотности стопы:

- упражнения: I позиция ног с добавлением рук в положении «крест на крест»;

- упражнения: работа стоп на кубике в парах, выворотню;

- упражнения: по I позиции с подниманием ног и с выведением ноги в сторону.

Разучивание упражнений для развития танцевального шага:

- упражнения: grand battement tete из положения лежа на спине; - grand battement jete из положения лежа на спине с задержкой ноги рукой у плеча grand battement jete на боку; grand battement jete назад на животе.

Разучивание маленьких и больших прыжков на середине зала:

- упражнения: «Маленькие и большие мячики»; прыжковая комбинация «Поджатые ноги».

Разучивание упражнений из области сюжетной драматизации:

- упражнения: изображение птиц, зверей, человека и его деятельности под заданную музыку. Выполнение упражнений под заданную музыку.

Разучивание упражнений на внимание:

- упражнения: построение в шеренгу и колонну по команде, передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и движение по кругу в различном направлении, перестроение из одной шеренги и колонны в несколько ориентиров, по выбранным водящим.

Разучивание упражнений на развитие мышц рук:

- упражнения: «Поза покоя», «Кулачки».

Разучивание упражнений на расслабление мышц живота:

- упражнения: «Шарик», «Стульчик».

Разучивание упражнений на расслабление мышц шеи:

- упражнения: «Любопытная Варвара».

Разучивание упражнений на расслабление мышц ног:

- упражнения: «Загораем», «Кораблик».

Модуль 3 Спортивная акробатика (43 часа)

Теория (2 часа)

История развития спортивной акробатики в мире и нашей стране. Понятие: «общеразвивающие упражнения». Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика (41 час)

Выполнение общеразвивающих упражнений:

- упражнения: потягивание, разминка кистей (вращения, волны); разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой); наклоны (вперед, назад, в сторону); круговые вращения корпусом (разновидности); приседания (разновидности); упражнения на растяжку (складки, шпагаты); упражнения на гибкость (мосты, наклоны).

Выполнение фрейчинговых упражнений:

- упражнения: «лотос» и складка в «лотосе»; «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике); «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике).

Выполнение упражнений на гибкость:

- упражнения: мост из положения лежа, работа в парах, «колечко» (в положении лежа), «корзиночка» (в положении лежа), мост на локтях, «обезьянка» (с постановкой рук для моста).

Выполнение упражнений на выносливость:

- упражнения: ходьба, бег, прыжки.

Выполнение упражнений на укрепления мышц спины:

- упражнения: наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола, стойка на локтях.

- упражнения: «Велосипедист», «Почтальон», «Грибок», «Цветочек».

Выполнение упражнений на формирование правильной осанки:

- упражнения: «пловец», «планка», «кошка».

Разучивание базовых балансовых и акробатических элементов:

- упражнения: «цапля»; базовое упражнение на равновесие (баланс); шаги в положении «цапля»; шаги разнообразные с прямой, согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии; махи вперед, в сторону, назад с остановкой ноги 2–3 секунды; «ласточка» у опоры и на середине зала; стойка на лопатках: постановка рук на «березку»; «березка» с поддержкой педагога; «березка» с опорой на руки (без поддержки педагога); «березка» («свеча») без опоры на руки (с выпрямлением рук).

Разучивание подводящих упражнений для стойки на голове:

- обучение правильности постановки рук и головы (руки и голова ставятся «треугольником»);

- упражнения: кувырок вперед, назад, перекаты вперед, назад в стороны в группировке на спине.

Разучивание парно групповых упражнений:

- пирамидковые упражнения.

Выполнение комплекса упражнений общефизической подготовки:

- упражнения на мышцы живота (15 повторов);

- упражнения на мышцы спины (15 повторов);

- упражнения на мышцы ног («пистолетики» 10–15 повторов на каждую ногу);

-отжимания (10–15 раз).

Выполнение элементов акробатического стиля:

- упражнения: «колесо», «рондат», стойка на руках около опоры, акробатические прыжки.

Партнеринг:

- упражнения лежа в парах на мышцы живота;
- упражнения лежа в парах на мышцы спины;
- приседания в положении ноги вместе, ноги врозь;
- отжимания в упоре лежа на коленях, в упоре лежа руки на скамейке, в упоре лежа на полу, с партнером (партнер держит ноги на весу параллельно полу);

- выпрыгивания на месте;

Освоение навыков самостраховки:

Падения:

- вперед в упор лежа;
- с шагом и кувырком вперед;
- с поворотом кругом в упор лежа или кувырком вперед.

Шпагат:

- растяжка;
- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- махи у опоры в шпагат;
- прыжки в шпагат.

Вестибулярная устойчивость:

Упражнения:

- равновесие кольцом;
- повороты на полупальцах на 180°, 360°.

Выполнение танцевальных упражнений с добавлением выученных акробатических элементов.

Модуль 4 Эстрадный танец (19 часов)

Теория (1 час)

Современный эстрадный танец: история появления, направления, особенности, отличия, терминология. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (18 часов)

Разучивание элементов эстрадного танца:

- положения головы, рук, корпуса, ног; переходы, перестроения и рисунки;

Разучивание движений координации изолированных центров и техника их исполнения:

- *голова:* наклон вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, sundarī вперед-назад и из стороны в сторону;

- *плечи:* подъем одного или двух плеч вверх, движение плеч вперед-назад, twist плеч, шейк плеч;

- *грудная клетка*: движение из стороны в сторону, движение вперед-назад, подъем и опускание.

- *пелвис* (тазобедренная часть): движение вперед-назад, движение из стороны в сторону, *hiplift* - подъем бедра вверх, *shimmi*, *jelly roll*.

Выполнение танцевальных комбинации на основе выученных элементов.

Разучивание движений в пространстве (кросс) и партерные перекаты:

- упражнения: триплет с продвижением в *demi-plie*, *grand battements* во всех направлениях; *kick* и одновременный *rond* сзади; вперед с *releve* на опорной ноге.

Экзерсис на середине зала:

- основные шаги; основные движения корпусом; прыжки; танцевальная комбинация.

Модуль 5 Модерн танец (22часа)

Теория (1час)

Модерн танец: история появления и особенности исполнения. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика (21час)

Разучивание основных элементов модерн танца:

- позиции ног, рук, положения *contraction* и *release*, *roll down* и *roll up*, *flat back*.

Тренаж на середине зала:

- положение *contraction* и *release*, глубокие наклоны в положении *hinge*, *Bodyroll* вперед и в сторону;

- комбинации упражнений в различном темпе и ритме;

- «настройка» тела через расслабление;

- упражнения на полу;

- падения и подъемы.

Разучивание комбинаций модерн танца в различном темпе и ритме с использованием ракурсов:

- изменение уровня, перемещение по пространству;

- шаги *Port de bras* (прямой и обратный);

- подготовка к прыжку *hop*;

- прыжок с положением ноги на *pas de*.

Выполнение упражнений для развития координации:

- упражнения: «мельница», «воображаемые геометрические фигуры» «точки».

Выполнение упражнений для развития мышц рук и ног:

- упражнения: «Веселые прыжки», «Скороход», «Шаги», «Семафор»;

- игра «Радуга настроения» (разминка, маски, живое лицо).

Разучивание переходов и рисунков в стиле модерн:

- комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству зала.

Изучение основных движений и комбинаций по диагонали:

- шаги с Port De Bras (прямое и обратное по 2 раза);

- прыжок с положением ноги на passe;

- шаги с «дельфинами» (чередуют направления по 2 раза)

Разучивание элементов модерн танца в разных характерах и манере исполнения:

- техника исполнения движения Deep body bent: глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery).

Модуль 6 Джаз-модерн танец (17часов)

Теория (1час)

Джаз-модерн танец: история появления и особенности исполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (16часов)

Разучивание основных позиций рук, ног, положений корпуса и элементов джаз-модерн танца.

Выполнение комбинации в партере:

- комбинации: grand battement, swing руками и ногами, swing с отрывание ног от пола и опорой на плечо, прыжок с опорой на руку.

Разучивание движений торса:

- спираль, твист, contraction, release, highrelease, с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90 градусов и выше, наклоны торса во всех направлениях;

-падения и подъемы, повороты на двух ногах, на одной ноге.

Партер в джаз-модерне:

- выпады в стороны (колени передней ноги не заходит за пятку);

- «бабочка»: складка в бабочке, складка по 6-й позиции и с сокращ. стопами, ноги в стороны, шагаем руками вперед и складка вперед, наклоны к ногам, далее наклоны боком, заворачиваем одну ногу за себя и ложимся вперед, лягушка (ноги образуют ровный ромб), лежа ноги вверх работаем стопами.

- лежа нога вверх в сторону, меняем ногу, лежа ноги в бабочку, раскрываем в поперечный шпагат;

- «часики»: лежа - одна нога вверх - в сторону - вниз, вторая вниз, в сторону, вверх.

Swing руками и ногами, swingc отрывание ног от пола и опорой на плечо, прыжок с опорой на руки:

- swing в партере: кладём ногу с согнутым коленом на пол, противоположное бедро не отрываем.

- закрытый swing: дуга, в крайней точке слегка сгибается колено. Важно сохранять характер качелей.

-открытый swing: до крайней точки, принцип качелей! Колено согнутое на месте (глаз в потолок), нога выпрямленная, пятка смотрит в потолок. Переход из открытого в закрытый. При переходе необходим импульс от согнутой ноги.

- swing кольцо с поворотом корпуса: рука описывает полукруг по полу, нога сгибается.

- «книжка»: исходное на бедре, ноги согнуты в коленях. Левая на стопе правая огибает левую собой. Далее правая вперёд, левой толкаемся.

Выполнение ракурсов, изменений уровней, перемещений по пространству зала при исполнении джаз-модерн комбинации.

Вариативная часть

Модуль 7 Постановочная работа (7часов)

Практика (7 часов)

Разучивание танцевальных комбинаций и постановка танцев, основанных на элементах эстрадного танца с использованием акробатических элементов.

Модуль 8 Творческий проект (2часа)

Практика (2 часа)

Создание и демонстрация индивидуальных творческих проектов обучающихся (выбор тематики и сложности элементов композиций зависит от уровня подготовленности обучающихся, их интересов и желаний).

Шоу: «Сам себе хореограф».

Модуль 9 Концертно-конкурсная деятельность (4часа)

Практика (4 часа)

Участие в концертной или конкурсной программе. Запись, видео концертного или конкурсного номера. Просмотр видео концерта или конкурса.

Модуль 10 Итоговое занятие (1час)

Практика (1час)

Подведение итогов. Промежуточная диагностика. Планы на лето. Презентация творческих работ. Чаепитие.

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

Модуль 1 Вводное занятие (2часа)

Теория (1час)

Обзор новинок в области современной хореографии. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом зале, в МБУДО «ДПШ», на дороге, правил противопожарной безопасности. Творческие планы объединения «Модерн» на год. Обсуждение репертуарного плана. Организационные вопросы. Творческие планы объединения «Модерн» на год

Практика (1час)

Обсуждение репертуарного плана на год. Входная диагностика. Разминка. Повторение правил выполнения разминки. Игра «Делай, как я».

Инвариантная часть

Модуль 2 Искусство хореографии(20часов)

Теория (2 часа)

Понятия: «tour», «passe», «мультипликация», «twist».

Тенденции развития современного танца в России и Оренбургской области.

Практика (18 часов)

Выполнение танцевальных движений под заданную музыку:

- движения ногами: «квадрат», «крест на крест», «слайд»;
- движения руками: «хлопки», «кач».

Выполнение упражнений для согласования движений с музыкой:

- строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками);
- общеразвивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания);
- упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки (свободное опускание рук вниз, по сегментное расслабление рук на различное количество счётов, упражнения на осанку, стоя спиной к опоре и на середине, имитационные, образные упражнения).

Выполнение растяжки на станке:

- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Выполнение растяжек в партере:

- упражнения стретчинг «Перевертыш» у стенки по I позиции выворотню;
- упражнение «Страус на подъемах» (выполняется в parterre, с подниманием ноги вверх, на растяжку мышц задней поверхности бедра);
- упражнение «Столик».

Партерный экзерсис:

- упражнения сидя: «Складочка», «Уголок», «Горка сидя», «Клубочек-ниточка», battement tendu jete;
- упражнения на спине: «Горка лежа», «Березка»;
- упражнения: «Лодочка», «Сфинкс», «Лягушка», «Мостик», «Солдатык».

Разучивание упражнений на середине зала:

- упражнения: «Чашка чая» (стойка в положении ног по II джазовой позиции), «Грибок» (без опоры на середине, подготовка к tour). Соскоки в plie и стойка на пальцах, вытяжка на пальцах с поворотом.

- упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса (повтор с выполнением на п/пальцах).

Выполнение прыжков:

- по шестой позиции;

- прыжки из шестой во вторую позицию;

- прыжки по шестой позиции по 4 четверти;

- комбинация прыжки по шестой позиции с поджатыми ногами.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника:

- упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа), «Корзинка» (лежа на животе, захватить стопы руками, подняв вверх, зафиксировать) «Большое кольцо» (назад на коленях), «Горка» (прогнувшись назад);

- упражнение «Кошечка» (выгибание и изгибы позвоночника); приседания с фиксацией прямой спины; «Мини арка» (прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках); «Колечко» (прогибы и изгибы позвоночника).

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса:

- упражнение «Мини-замок» (правая рука с помощью левой руки сильно заводится за голову и тянется вниз;

- упражнение «Замочек» (соединение кистей рук в «замок» за спиной по диагонали, правая рука - сверху, левая - снизу и оттягивание рук на максимальное расстояние от спины); то же упражнение, но руки соединяются в «замок» обычным способом и, стоя в положении «складочка» (ноги находятся на ширине плеч), выполнить около 10 наклонов вниз, касаясь руками пола.

Упражнения в parterre:

- упражнение: «Уголок-бабочка» (руки по II позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъемах);

- упражнение: полуповороты с точкой, полный поворот с добавлением рук;

- упражнение «Юла» (выполняется на середине зала, фиксируется точка и полный поворот на 180 градусов, вращение в прыжке).

Разучивание основных позиций ног (I-ая, II-ая, III-я, VI-ая):

- основные позиции рук (подготовительная, I-ая, III-ая);

- Releves по VI-ой или не выворотной I-ой позиции в сочетании с demi-plies;

Экзерсис на середине зала:

- упражнения: Demi plie, Battement tendu, Releve;

Экзерсис у станка:

- изучение и отработка основных элементов упражнений;
- отработка позиций, положение ног;
- постановка корпуса лицом к станку;
- позиции ног (I,II,III,V). Demi plie в I,II,III,V позициях. Battement tendus по I позиции в сторону, вперёд, назад; Battement tendus jetes. Releves на полупальцы по I ,II,III ,V позициям;
- положение ноги на surlecou – de – pied обхватное;
- положение ноги на surlecou – de - pied условное. Attement relevelents на 90 cIпозиции .Grand plies в I, II, III позициях. Grand battement jetes по I позиции;
- перегибания корпуса.

Модуль 3 Спортивная акробатика (46 часов)

Теория (2 часа)

Понятия: «рондат», «многоскоки», «фляк», «акробатика в темп», «акробатика в «доскок». Типичные ошибки при выполнении акробатических элементов и способы их устранения.

Практика(44 часа):

Выполнение упражнений специальной физической подготовки:

- упражнения: упор углом на полу, упор углом ноги врозь на полу, горизонтальный упор в группировке на полу, стойка на руках у стены, стойка на руках согнувшись у стены, стойка на руках прогнувшись у стены, стойка на одной руке у стены;

Упражнения на растяжку:

- фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры;
- махи у опоры в шпагат; прыжки в шпагат;

Упражнения на гибкость:

- ходьба в приседе;
- наклоны вперед, назад, вправо, влево;
- выпады и полу шпагаты;
- махи правой и левой ногой вперед, назад, в сторону;
- широкие стойки на ногах;
- складки;
- седы;
- «мосты»;
- шпагаты: медленный переворот вперед на две ноги.

Выполнение гимнастических стоек:

- стойки на голове в группировке, полу шпагатом, шпагатом;
- выход в стойку на голове прямыми ногами;
- стойка на предплечьях в группировке;
- на руках толчком в группировку;
- на руках махом.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- поднимание туловища из положения лежа на животе со скручиванием;
- поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении виса;
- удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнения на развитие быстроты, силы:

- сгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе лежа;
- удержание в висе на согнутых руках;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- удержание угла в висе на гимнастической стенке;
- поднимание туловища из положения лежа на спине и животе;
- приседания на двух ногах и на одной.

Силовые упражнения:

- упражнения лежа в парах на мышцы живота;
- упражнения лежа в парах на мышцы спины;
- приседания в положении ноги вместе, ноги врозь;
- отжимания в упоре лежа на коленях, в упоре лежа руки на скамейке, в упоре лежа на полу, с партнером (партнер держит ноги на весу параллельно полу); выпрыгивания на месте.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом (гантели весом 1 кг), приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения, лежа на животе;
- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- многоскоки с продвижением на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием;

- многоскоки без продвижения на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;

Упражнения со скакалкой:

- прыжки на месте (минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить).

- попеременные прыжки (прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге).

- упражнение «маятник». Прыжки вперед и назад.

Упражнения в паре:

- прыжки через партнёра;

- кувырки вдвоём;

- опорные прыжки через партнёра;

- перевороты.

Упражнения втроём:

- входы и сходы;

- соскоки с соединённых рук партнёра;

- опорные прыжки через партнёра;

- положения в висах;

- упражнения в упорах.

Кувырки:

- кувырки вперёд из различных исходных положений, в упор присев;

- кувырки вперёд из упора присев в различные положения;

- кувырки назад из упора присев в различные положения;

- кувырки назад из различных положений в упор присев;

- соединение перекатов и кувырков;

- соединение кувырков с прыжками;

- длинный кувырок и кувырок прыжком

Специальная двигательная подготовка. Упражнения на точность движений:

- поддержки, броски, прыжки;

- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;

- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными

частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;

Ходьба и ее разновидности:

- ходьба: строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями;

- ходьба вперёд, спиной вперёд, боком;

- ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Упражнения на расслабление мышц:

- свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.

- раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд;

- встряхивание кистью;

- выбрасывание левой, правой ноги вперёд.

Перекидки:

- вперёд махом одной, толчком другой;

- назад махом одной, толчком другой.

Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании:

- равновесие на ноге;

- равновесие на руке и ноге;

- равновесия в наклонах и мостах;

- фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд.

Упражнения в паре:

- равновесие с поддержкой партнёра;

- равновесие вдвоём;

- балансирование руками и ногами;

- равновесие на партнёре, стойки и равновесия.

Выполнение акробатических упражнений на динамику:

- разновидности кувырков (твист);

- разновидности стоек, перекидки, перевороты,

- «Колесо» (с места, с подскоком);

- акробатическая связка.

Акробатика на статику:

- упражнения: «Колечко»; «Лягушка»; «Ласточка»; «Шпагаты»; «Мосты»; «Стойки»; «Складка».

Акробатические упражнения:

- элемент «быстрый переворот» с помощью педагога и самостоятельно;

- элемент «фляк» с помощью педагога и самостоятельно,

- элемент «рондат».

Выполнение связок и комбинаций, состоящих из базовых упражнений акробатики.

Модуль 4 Эстрадный танец(19 часов)

Теория (1 час)

Беседа: «Что такое хореографические жанры». Понятия: «twill», «пируэт», «efasse», «croisee».

Практика (18 часов):

Положения рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

Выполнение упражнений для позвоночника:

- торсовая работа корпуса twist, twill (закрепление мышечных ощущений спины и бока);

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам.

Выполнение упражнений по диагонали:

- кросс на вращение;

- махи на середине с продвижением вперед и назад.

Выполнение комбинаций:

- в сочетании с падениями и подъемами;

- с перемещением по пространству;

- на передвижение в пространстве.

Выполнение упражнений на вращение:

- пируэты со II позиции, из IV позиции;

- пируэты в позах efasse, croisee.

Разучивание шагов:

- шаг на месте;

- шаг в сторону с приставкой;

- прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

Развернутые комбинации:

- с использованием движений изолированных центров;

- движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release);

- падения и подъемы;

- переходы из уровня в уровень;
- диагональ «диско» и «афро-джаз»;
- кросс на вращение;
- махи на середине с продвижением вперед, назад.

Модуль 5 Модерн танец (21 час)

Теория:(1час)

Отличительные характеристики танца модерн. Понятия: «arch», «curve», «ekarte», «paschasse». Техника модерн танца В.Ю. Никитина

Практика (20 часов)

Разминка на середине зала в стиле модерн. Отработка упражнений для разминки на полу, стрейчинг.

Комбинирование элементов со сложной координацией; исполнение движений на полупальцах; включая элементы в повороте:

- contraction в grand plie по всем позициям;
- с releve;
- уходя в нижние уровни;
- battements:
- с завершением в plie;
- по параллельным позициям на 45 градусов, на 90 градусов во всех направлениях;
- вперед и в сторону с исполнением contraction;
- с выполнением arch и curve к ноге, от ноги.

Большие прыжки

- с использованием открытых и параллельных позиций;
- в положении позы ekarte вперед и назад,
- падения влево и вправо через paschasse в сторону.

Перемещения по диагонали:

- triplet в полуповороте, продвигаясь вперед лицом и спиной, и в walking turn;
- бег стремительный в plie в соединении с arch;
- боковые перемещения по диагонали, используя позу ekarte, нога поднимается на 45 и 90 градусов.

Комбинации:

- со сменой levels и использованием contraction, release;
- спирали и твиста торса;
- с использованием шагов, вращений, прыжков и бега;
- джаз ходы.

Танцевальные комбинации:

- упражнения: «Крест», «Квадрат», «Круг», «Полукруг».

Комбинации «Адажио»:

- с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше;

- с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouetteen tour pant и pirouette;

- использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству зала.

Вращения:

-упражнения: «Партерные туры», «Tour lent», «Pirouette», «Compas turn», «Corks crew turn»,

- повороты на двух ногах;

- повороты на одной ноге;

- повороты вокруг воображаемой оси;

- повороты на разных уровнях.

Экзерсис в модерн танце:

- разогрев (по кругу, изоляция, кросс);

- экзерсис на середине зала (в стиле модерн);

- работа по диагонали (вращения, прыжки).

Модуль 6 Джаз-модерн танец (17 часов)

Теория(1 час)

Техника джаз-модерн танца: М.Грэхем, Д.Хамфр, М.Каннингем.
Понятия: «поза коллапса», «полиритмия», «уровни».

Практика (16 часов):

Комбинации:

- с использованием: «Пружины»;

- «кач» широкой 2-ой позиции;

- основные положения рук (комбинация для рук);

- наклоны корпуса, «волны».

Танцевальные комбинации на координацию:

- комбинация plie в джаз-модерне (использование контракции и релиса, пордебра, спиралей);

- комбинация battements tendus в джаз-модерне (добавление работы рук, контракции и релиса);

- комбинация battements жете в джаз-модерне (добавление работы рук, контракции и релиса, пике);

- комбинация rond de jambe партер в джаз-модерне (добавление работы рук, использование epaulement и танцевальных элементов);

- комбинация passe в джаз-модерне (использование пируэтов);

- комбинация гранд battements в джаз-модерне (исполнение по точкам в разных ракурсах, использование партера и прыжков).

Партерный экзерсис.

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка»(касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами);
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса;
- вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги (при седлообразной спине).

Танцевальные комбинации:

- с элементами акробатики по диагонали и на середине зала;
- передвижение в пространстве;
- шаги на координацию;

Соединение шагов, прыжков, вращений в единую комбинацию.

Экзерсис в джаз-модерн танце:

- разогрев (по кругу, изоляция, кросс);
- экзерсис на середине зала (в стиле джаз-модерн);
- работа по диагонали (вращения, прыжки);

Модуль 7 Постановочная деятельность (8 часов)

Практика (8 часов)

Разучивание танцевальных комбинаций и постановка танцев, основанных на элементах модерн танца, джаз танца с использованием акробатических элементов. Отработка техники исполнения танца, в том числе сольных и групповых партий. Работа над созданием художественного образа танца.

Модуль 8 Творческий проект (4 часа)

Практика (4 часа)

Создание и демонстрация индивидуальных и групповых творческих проектов обучающихся в рамках традиционного мероприятия коллектива «Сам себе хореограф» (разработка танцевального образа, подбор музыки и участников сценического продукта)

Модуль 9 Концертно-конкурсная деятельность (6 часов)

Практика (5 часов)

Участие в концертных или конкурсных программах. Запись, видео концертного или конкурсного номера. Просмотр видео концерта или конкурса.

Модуль 10 Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа)

Подведение итогов. Итоговая диагностика.

Презентация творческих работ. Чаепитие.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты первого года обучения

Предметные результаты

Сформированы:

- представление об истории и особенностях современного танца;
- начальные навыки выполнения танцевальных движений понаправлением: эстрадный танец, модерн танец;
- знания основных техник выполнения базовых акробатических элементов;
- знания техники безопасного выполнения акробатических элементов;
- знание правил поведения на сцене и за кулисами в рамках концертной деятельности;
- потребность к занятиям современным танцем;
- знания о различных направлениях современного танца;
- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и творческой деятельности;
- чувство ритма;
- знания в области здоровьесбережения.

Метапредметные результаты:

Сформированы:

- способность выполнения творческих заданий;
- умение создавать творческий продукт;
- способность адекватного восприятия оценки творческой деятельности;
- навыки взаимодействия в коллективе;
- чувство взаимовыручки ответственности за результат совместной творческой деятельности.

Личностные результаты:

Сформированы:

- ценностное отношение к Творчеству, Трудю, Красоте, Здоровью;
- осознанная мотивация к занятиям хореографией;
- мотивация на достижение личностного результата;
- физические качества: ловкость, сила, выносливость, гибкость;
- целеустремленность в достижении творческих результатов;
- аккуратность, дисциплинированность.

4.2 Планируемые результаты второго года обучения

Предметные результаты

Сформированы:

- представление о тенденциях развития современного танца;
- представления о характере и манере исполнения элементов современного танца (эстрадный танец, модерн танец, джаз модерн);
- потребность к непрерывному развитию хореографических способностей и физических качеств;
- базовые знания техники выполнения акробатических элементов;
- двигательные умения и навыки исполнения различных направлений современного танца: эстрадного, модерна, джаз-модерна, акробатики;
- умение применять правила поведения на сцене и за кулисами в рамках концертной деятельности;
- умение выражать эмоции посредством танца;
- потребность к непрерывному развитию хореографических способностей и физических качеств;
- умения и навыки в области здоровьесбережения.

Метапредметные результаты:

Сформированы:

- навыки взаимодействия в коллективе, чувство ответственности, взаимовыручки за результат совместной творческой деятельности;
- потребность в творческом самовыражении и умение реализовывать творческие замыслы;
- умение реализовать личностный потенциал в создании творческого проекта;
- потребность в самосовершенствовании, стремлении к росту личностных достижений;

Личностные результаты:

Сформированы:

- ценностное отношение к современному танцу как культурному явлению;
- активность, целеустремленность, инициативность;
- ответственность, аккуратность, трудолюбие, дисциплинированность;
- умение осуществлять взаимопомощь, взаимовыручку в коллективной деятельности.

II Комплекс организационно- педагогических условий
2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Инвариантная часть</i>								
Искусство хореографии (28 ч.)								
1	Согласно расписанию			учебное	1	Вводное занятие. Техника безопасности на дорогах и во время занятий. Входная диагностика.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Наблюдение, беседа
2				учебное	1	<i>Тема: Искусство хореографии</i> Понятия: «такт», «за такт», «станок», Упражнения для согласования движений с музыкой.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
3				практическое	1	<i>Тема: Азбука музыкального движения.</i> Понятия: «танцевальный баллон», «высота прыжка». Упражнения для согласования движений с музыкой.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
4				практическое	1	<i>Тема: Дыхательная гимнастика.</i> Упражнения: для тренировки верхнего и нижнего дыхания.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Самоконтроль.
5				занятие- игра	1	<i>Тема: Танцевальные движения в разных характерах музыки.</i> Игры на определение характера музыки: «Музыкальное лото», «Что звучит, прислушайся», «Музыкальные картинки».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Творческие задания. самоконтроль
6				комбинированное	1	<i>Тема: Аэробика</i> Аэробика. Танцевальные движения в различных характерах музыки.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения

7				практическое	1	<i>Тема: Начальные элементы экзерсиса.</i> Экзерсис у станка: Разогрев. Demi и grand plie. Battement tendu.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Наблюдение. самоконтроль
8				комбинированное	1	<i>Тема: Экзерсис у станка</i> Упражнения: Battement tendu jete. Battement fondu. Battement frappe.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
9				комбинированное	1	<i>Тема: Элементы ритмической разминки.</i> Разные виды маршей: простой, через releve, марш-pike, марш-поклон.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
10				практическое	1	<i>Тема: Развитие чувства ритма</i> Упражнения «Если нравится тебе», «Слушай внимательно», «Барабанчики».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
11				практическое	1	<i>Тема: Партерная гимнастика.</i> Упражнения с палочками. Упражнения на растяжку: «Бабочка», «Лягушка», «Коробочка», «Полу шпагат».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Творческое задание, самоконтроль
12				практическое	1	<i>Тема: Развитие гибкости:</i> Упражнения: «Верблюд», «Лодочка»; Упражнения на растягивание позвоночника: «Волна», «Рыбка».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Творческие задания.
13				практическое	1	<i>Тема: Упражнения на равновесие и устойчивость.</i> Разминка с прыжками, прыжковые комбинации.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
14				практическое	1	<i>Тема: Упражнение на развитие ориентации в пространстве.</i> Упражнения: деление зала по точкам, держим линию, держим интервал при перестроении.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
15				комбинированное	1	<i>Тема: Танцевальные элементы</i> Упражнения: «Танцуем месте», комбинация в 4 ракурсах (лицом, боком, спиной).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Творческие задания.

16				комбинированное	1	<i>Тема: Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.</i> Разминка по кругу и на середине зала. Движения на середине зала, упражнения на координацию.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
17				практическое	1	<i>Тема: Пластичная гимнастика.</i> Упражнения для развития плавности и мягкости движений: «Маятник», «Пьеро», «Крылья», «Волна».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	самоконтроль, анализ ошибок и достижений
18				комбинированное	1	<i>Тема: Развитие выворотности стопы.</i> Упражнения: I позиция ног с добавлением рук в положении «крест на крест».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
19				практическое	1	<i>Тема: Развитие выворотности стопы.</i> Упражнения: работа стоп на кубике в парах, выворотню, по I позиции с подниманием ног и с выведением ноги в сторону.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
20				практическое	1	<i>Тема: Развитие танцевального шага.</i> Упражнения: grand battement jete из положения лежа на спине; grand battement jete из положения лежа на спине с задержкой ноги рукой у плеча	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
21				практическое	1	<i>Тема: Развитие танцевального шага.</i> Упражнения: grand battement jete на боку; grand battement jete назад на животе.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
22				комбинированное	1	<i>Тема: Развитие танцевального баллона.</i> Разучивание маленьких и больших прыжков на середине зала.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
23				комбинированное	1	<i>Тема: Развитие танцевального баллона.</i> Упражнения: «Маленькие и большие мячики»; прыжковая комбинация «Поджатые ноги».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
24				комбинированное	1	<i>Тема: Навыки выразительного движения.</i> Разучивание упражнений из области сюжетной драматизации: изображение птиц, зверей, человека и его деятельности под заданную	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Наблюдение, самоконтроль

						музыку		
25				занятие- игра	1	<i>Тема: Сюжетная драматизация</i> Упражнения из области сюжетной драматизации: изображение птиц, зверей, человека и его деятельности под заданную музыку. Выполнение упражнений под заданную музыку.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
26				комбинированное	1	<i>Тема: Ритмичные упражнения на внимание.</i> Упражнения на внимание: построение в шеренгу и колонну по команде, передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и движение по кругу в различном направлении, перестроение из одной шеренги и колонны в несколько ориентиров, по выбранным водящим.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
27				занятие- игра	1	<i>Тема: Упражнения на расслабление мышц туловища</i> Упражнения: «Поза покоя», «Кулачки»; Упражнения на расслабление мышц живота: «Шарик», «Стульчик». Упражнения на расслабление мышц шеи: «Любопытная Варвара». Упражнения на расслабление мышц ног: «Загораем», «Кораблик».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Творческие задания, самоконтроль
28				комбинированное	1	<i>Тема: Упражнения на расслабление мышц ног</i> Упражнения на расслабление мышц шеи: «Любопытная Варвара». Упражнения на расслабление мышц ног: «Загораем», «Кораблик».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Творческие задания. взаимоконтроль
29				практическое	1	<i>Тема: Спортивная акробатика</i> Общеразвивающие упражнения: потягивание, разминка кистей (вращения, волны); разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой)	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
30				практическое	1	<i>Тема: Общеразвивающие упражнения.</i> Упражнения: наклоны (вперед, назад, в сторону); круговые вращения корпусом (разновидности);	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение

						приседания (разновидности); упражнения на растяжку (складки, шпагаты); упражнения на гибкость (мосты, наклоны).	кабинет 5	
31				практическое	1	<i>Тема: Растяжка</i> Упражнения: «лотос» и складка в «лотосе»; «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
32				практическое	1	<i>Тема: Растяжка.</i> Упражнения: «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Самоконтроль
33				практическое	1	<i>Тема: Развитие гибкости.</i> Упражнения: мост из положения лежа, работа в парах, «колечко» (в положении лежа).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
34				практическое	1	<i>Тема: Развитие гибкости</i> Упражнения: «корзиночка» (в положении лежа).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
35				практическое	1	<i>Тема: Развитие гибкости</i> Упражнения: мост на локтях, «обезьянка» (с постановкой рук для моста).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
36				практическое	1	<i>Тема: Развитие выносливости</i> Упражнения: ходьба, бег, прыжки.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
37				практическое	1	<i>Тема: Укрепление мышц спины.</i> Упражнения: наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола, стойка на локтях.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
38				комбинированное	1	<i>Тема: Укрепление мышц спины.</i> Упражнения: «Велосипедист», «Почтальон», «Грибок», «Цветочек».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Творческие задания, взаимоконтроль
39				комбинированное	1	<i>Тема: Упражнения на осанку.</i>	МБУДО	Педагогическое

						Упражнения: «пловец», «планка», «кошка».	«ДПШ» кабинет 5	наблюдение, диагностические упражнения
40				практическое	1	<i>Тема: Упражнения на силу.</i> Упражнения: отжим, пресс, приседание, бег.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
41				комбинированное	1	<i>Тема: Базовые балансовые элементы.</i> Упражнения: «цапля» - базовое упражнение на равновесие (баланс), шаги в положении «цапля». Шаги разнообразные с прямой, согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии; махи вперед, в сторону, назад с остановкой ноги 2–3 секунды	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
42				комбинированное	1	<i>Тема: Базовые акробатические элементы</i> Упражнения: стойка на лопатках: «березка» с поддержкой педагога; «березка» с опорой на руки (без поддержки педагога); «березка» («свеча») без опоры на руки (с выпрямлением рук).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
43				практическое	1	<i>Тема: Стойка на голове</i> Упражнения: <i>стойка на голове:</i> подводящие упражнения для стойки на голове: обучение правильности постановки рук и головы (руки и голова ставятся «треугольником»);	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
44				практическое	1	<i>Тема: Стойка на голове</i> Упражнения: <i>стойка на голове:</i> подводящие упражнения для стойки на голове: обучение правильности постановки рук и головы (руки и голова ставятся «треугольником»)	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
45				практическое	1	<i>Тема: Стойка на голове</i> Постановка рук и головы (руки и голова ставятся «треугольником»).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
46				комбинированное	1	<i>Тема: Стойка на голове</i> Упражнения: <i>стойка на голове:</i> подводящие	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение

						упражнения для стойки на голове.	кабинет 5	
47				комбинированное	1	<i>Тема: Стойка на голове</i> Упражнения: кувырок вперед, назад: выполнение упражнений кувырок.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
48				практическое	1	<i>Тема: Акробатические элементы</i> Упражнения: перекаты вперед, назад в стороны в группировке на спине.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль
49				практическое	1	<i>Тема: Парно групповые упражнения</i> Упражнения: разминка и растяжка в парах.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
50				практическое	1	<i>Тема: Пирамидковые упражнения:</i> Упражнения с фронтальным расположением участников, грудью к зрителю.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
51				комбинированное	1	<i>Тема: Пирамидковые упражнения:</i> Упражнения лицом друг к другу, боком к зрителю.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
52				комбинированное	1	<i>Тема: Комплекс упражнений общефизической подготовки</i> Упражнения на мышцы живота; упражнения на мышцы спины.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
53				практическое	1	<i>Тема: Укрепление мышц ног</i> Упражнения: «пистолетики», отжимания.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	самоконтроль
54				практическое	1	<i>Тема: Элементы акробатического стиля</i> Упражнение: «колесо»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, взаимоконтроль
55				практическое	1	<i>Тема: Акробатические элементы</i> Разминка. Проучивание элементов упражнения «колесо».	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение, взаимоконтроль

							кабинет 5	
56				практическое	1	<i>Тема: Акробатические элементы</i> Разминка. Проучивание элементов упражнения «колесо»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
57				практическое	1	<i>Тема: Акробатические элементы</i> Разминка. Проучивание элементов упражнения «колесо»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
58				практическое	1	<i>Тема: Акробатические элементы</i> Упражнение «рондат» Разминка. Проучивание элементов упражнения «рондат».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
59				практическое	1	<i>Тема: Акробатические элементы</i> Упражнение: «рондат» Разминка. Проучивание элементов упражнения «рондат».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
60				комбинированное	1	<i>Тема: Акробатические стойки</i> Разминка. Упражнение: стойка на руках около опоры.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
61				комбинированное	1	<i>Тема: Акробатические стойки</i> Разминка. Упражнение: стойка на руках около опоры.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
62				практическое	1	<i>Тема: Акробатические прыжки</i> Упражнения: переворот с головы, переворот с локтей	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
63				практическое	1	<i>Тема: Акробатические прыжки</i> Упражнения: переворот с головы, переворот с локтей.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
64				практическое	1	<i>Тема: Акробатические прыжки</i> Упражнение: прыжок из стойки на руках	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение,

							кабинет 5	самоконтроль
65				практическое	1	<i>Тема: Акробатические прыжки</i> Упражнение: прыжок из стойки на руках	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль
66				практическое	1	<i>Тема: Акробатические прыжки</i> Упражнение: «прыжок с места в длину»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
67				комбинированное	1	<i>Тема: Вестибулярная устойчивость</i> Упражнения: - равновесие кольцом; - повороты на полупальцах на 180°, 360°,	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
68				практическое	1	<i>Тема: Освоение навыков самостраховки</i> Падения: - вперед в упор лежа; - с шагом и кувырком вперед; - с поворотом кругом в упор лежа или кувырком вперед.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
69				практическое	1	<i>Тема: Шпагат</i> - растяжка; - фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры; - махи у опоры в шпагат; - прыжки в шпагат.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
70				комбинированное	1	<i>Тема: Партнеринг</i> - упражнения лежа в парах на мышцы живота; - упражнения лежа в парах на мышцы спины; - приседания в положении ноги вместе, ноги врозь; - отжимания в упоре лежа на коленях, в упоре лежа руки на скамейке, - в упоре лежа на полу, с партнером (партнер держит ноги на весу параллельно полу); - выпрыгивания на месте;	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения

71				комбинированное	1	<i>Тема: Акробатический этюд</i> Выполнение танцевальных упражнений с добавлением выученных акробатических элементов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
72				учебное	1	<i>Тема: Современный эстрадный танец:</i> история появления. Техника безопасности при выполнении упражнений. Проучивание основных положений головы, рук, корпуса, ног.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
73				практическое	1	<i>Тема: Современный эстрадный танец:</i> направления, особенности, отличия, терминология. Упражнения: переходы, перестроения и рисунки, свойственные эстраднему танцу.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
74				комбинированное	1	<i>Тема: Элементы эстрадного танца</i> Упражнения: переходы, перестроения и рисунки, свойственные эстраднему танцу.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
75				комбинированное	1	<i>Тема: Координация изолированных центров</i> Голова: наклон вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, sundari вперед-назад и из стороны в сторону. Плечи: подъем одного или двух плеч вверх, движение плеч вперед-назад, twist плеч, шейк плеч.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
76				комбинированное	1	<i>Тема: Координация изолированных центров</i> Грудная клетка: движение из стороны в сторону, движение вперед-назад, подъем и опускание	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
77				практическое	1	<i>Тема: Пелвис</i> Движения вперед-назад, движение из стороны в сторону, hip lift - подъем бедра вверх, shimmi, jelly roll.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
78				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Танцевальная комбинация «Звездные танцы»</i> на основе выученных элементов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
79				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Танцевальная комбинация «Звездные</i>	МБУДО	Педагогическое

						танцы», на основе выученных элементов.	«ДПШ» кабинет 5	наблюдение
80				практическое	1	<i>Тема: Разучивание движений в пространстве (кросс)</i> Упражнения: grand battements во всех направлениях, kick и одновременный rond сзади.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль,
81				комбинированное	1	Упражнения: триплет с продвижением в demi-plie	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение,
82				комбинированное	1	<i>Тема: Партерные перекаты</i> <i>Упражнения:</i> - перекаат с положения сидя; - упрощенный выход в пол через подъемы с последующим перекатом.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
83				практическое	1	<i>Тема: Разминка на середине зала.</i> Упражнение на артикуляцию стоп «Волна»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
84				комбинированное	1	<i>Тема: Экзерсис на середине зала</i> Основные шаги. Основные движения корпусом.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
85				комбинированное	1	<i>Тема: Экзерсис на середине зала</i> Прыжки. Танцевальная комбинация.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль
86				комбинированное	1	<i>Тема: Танцевальная комбинация</i> Экзерсис на середине зала. Танцевальная комбинация.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
87				практическое	1	<i>Тема: Эстрадная комбинация.</i> Разогрев (по кругу, изоляция, кросс)	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение

88				практическое	1	<i>Тема: Разминка на середине зала</i> Экзерсис на середине зала (в стиле эстрадного танца)	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
89				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Комбинации в эстрадном танце</i> Разучивание наиболее сложных комбинаций. Разучивание комбинации: «Встреча » под счет, под музыку	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
90				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Комбинации в эстрадном танце</i> Работа над техникой исполнения танцевальной комбинации «Встреча»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль
91				учебное	1	<i>Тема: Модерн танец</i> История появления Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Разучивание основных элементов модерн танца: позиции ног, рук.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение,
92				учебное	1	<i>Тема: Модерн танец</i> Особенности исполнения модерн танца. Разучивание основных элементов модерн танца: позиция корпуса, головы.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
93				комбинированное	1	<i>Тема: Тренаж на середине зала</i> Упражнения: положение contraction и release, глубокие наклоны в положении hinge (хинч)	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
94				комбинированное	1	<i>Тема: Тренаж на середине зала</i> Упражнения: Bodyroll вперед и в сторону. Комбинации упражнений в различном темпе и ритме.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль
95				комбинированное	1	<i>Тема: Падения и подъемы.</i> Упражнения: «Настройка» тела через расслабление. Упражнения на полу. Падения и подъемы	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение. беседа
96				комбинированное	1	<i>Тема: Падения и подъемы</i> Упражнения: Падения и подъемы.	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение, опрос

							кабинет 5	
97				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Комбинации в модерн танце</i> Разучивание комбинаций модерн танца в различном темпе и ритме с использованием ракурсов (изменение уровня, перемещение по пространству).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
98				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Комбинации в модерн танце</i> Разучивание комбинаций модерн танца в различном темпе и ритме с использованием ракурсов (изменение уровня, перемещение по пространству).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
99				комбинированное	1	<i>Тема: Шаги в модерн танце</i> Разучивание шагов Port de bras (прямой и обратный).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль
100				практическое	1	<i>Тема: Прыжки в модерн танце</i> Подготовка к прыжку hop. Игра «Радуга настроения» (разминка, маски, живое лицо).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
101				практическое	1	<i>Тема: Прыжки в модерн танце</i> Прыжок с положением ноги на passe.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос.
102				практическое	1	<i>Тема: Развитие координации</i> Упражнения для развития координации: «Мельница», «Воображаемые геометрические фигуры» «Точки».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
103				занятие- игра	1	<i>Тема: Развитие мышц рук</i> Упражнения для развития мышц рук и ног: «Веселые прыжки», «Скоростной», «Шаги», «Семафор».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
104				комбинированное	1	<i>Тема: Разучивание переходов и рисунков в стиле модерн.</i> Комбинация с использованием различных ракурсов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль

105				практическое	1	<i>Тема: Танцевальная комбинация</i> Комбинация с изменением уровня, перемещением по пространству зала.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение,
106				комбинированное	1	<i>Тема: Изучение основных движений и комбинаций по диагонали</i> Упражнения: шаги с пор де бра (прямое и обратное по 2 раза). Прыжок с положением ноги на passe. Шаги с «дельфинами» (чередуют направления по 2 раза).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
107				комбинированное	1	<i>Тема: Прыжки</i> Прыжок с положением ноги на passe.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
108				комбинированное	1	<i>Тема: Шаги</i> Шаги с «дельфинами» (чередуют направления по 2 раза).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
109				комбинированное	1	<i>Тема: Разучивание элементов модерн танца в разных характерах и манере исполнения.</i> Техника исполнения движения Deep body bent.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль
110				комбинированное	1	<i>Тема: Падения и подъемы</i> Упражнение: движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
111				комбинированное	1	<i>Тема: Элементы модерн танца</i> Упражнение: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
112				комбинированное	1	<i>Тема: Элементы модерн танца</i> Разучивание элементов модерн танца в разных характерах и манере исполнения.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
113				учебное	1	<i>Тема: Джаз-модерн танец</i> История появления. Техника безопасности при	МБУДО «ДПШ»	Опрос, самоконтроль

						выполнении упражнений. Проучивание основных позиций рук, ног.	кабинет 5	
114				комбинированное	1	<i>Джаз-модерн танец.</i> Особенности исполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений. Проучивание основных положений корпуса и элементов джаз-модерн танца.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, взаимоконтроль
115				комбинированное	1	<i>Тема: Комбинации в партере</i> Упражнения: grand battement, swing руками и ногами.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, взаимоконтроль
116				практическое	1	<i>Тема: Комбинации в партере</i> Упражнения: swing с отрывание ног от пола и опорой на плечо.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль
117				комбинированное	1	<i>Тема: Комбинации в партере</i> Разминка. Растяжка. Упражнение: прыжок с опорой на руку.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение,
118				комбинированное	1	<i>Тема: Движение торса</i> Упражнения: спираль, твист.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, взаимоконтроль
119				практическое	1	<i>Тема: Движение торса</i> Упражнения: contraction, release.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, взаимоконтроль
120				комбинированное	1	<i>Тема: Элементы джаз модерн танца</i> Упражнения: high release, с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90 градусов и выше.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, взаимоконтроль
121				практическое	1	<i>Тема: Элементы джаз модерн танца</i> Упражнения: наклоны торса во всех направлениях; падения и подъемы, повороты на двух ногах, на одной ноге.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Опрос, самоконтроль,
122				комбинированное	1	<i>Тема: Партер в джаз-модерне</i>	МБУДО	Педагогическое

						Упражнения: выпады в стороны, бабочка, складка в бабочке, складка по 6-й позиции + с сокращ. Стопами.	«ДПШ» кабинет 5	наблюдение,
123				практическое	1	<i>Тема: Партер в джаз-модерне</i> Разминка на середине зала. Растяжка в парах. Упражнения: «лягушка», «часики».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
124				комбинированное	1	<i>Тема: Swing руками и ногами.</i> Упражнения: <i>Swing</i> в партере, закрытый <i>Swing</i> .	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
125				практическое	1	<i>Тема: Swing руками и ногами</i> Упражнения: <i>Swing</i> в партере, закрытый <i>Swing</i> .	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
126				практическое	1	<i>Тема: Swing руками и ногами</i> Упражнения: открытый <i>Swing</i> , <i>Swing</i> кольцо.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
127				комбинированное	1	<i>Тема: Swing руками и ногами</i> Упражнения: <i>Swing</i> с опорой на плечо, прыжок с опорой на руку.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
128				комбинированное	1	<i>Тема: Swing руками и ногами:</i> Танцевальная разминка. Упражнения: «книжка».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
129				практическое	1	<i>Тема: Swing руками и ногами</i> Упражнения: <i>Swing</i> в партере, закрытый <i>Swing</i> .	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение,
130				комбинированное	1	<i>Тема: Swing руками и ногами</i> Упражнения: открытый <i>Swing</i> , <i>Swing</i> кольцо.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение,
Вариативная часть								

131				занятие-репетиция	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле эстрадного танца.</i> Разучивание танцевальных комбинаций и постановка танцев, основанных на элементах эстрадного танца.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
132				занятие-репетиция	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле эстрадного танца.</i> Разучивание танцевальных комбинаций и постановка танцев, основанных на элементах эстрадного танца с использованием акробатических элементов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
133				практическое	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле эстрадного танца.</i> Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
134				практическое	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле эстрадного танца.</i> Самостоятельное исполнение выученных комбинаций.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
135				занятие-репетиция	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле эстрадного танца</i> Разучивание танцевальных комбинаций и постановка танцев, основанных на элементах эстрадного танца с использованием акробатических элементов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
136				занятие-репетиция	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле эстрадного танца</i> Разучивание танцевальных комбинаций и постановка танцев, основанных на элементах эстрадного танца с использованием акробатических элементов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
137				занятие-репетиция	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле эстрадного танца</i> Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль

138				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Творческий проект</i> Создание индивидуальных и групповых творческих проектов обучающихся в рамках традиционного мероприятия коллектива «Сам себе хореограф». Отработка синхронности исполнения композиции. Работа над эмоциональным аспектом.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
139				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Творческий проект</i> Демонстрация танцевальной композиции в ШОУ «Сам себе хореограф».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
140				занятие- концерт	1	Участие в муниципальном конкурсе хореографических коллективов «Волшебный каблучок»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
141				занятие- концерт	1	Участие в концертной программе в рамках празднования Дня Победы.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
142				занятие- концерт	1	Участие в отчетной концерте МБУДО «ДПШ» «Созвездие талантов».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
143				занятие- зачет	1	Итоговое занятие. Промежуточная диагностика.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Тестирование
144				занятие- праздник	1	Презентация творческих работ. Чаепитие.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Творческий отчет

2.1. Календарный учебный график 2 года обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию			учебное	1	Обзор новинок в области современной хореографии. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом зале, в МБУДО «ДПШ», на дороге, правил противопожарной безопасности	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа.
2				учебное	1	Творческие планы объединения «Модерн» на год. Входная диагностика. Разминка. Повторение правил выполнения разминки. Игра «Делай, как я»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, опрос
<i>Инвариантная часть</i>								
3				комбинированное	1	<i>Тема: Тенденция развития современного танца в России</i> Понятия: «tour», «passe», «мультипликация», «twist».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение,
4				практическое	1	<i>Тема: Движения в танце</i> Выполнение танцевальных движений под заданную музыку: - движения ногами: «квадрат», «квадрат» крест на крест, «слайд»; - движения руками: «хлопки», «кач».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
5				практическое	1	<i>Тема: Согласования движений с музыкой</i> - строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками); - общеразвивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
6				практическое	1	<i>Тема: Укрепление осанки</i> - упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение, выполнение

						- упражнения на осанку, стоя спиной к опоре и на середине, - имитационные, образные упражнения.	кабинет 5	контрольных упражнений
7				практическое	1	<i>Тема: Растяжка на станке</i> - упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
8				практическое	1	<i>Тема: Растяжка в портере</i> - упражнения стретчинг «Перевертыш» у стенки по I позиции	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
9				практическое	1	<i>Тема: Стретчинг</i> -упражнение «Страус на подъемах» (выполняется в parterre, с подниманием ноги вверх, на растяжку мышц задней поверхности бедра); - упражнение «Столик».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, взаимоконтроль
10				комбинированное	1	<i>Тема: Партерный экзерсис</i> - упражнения сидя: «Складочка», «Уголок», «Горка сидя», «Клубочек-ниточка», battements tendus жете; - упражнения на спине:«Горка лежа», «Березка».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
11				комбинированное	1	<i>Тема: Растяжка на середине зала</i> - упражнения: «Лодочка», «Сфинкс», «Лягушка», «Мостик», «Солдатик».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
12				комбинированное	1	<i>Тема: Танцевальные элементы на середине зала</i> - упражнения: «Чашка чая», стойка в положении ног по II джазовой позиции, «Грибок» без опоры на середине, подготовка к tour.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
13				практическое	1	<i>Тема: Подъемы</i> Соскоки в plie и стойка на п/пальцах, вытяжка на	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение,

						п/пальцах с поворотом. Упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса (повтор с выполнением на п/пальцах).	кабинет 5	выполнение контрольных упражнений
14				практическое	1	<i>Тема: Прыжки</i> - по шестой позиции; - прыжки из шестой во вторую позицию; - прыжки по шестой позиции по 4 четверти; - комбинация прыжки по шестой позиции с поджатыми ногами.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
15				практическое	1	<i>Тема: Развитие гибкости позвоночника</i> Упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Корзинка» «Большое кольцо», «Горка», «Кошечка» «Колечко».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
16				комбинированное	1	<i>Тема: развитие эластичности плечевого пояса</i> Упражнения: «Мини- замок», «Замочек», «Складочка».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
17				комбинированное	1	<i>Тема: Развитие силы рук и кистей</i> Упражнение в parterre: «Уголок- бабочка», «Мини арка»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
18				практическое	1	<i>Тема: Повороты на середине зала</i> Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный поворот с добавлением рук Упражнение «Юла».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение
19				практическое	1	<i>Тема: Движения в танце</i> Разучивание основных позиций ног (I-ая, II-ая, III-я, VI-ая). Основные позиции рук (подготовительная, I-ая, III-ая). Releves по VI-ой или невыворотной I-ой позиции в сочетании с demi-plies.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
20				практическое	1	<i>Тема: Экзерсис на середине зала</i> Demi plie, Battement tendu, Releve.	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение,

							кабинет 5	выполнение контрольных упражнений
21				практическое	1	<i>Тема: Экзерсис у станка</i> Постановка корпуса лицом к станку. Позиции ног (I, II, III, V). Demiplies в I, II, III, V позициях. Battement tendus по I позиции в сторону, вперёд, назад; Battement tendus jetes. Releves на полупальцы по I, II, III, V позициям.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
22				комбинированное	1	Тема: Экзерсис у станка. Положение ноги на surlecou – de–pied. Положение ноги на surlecou – de - pied условное. attement relevelents на 90 cПозиции . Grand plies в I, II, III позициях. Grand battement jetes поIпозиции. Перегибания корпуса.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
23				комбинированное	1	<i>Тема: Спортивная акробатика</i> Понятие: «фондат», «многоскоки», «фляк», «акробатика в темп», «акробатика в доскок». Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
24				комбинированное	1	<i>Тема: Спортивная акробатика</i> Ошибки при выполнении акробатических элементов и способы их устранения.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
25				практическое	1	<i>Тема: Специальная физическая подготовка</i> Упражнения: упор углом на полу, упор углом ноги врозь на полу, горизонтальный упор в группировке на полу, стойка на руках у стены, стойка на руках согнувшись у стены, стойка на руках прогнувшись у стены, стойка на одной руке у стены.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
26				практическое	1	<i>Тема: Растяжка:</i> - фиксация положения шпагат вертикально с помощью опоры; - махи у опоры в шпагат; прыжки в шпагат.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных

								упражнений
27				практическое	1	<p><i>Тема: Развитие гибкости:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в приседе; - наклоны вперед, назад, вправо, влево; - выпады и полушпагаты; - махи правой и левой ногой вперед, назад, в сторону; - широкие стойки на ногах. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
28				практическое	1	<p><i>Тема: Развитие гибкости</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складки; - седы; - «мосты»; - шпагаты: медленный переворот вперед на две ноги. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
29				комбинированное	1	<p><i>Тема: Гимнастические стойки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки на голове в группировке, полушпагатом, шпагатом; - выход в стойку на голове прямыми ногами; 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
30				комбинированное	1	<p><i>Тема: Гимнастические стойки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на предплечьях в группировке; - на руках толчком в группировку; - на руках махом. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
31				практическое	1	<p><i>Тема: Развитие силы мышц брюшного пресса</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на спине; - поднимание туловища из положения лежа на животе со скручиванием. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
32				практическое	1	<p><i>Тема: Развитие силы мышц брюшного пресса</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»; - поднимание ног в положении виса; 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений

						- удержание позы «уголок» в положении виса.		
33				практическое	1	<i>Тема: Развитие быстроты</i> - сгибание рук в упоре лежа; - подтягивания в висе лежа; - удержание в висе на согнутых руках	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
34				практическое	1	<i>Тема: Развитие силы</i> - поднимание ног в висе на гимнастической стенке; - удержание угла в висе на гимнастической стенке.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
35				практическое	1	<i>Тема: Развитие выносливости</i> - поднимание туловища из положения лежа на спине и животе; - приседания на двух ногах и на одной.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
36				практическое	1	<i>Тема: Упражнения в паре.</i> - упражнения лежа в парах на мышцы живота; - упражнения лежа в парах на мышцы спины.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
37				практическое	1	<i>Тема: Упражнения в паре</i> - приседания в положении ноги вместе, ноги врозь; - отжимания в упоре лежа на коленях, в упоре лежа руки на скамейке, в упоре лежа на полу, с партнером.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
38				практическое	1	<i>Тема: Развитие силы мышц ног</i> - приседания на двух ногах; - приседания на двух ногах с грузом (гантели весом 1 кг), приседания на одной ноге (в «пистолетике»); - фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений

39				практическое	1	<p><i>Тема: Развитие силы мышц спины.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения, лежа на животе; - поднимание ног лежа на животе; - одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка». 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
40				практическое	1	<p><i>Тема: Развитие силы мышц спины.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
41				комбинированное	1	<p><i>Тема: Развитие прыгучести</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - заскоки на скамейку; - соскоки со скамьи; - перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
42				комбинированное	1	<p><i>Тема: Развитие прыгучести</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; - без продвижения на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
43				комбинированное	1	<p><i>Тема: Упражнения со скакалкой</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте. - попеременные прыжки. - маятник, прыжки вперед и назад. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
44				комбинированное	1	<p><i>Тема: Перекидки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед махом одной, толчком другой. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
45				практическое	1	<p><i>Тема: Перекидки</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - назад махом одной, толчком другой. 	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение,

							кабинет 5	выполнение контрольных упражнений
46				практическое	1	<i>Тема: Равновесие и балансирование</i> - равновесие на ноге, равновесие на руке и ноге, равновесия в наклонах и мостах, фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
47				комбинированное	1	<i>Тема: Равновесие и балансирование</i> Упражнения вдвоём: равновесие с поддержкой партнёра, равновесие вдвоём, балансирование руками и ногами, равновесие на партнёре, стойки и равновесия.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
48				комбинированное	1	<i>Тема: Акробатические движения на динамику</i> Разновидности кувырков (твист), разновидности стоек, перекидки.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
49				комбинированное	1	<i>Тема: Акробатические движения на динамику</i> Перевороты, «Колесо» (с места, с подскоком)	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
50				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Акробатическая связка</i> Акробатическая связка под заданную музыку.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
51				занятие- игра	1	<i>Тема: Акробатика на статику</i> «Колечко»; «Лягушка»; «Ласточка»; «Шпагаты».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений

52				занятие- игра	1	Тема: Акробатика на статику «Мосты»; «Стойки»; «Складка».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
53				практическое	1	Тема: Акробатические упражнения Выполнение элемента «быстрый переворот».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
54				практическое	1	Тема: Акробатические упражнения. Выполнение элемента «фляк».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
55				практическое	1	Тема: Акробатические упражнения Выполнение элемента «рондат».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
56				комбинированное	1	Тема: Партнеринг Упражнения вдвоём: - прыжки через партнёра; - кувырки вдвоём; - опорные прыжки через партнёра; - перевороты.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
57				комбинированное	1	Тема: Партнеринг Упражнения втроём: - входы и сходы; - соскоки с соединённых рук партнёра; - опорные прыжки через партнёра; - положения в висах; - упражнения в упорах.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
58				практическое	1	Тема: Кувырок вперед - кувырки вперёд из различных исходных	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение,

						положений, в упор присев; - кувырки вперёд из упора присев в различные положения.	кабинет 5	выполнение контрольных упражнений
59				практическое	1	<i>Тема: Кувырок назад</i> - кувырки назад из упора присев в различные положения. - кувырки назад из различных положений в упор присев.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
60				комбинированное	1	<i>Тема: Сложные кувырки</i> - соединение перекатов и кувырков; - соединение кувырков с прыжками; - длинный кувырок и кувырок прыжком.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
61				комбинированное	1	<i>Тема: Специальная двигательная подготовка</i> Упражнения на точность движений:- поддержки, броски, прыжки; - сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях; - переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
62				комбинированное	1	<i>Тема: Специальная двигательная подготовка</i> Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
63				комбинированное	1	<i>Тема: Специальная двигательная подготовка</i> Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений

						поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны.		
64				комбинированное	1	<i>Тема: Ходьба и ее разновидности</i> Упражнения: Обычная ходьба, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
65				комбинированное	1	<i>Тема: Ходьба и ее разновидности</i> Упражнения: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
66				комбинированное	1	<i>Тема: Расслабление мышц</i> Упражнения на расслабление мышц: свободное падение рук, раскачивание рук, встряхивание кистью, выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
67				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Акробатическая комбинация</i> Выполнение связок и комбинаций, состоящих из базовых упражнений акробатики.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
68				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Акробатическая комбинация</i> Выполнение связок и комбинаций состоящих из базовых упражнений акробатики.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
69				комбинированное	1	<i>Тема: Эстрадный танец</i> Беседа: «Что такое хореографические жанры». Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца. Понятия: «twirl», «pirouette», «fascia», «croisee».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений

70				комбинированное	1	<i>Тема: Торсовая работа корпуса</i> Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
71				практическое	1	<i>Тема: Парте.</i> В положении лежа на спине: - подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; - подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
72				практическое	1	<i>Тема: Партер с партнером</i> - растяжка с партнером; - растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180°.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
73				практическое	1	<i>Тема: Растяжка</i> - выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; - наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
74				практическое	1	<i>Тема: Диагональ</i> Выполнение упражнений по диагонали - кросс на вращение, махи на середине с продвижением вперед и назад.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
75				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Эстрадная комбинация</i> Выполнение различных комбинаций в сочетании с падениями и подъемами.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений

76				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Эстрадная комбинация</i> Выполнение различных комбинаций в сочетании с перемещением по пространству.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
77				практическое	1	<i>Тема: Вращение</i> Вращение (пируэты со II позиции, из IV позиции).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
78				практическое	1	<i>Тема: Вращение</i> Выполнение пируэтов в позах eface, croisee.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
79				практическое	1	<i>Тема: Шаги в эстрадном танце</i> Шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
80				практическое	1	<i>Тема: Прыжки в эстрадном танце</i> Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
81				комбинированное	1	<i>Тема: Изолированные центры</i> Комбинации с использованием движений изолированных центров contraction, release	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
82				комбинированное	1	<i>Тема: Падения и подъемы</i> Комбинации с использованием падений и подъемов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений

83				комбинированное	1	<i>Тема: Переходы в эстрадном танце</i> Переходы из уровня в уровень	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	
84				практическое	1	<i>Тема: Кросс</i> Разминка на середине зала. Диагональ - «диско».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
85				практическое	1	<i>Тема: Кросс</i> Разминка на середине зала. Диагональ - «афро-джаз».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
86				практическое	1	<i>Тема: Прыжки с продвижением</i> Кросс на вращение и пируэты. Прыжки с продвижением.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, взаимоконтроль
87				практическое	1	<i>Тема: Экзерсис на середине зала.</i> Махи на середине с продвижением вперед, назад.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
88				комбинированное	1	<i>Тема: Модерн танец.</i> Основа техники В.Ю. Никитина. Отличительные характеристики танца модерн. Понятия: «arch», «curve», «ekarte», «paschasse». Разминка на середине зала в стиле модерн.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
89				практическое	1	<i>Тема: Растяжка</i> Отработка упражнений для разминки на полу, растяжка-stretgh.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений

90				практическое	1	<i>Тема: Элементы со сложной координацией</i> Contraction в grand plie по всем позициям: - с releve; - уходя в нижние уровни;	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
91				практическое	1	<i>Тема: Элементы со сложной координацией</i> Battements: - с завершением в plie; - по параллельным позициям на 45 градусов, на 90 градусов во всех направлениях; - вперед и в сторону с исполнением contraction; - с выполнением arch и curve к ноге, от ноги.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
92				практическое	1	<i>Тема: Прыжки</i> Большие прыжки с использованием открытых и параллельных позиций	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
93				практическое	1	<i>Тема: Прыжки с продвижением</i> Прыжки в положении позы ecarte вперед и назад.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
94				практическое	1	<i>Тема: Падения</i> Падения влево и вправо через paschasse в сторону.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
95				комбинированное	1	<i>Тема: Перемещение по диагонали</i> Triplet в полуповороте, продвигаясь вперед лицом и спиной, и в walking turn.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
96				практическое	1	<i>Тема: Перемещение по диагонали</i> Бег стремительный в plie в соединении с arch.	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение, выполнение

							кабинет 5	контрольных упражнений
97				практическое	1	<i>Тема: Боковые перемещения</i> Боковые перемещения по диагонали, используя позу ekarte, с поднятием ноги на 45 и 90 градусов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
98				комбинированное	1	<i>Тема: Уровни в стиле модерн</i> Комбинации со сменой levels и использованием contraction, release.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
99				комбинированное	1	<i>Тема: Уровни в стиле модерн</i> Комбинации с использованием спирали и твиста торса.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
100				практическое	1	<i>Тема: Кросс</i> Комбинации с использованием шагов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
101				практическое	1	<i>Тема: Кросс</i> Комбинации с использованием прыжков и бега. Джаз ходы.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
102				практическое	1	<i>Тема: Танцевальные комбинации</i> Танцевальные комбинации: «Крест», «Квадрат», «Круг», «Полукруг».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
103				комбинированное	1	<i>Тема: Адажио</i> Танцевальная комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение

						одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше.	кабинет 5	контрольных упражнений
104				комбинированное	1	<i>Тема: Адажио</i> Танцевальная комбинация с использованием tourlent и других видов партерных туров, fouetteent ournant и pirouette.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
105				комбинированное	1	<i>Тема: Адажио</i> Танцевальная комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству зала.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
106				практическое	1	<i>Тема: Вращения</i> Упражнения: «Партерные туры», «Tourlent», «Pirouette», «Compasturn», «Corkscrewturn».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
107				практическое	1	<i>Тема: Вращения</i> Упражнения: - повороты на двух ногах; - повороты на одной ноге; - повороты вокруг воображаемой оси; - повороты на разных уровнях.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
108				практическое	1	<i>Тема: Экзерсис в модерн танце</i> - разогрев (по кругу, изоляция, кросс); - экзерсис на середине зала (в стиле модерн); - работа по диагонали (вращения, прыжки); - стрейч – упражнения.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
109				практическое	1	<i>Тема: Джаз-модерн танец</i> Техника джаз-модерн танца: М.Грэхем, Д.Хамфр, М. Каннингем. Понятия: «поза коллапса», «полиритмия», «уровни». Разминка в стиле джаз- модерн.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
110				занятие-	1	<i>Тема: Танцевальные комбинации</i> Комбинации с использованием: «Пружины», «кач»,	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение,

				репетиция		широкой 2-ой позиции.	кабинет 5	выполнение контрольных упражнений
111				комбинированное	1	<i>Тема: Техника изоляции</i> Изоляция. Основные положения рук (комбинация для рук). Наклоны корпуса, «волны».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
112				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Комбинации на координации.</i> - комбинация – plie в джаз-модерне (использование контракции и релиса, пордебра, спиралей); - комбинация – battements tendus в джаз-модерне (добавление работы рук, контракции и релиса).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
113				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Комбинации на координацию</i> - комбинация – battements жете в джаз-модерне (добавление работы рук, контракции и релиса, пике); - комбинация – rond de jambe партер в джаз-модерне (добавление работы рук, использование ерауlement и танцевальных элементов).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
114				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Комбинации на координацию.</i> - комбинация – passe в джаз-модерне (использование пируэтов); - комбинация – гранд battements в джаз-модерне (исполнение по точкам в разных ракурсах, использование партера и прыжков).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения
115				комбинированное	1	<i>Тема: Партерный экзерсис.</i> В положении лежа на спине: - поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; - легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, диагностические упражнения

116				практическое	1	<p><i>Тема: Растяжка на середине зала</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; - поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
117				комбинированное	1	<p><i>Тема: Стрейчинг</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; - упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед. 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
118				комбинированное	1	<p><i>Тема: Стрейчинг</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); - отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине). 	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
119				комбинированное	1	<p><i>Тема: Танцевальные комбинации</i></p> <p>Танцевальные комбинации с элементами акробатики по диагонали</p>	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
120				комбинированное	1	<p><i>Тема: Танцевальные комбинации</i></p> <p>Танцевальные комбинации с элементами акробатики на середине зала.</p>	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
121				комбинированное	1	<p><i>Тема: Шаги в джаз- модерне</i></p> <p>Передвижение в середине зала по заданному направлению. Шаги на координацию.</p>	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
122				практическое	1	<p><i>Тема: Вращения в джаз-модерне</i></p> <p>Разминка на середине зала. Вращение и передвижение по заданным точкам.</p>	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение, выполнение

							кабинет 5	контрольных упражнений
123				занятие-репетиция	1	Тема: <i>Танцевальные комбинации</i> Соединение шагов, прыжков, вращений в единую комбинацию.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	
124				занятие-репетиция	1	Тема: <i>Танцевальные комбинации</i> Соединение шагов, прыжков, вращений в единую комбинацию.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
125				комбинированное	1	Тема: <i>Тема: Экзерсис в джаз - модерн танце:</i> - разогрев (по кругу, изоляция, кросс); - экзерсис на середине зала (в стиле джаз-модерн); - работа по диагонали (вращения, прыжки).	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
<i>Вариативная часть</i>								
126				занятие-репетиция	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле модерн танца</i> Разучивание танцевальных комбинаций и постановка танцев, основанных на элементах модерн танца.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
127				занятие-репетиция	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле модерн танца.</i> Разучивание танцевальных комбинаций и постановка танцев ,основанных на элементах модерн танца с использованием акробатических элементов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
128				практическое занятие	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле модерн танца.</i> Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
129				практическое занятие	1	Тема: <i>Постановочная работа в стиле модерн танца</i> Самостоятельное исполнение выученных	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение,

						комбинаций.	кабинет 5	беседа
130				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Постановочная работа в стиле джаз танца</i> Разучивание танцевальных комбинаций и постановка танцев, основанных на элементах джаз танца с использованием акробатических элементов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
131				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Постановочная работа в стиле джаз танца</i> Разучивание танцевальных комбинаций и постановка танцев, основанных на элементах джаз танца с использованием акробатических элементов.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
132				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Постановочная работа в стиле джаз танца</i> Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
133				практическое	1	<i>Тема: Постановочная работа в стиле джаз танца.</i> Самостоятельное исполнение выученных комбинаций	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
134				практическое	1	<i>Тема: Творческий проект</i> Создание индивидуальных и групповых творческих проектов обучающихся в рамках традиционного мероприятия коллектива «Сам себе хореограф». Разработка танцевального образа	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
135				практическое	1	<i>Тема: Творческий проект</i> Создание индивидуальных и групповых творческих проектов обучающихся в рамках традиционного мероприятия коллектива «Сам себе хореограф». Подбор музыки и участников сценического продукта	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
136				занятие-репетиция	1	<i>Тема: Творческий проект</i> Отработка синхронности исполнения композиции.	МБУДО «ДПШ»	Педагогическое наблюдение,

						Работа над эмоциональным аспектом.	кабинет 5	беседа
137				занятие-конкурс	1	<i>Тема: Творческий проект</i> Демонстрация танцевальной композиции в ШОУ «Сам себе хореограф».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа
138				занятие-конкурс	1	Участие в муниципальном конкурсе хореографических коллективов «Волшебный каблучок»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа, конкурс
139				занятие-конкурс	1	Участие во Всероссийском творческом конкурсе «Арт-культ»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа, конкурс
140				занятие-конкурс	1	Участие в международном творческом конкурсе «Виват-talанты»	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа, конкурс
141				занятие-конкурс	1	Участие в концертной программе МБУДО «ДПШ» к Дню матери.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа, конкурс
142				занятие-конкурс	1	Участие в отчетной концерте МБУДО «ДПШ» «Созвездие талантов».	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Педагогическое наблюдение, беседа, конкурс
143				занятие-зачет	1	Подведение итогов. Итоговая диагностика.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Тестирование
144				занятие-праздник	1	Презентация творческих работ. Чаепитие.	МБУДО «ДПШ» кабинет 5	Творческий отчет

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо определенное обеспечение.

Материально-техническое:

- хореографический зал;
- хореографический станок, укрепленный в стену, состоящий из двух параллельных брусьев на высоте от пола 80 см (нижний) и 100 см (верхний);
- наличие зеркал, не менее 2-х (по длине и ширине зала), на расстоянии от пола 15 см, при высоте 2,2 - 2,5 м.;
- аудиоаппаратура, видеоаппаратура;
- мультимедийное оборудование (проектор, ноутбуки др.);
- раздевалка для переодевания обучающихся;
- индивидуальные ковровые дорожки для партерной гимнастики;
- сценические костюмы;
- тренировочная одежда и обувь для обучающихся.

Санитарно-гигиенические требования:

- размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м. от пола;
- одежда должна быть легкой и пропускать воздух, иметь свободный, нестесняющий движения покрой и предохранять тело, как от охлаждения, так и от перегревания.

Информационное обеспечение:

Реализация программы предполагает использование интернет-источников, электронных дидактических материалов и цифровых образовательных ресурсов. Информационные материалы подбираются в соответствии с целями и задачами каждого модуля, отдельного занятия, возрастных и психологических особенностей обучающихся.

1. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1 О методике партерного экзерсиса. Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

2. www.horeograf.com. Сайт для хореографов и танцоров.

3. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии.

4. http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_komplekt_plakatov/1-1-0-3 - Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры.

5. <http://www.gallery.balletmusic.ru> - Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея

Фонотека:

1. <http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога-хореографа.

2. <http://www.balletmusic.ru> –Ballet music: Танцевальная музыка

Кадровое обеспечение:

В реализации программы участвует *педагог* дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и специальную предметную подготовку в области современного танца.

2.3 Формы аттестации и контроля

Для отслеживания результативности обучения на протяжении всего срока обучения проводится педагогический мониторинг:

Входная диагностика (сентябрь) – проводится с целью определения уровня физического развития, уровня развития творческих способностей обучающихся.

Форма проведения: педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, беседа, опрос.

Промежуточная аттестация (декабрь) – проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, определения готовности к восприятию нового материала, выявления обучающихся, отстающих и опережающих обучение.

Форма проведения: педагогическое наблюдение, опрос, творческая работа, тестирование, контрольное задание.

Итоговая аттестация (май) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности освоения Программы.

Форма проведения: тестирование, контрольное задание, итоговое занятие, презентация творческих работ, праздник, концерт.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, материал тестирования, репертуар коллектива, фото, отзыв учащихся и родителей, диагностическая карта развития качеств личности, диагностическая карта мониторинга результатов обучения по программе.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам диагностики, *портфолио обучающегося*, включающее в себя: грамоты за активное участие в деятельности коллектива, дипломы и грамоты о победах в конкурсах, описание творческих проектов, видеоматериалы и фотографии сценических выступлений.

По итогам работы на торжественном выпускном мероприятии за весь период обучения выдаются *свидетельства* установленного образца вручаются грамоты учащимся, благодарственные письма родителям, принимавшим наиболее активное участие в образовательном процессе.

2.4 Оценочные материалы

Перечень диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов, которые отслеживаются по трем компонентам: личностный, метапредметный и предметный:

Личностные результаты:

- методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
- методика изучения мотивов участия в деятельности (по Л.В. Байбородой);
- методика «Измерение художественно-эстетической потребности» по В. Саванесову;
- методика «Изучение потребности в общении» по Ю. М. Орлову;
- методика «Изучение потребности в достижении» по Ю. М. Орлову;
- тест–опросник «Измерение мотивации достижения» по М. Ш. Магомед-Эминову;

Метапредметные результаты:

- опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса;
- опросники самооценки терпеливости, упорства и настойчивости по Е. П. Ильину, Е. К. Фещенко;
- карта коммуникативной деятельности (А.А. Леонтьева).

Предметные результаты:

- тест «Оценка уровня освоения образовательных результатов»;
- контрольное тестирование выполнения акробатических упражнений.
- оценка уровня развития физических качеств.

Диагностирование обучающихся происходит непосредственно на занятиях. Во время занятий педагог осуществляет наблюдение за выполнением танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манерой и характером исполнения движений, и определяет уровень способностей каждого обучающегося. По результатам диагностики выявляются обучающиеся, опережающие обучение и отстающие в обучении. Проводится отбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

2.5 Методические материалы

Для успешной хореографической подготовки детей используются следующие *методы обучения*:

Словесные (применяются педагогом на всех занятиях). Используется при изучении нового материала, для объяснения правильности исполнения танцевальных элементов, при разборе ошибок в технике выполнения упражнений.

Беседа – метод организации познавательной и ценностно-ориентировочной деятельности, предполагающий диалог между педагогом и детьми преимущественно по вопросам педагога.

Опрос – это метод, направленный на сбор первичной информации, при котором человек отвечает на целый ряд вопросов.

Обсуждение – рассмотрение, анализирование, обдумывание, высказывание мнения, обмен мыслями.

Объяснение – устное изложение материала. Объяснения могут иметь разный вид; например: (а) причинное объяснение, которое определяет необходимые и достаточные условия возникновения этого явления; (б) историческое (или онтогенетическое) – когда основное внимание уделяется разъяснению какого-то явления.

Наглядные (методы обучения, при которых усвоение учебного материала в процессе обучения зависит от применения наглядных пособий и технических средств):

- показ видеofilьма, видеоролика;
- применение ИКТ (использование мультимедийных презентаций);
- показ, исполнение изучаемого материала педагогом;
- наблюдение (концентрация внимания на познаваемых объектах с целью их изучения);
- работа по образцу (использование образца для примера при изучении элементов современного танца);

Практические:

- постановочная деятельность (отработка умений и навыков, необходимых для достижения конкретной цели).
- тренировочные упражнения (многократное повторение действий с целью формирования хореографических умений и навыков).
- выступление (исполнение танцевальной композиции перед публикой).
- работа над исполнительским образом (работа над художественным образом с целью наиболее полно раскрыть описываемое явление действительности).

Методическую основу освоению многих разделов программы составляют современные **педагогические технологии**:

информационные технологии позволяют накапливать и хранить музыкальные файлы; менять темп, производить монтаж и компоновку музыкального произведения; сохранять фото и видео материалы коллектива; эффективно осуществлять поиски переработку информации; составлять презентации исследовательских проектов.

здоровьесформирующие технологии способствуют формированию ценностного отношения к здоровью, дают психотерапевтический эффект: эмоциональную разрядку, снятие умственной перегрузки, снижения нервно-психического напряжения, восстановление положительного энергетического

тонуса; способствуют формированию навыков здорового образа жизни.

технология создания ситуации успеха, в которой используются новые технологии воспитательного процесса: снятие страха, авансирование, персональная исключительность и одновременно формирование потребности в самокритике, скрытая инструкция, усиление мотивации, педагогическое внушение, высокая оценка детали; применяется как на учебных занятиях, так и в сценической практике с целью реализации художественно-эстетического и творческого потенциала обучающихся;

технологии разновозрастного обучения предполагают выстраивание образовательного процесса по принципам взаимообучения и сотрудничества, творческое общение обучающихся разного возраста (занятие-праздник, занятие-концерт, занятие-конкурс), способствуют воспитанию чувства партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности за результат общего дела, «командный дух»; формированию коммуникативной компетентности и умения вести продуктивный диалог.

технология проектной деятельности ориентирована на личность, зависит от ее характера и накопленного ранее опыта и предполагает самостоятельную работу над творческим проектом.

Программой предусмотрено использование различных форм и видов занятий:

учебное занятие - это модель деятельности педагога и детского коллектива, где представлены все элементы образовательного процесса: цели, содержание, средства, методы, организация. Качество занятия зависит от правильного определения каждого из этих компонентов и их рационального сочетания.

практическое занятие – метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у учащихся умений и навыков применения знаний, полученных на учебных занятиях и в ходе самостоятельной работы.

контрольное занятие проводится по мере освоения модуля, в конце полугодия или учебного года с целью определения уровня освоения программного материала.

комбинированное занятие – рассказ о ведущих коллективах страны, объяснение методики выполнения движений, освоение учебно-тренировочного материала, постановочная работа, совершенствование репертуарных композиций, танцевальные импровизации;

занятие-репетиция – проработка элементов танцевальной комбинации и композиции в целом, закрепление путем многократного повторения, тренировка мышечной памяти, развитие ориентации в пространстве;

концерт – выступления обучающихся на различных сценических площадках;

конкурс - проведение конкурса «Сам себе хореограф», участие в городских конкурсных программах.

занятие-праздник проводится по окончании учебного года с приглашением родителей, включает в себя поздравления, творческие и развлекательные конкурсы, концертные выступления, чаепитие;

2.6 Список литературы

2.6.1 Основная литература

1. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском коллективе – Челябинск:/ И.Э. Бриске. – Челябинск:ЧГАКИ, 2012. - 171 с.
2. Обучение современному танцу детей в возрасте 6-7 лет, 8-10 лет, 11-12 лет, Руководитель детского коллектива «Апельсин», Андрей Гришаев, Новосибирск – Новокузнецк, ноябрь, 2014г
3. «Джазовый танец для детей» 7-10 лет, «Экспрессивная пластика», Татьяна Брызгалова (эксцентрик Балет Сергея Смирнова), семинар в Новосибирске, 2012г
4. Джазовый танец, Эльвира Смирнова 2011г
5. Модерн, джаз –модерн, джаз, детский танец г.Новосибирск 2013
6. Никитин В.Ю Джаз-модерн танец – начало обучения, М.: ВЦХТ,2008. -128с., ил.
7. С.С. Полятков «Основы современного танца» 8. Всё о балете // Сост. Е. Я. Суриц. — М., 2006г
8. Модерн-джаз танец: этапы развития, метод, техника. — М.: ГИТИС, 2000.

2.6.2 Дополнительная литература

1. Гл. ред. В. Володин: Энциклопедия для детей. - М. : Аванта+, 2011
2. Л. В. Браиловская, О. В. Володина и др. : Танцуют все!: Клубные, бальные, восточные танцы. - Ростов на/Д: Феникс, 2007
3. Раздрокина Л. Л. : Танцуйте на здоровье!. - Ростов на/Д: Феникс, 2007

2.6.3 Интернет ресурсы

1. [http://www. protanec. com/](http://www.protanec.com/) - На сайте публикуются новости из мира танца, статьи авторов из печатной версии журнала, а также материалы, доступные только в электронной версии.
2. [www. Dance-Space. ru](http://www.Dance-Space.ru) - танцевальная социальная сеть для любителей и профессионалов танцевального искусства
3. [http://www. ocknt48. ru/ru/](http://www.ocknt48.ru/ru/) - сайт Липецкого областного центра культуры и народного творчества
4. [http://www. balletacademy. ru/biblio/index. php](http://www.balletacademy.ru/biblio/index.php) Электронная библиотека Московской государственной академии хореографии

5.[http: //www. art-center. ru/](http://www.art-center.ru/) - единый сервисный центр поддержки фестивалей и конкурсов

6.[http: //www. globaldance. info/](http://www.globaldance.info/) - каталог танцевальных сайтов

7.[http: //www. globaldance. info/catalog. php?subdir=7](http://www.globaldance.info/catalog.php?subdir=7) - Сайты фестивалей, конкурсов по народным, национальным танцам, стилизованной народной хореографии, Folk dance, фольклору, танцев народов мира

8.[http: //planetatalantov. ru/](http://planetatalantov.ru/) - фонд поддержки и развития детского творчества

9.[http: //utc-mgik. ru](http://utc-mgik.ru) Учебно-творческий центр Московский государственный университет культуры и искусств

10.[http: //vk. com/impresariobooks](http://vk.com/impresariobooks) Издательство «Импресарио» — книги по хореографии

11.[http: //zodchie. mcc. moscow/](http://zodchie.mcc.moscow/) - Культурный центр "Зодчие"

[http: //www. sibculture. ru/magazine/](http://www.sibculture.ru/magazine/) журнал

Возрастные особенности детей 7- 10 лет

Возраст 7-8 лет – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное анатомофизиологическое созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка. Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения преобладают, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п. Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей.

Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость. Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности.

В области восприятия происходит переход от произвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Память приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания.

Возраст 9 лет – это самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности.

Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается

чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

Диагностический инструментарий Диагностические материалы 1 года обучения

Входная диагностика

Тест

«Выявление уровня физического и эмоционального развития ребенка»

Данное тестирование проводится при приеме ребенка в объединение. Перед тестированием необходимо выполнить комплекс упражнений для разогрева суставно-связочного аппарата, прыжки и гимнастические упражнения на середине зала.

Цель: выявление уровня физического и эмоционального развития ребенка.

Задачи: выявить уровень развития специальных физических данных: выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкальный слух и уровень творческого развития.

Форма диагностики: индивидуальное тестирование.

Тест «Моё тело»

Показать на плакате и на себе где находится:

- позвоночник;
- кисть;
- колени;
- локоть;
- стопа.

Тест «Уровень физических данных» (физическое развитие)

Выворотность ног.

Поставить ребенка к станку в I позицию. Попросить глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны. Обратить внимание: легко или с трудом он это делает.

Подъём стопы.

Попросить ребенка из I позиции выдвинуть ногу в сторону, колено выпрямить. Осторожными усилиями рук проверить эластичность и гибкость стопы. При наличии подъёма стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Гибкость тела.

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперёд ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и

одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед

Прыжок.

Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.

Координация движений.

Попросить ребенка повторить несложную комбинацию 2-3 движений.

Тест «Уровень творческого развития»

Музыкальный слух

Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5 раз, постепенно усложняя рисунок.

Эмоциональность

Игра «Попробуй, повтори». Предложить ребенку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние.

Радость Недовольство Злость Грусть Усталость



Воображение

Игра «Расскажи без слов». Предложить ребенку «рассказать» стихотворение «Идет бычок качается» без слов. Уточнить у ребенка, требуется ли время для подготовки.

Критерии оценки

Оптимальный уровень (3 балла):

-четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа);

-имеет природную выворотность ног;

-подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;

- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;
- без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики;
- не вызывает затруднений выполнение задания «Расскажи без слов»:

эмоционален, артистичен.

Допускается 10 минут на подготовку.

Найденное решение соответствует поставленной задаче, выдает полностью самостоятельный творческий продукт.

Хороший уровень (2 балла):

- знает названия частей тела,
- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;
- повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний;
- выполнение задания «Расскажи без слов» воспринимает сначала как трудное, но после подсказки педагога выдает творческий продукт, при этом эмоционален, артистичен.

Допустимый уровень (1 балл):

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность;

-для выполнения задания «Расскажи без слов» требуется время для подготовки: малоэмоционален, конечным результатом становится прямая имитация ситуации.

Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся

Оптимальный уровень – более 28 баллов

Хороший уровень-18 – 27 баллов

Допустимый уровень – до 17 баллов

11-19 баллов – низкий уровень коммуникативной активности, безынициативность, недостаточно развиты приемы общения и гибкость общения

7-10 баллов – очень низкий уровень, пассивность, закрытость, отсутствие дифференциации в общении.

Контрольное тестирование
«Выполнение акробатических упражнений»
1 год обучения

№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Кувырок вперед в сед с наклоном	3 балла
2.	Перекатом назад стойка на лопатках	3 балла
3.	«Мост», из положения лежа и стоя	2 балла
4.	Стойка на руках	3 балла
5.	Равновесие	2 балла

2 год обучения

№	Контрольные упражнений	Баллы
1.	Переворот влево (вправо)	5 баллов
2.	Переворот вперед на две ноги	5 баллов
3.	«Мост», из положения стоя	2 балла
4.	Равновесие	2 балла
5.	Стойка на руках	2 балла

Оценка уровня развития физических качеств

Тест – «подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища).

Описание тестового задания: в течение 30 или 60 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Необходимое оборудование: секундомер, гимнастический мат или коврик. Тест можно выполнять в парах, один испытуемый будет помогать другому, удерживать ноги испытуемого за голеностопы.

Инструкция для обучающегося: сядьте на мат, согните ноги в коленях на 90⁰, при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти упираются в колени, из этого исходного положения ложитесь на спину. Коснитесь плечами мата,

поднимайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как тренер скажет: «Внимание, марш». Старайтесь делать опускание и поднятие туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав команду: «Стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Указания для педагога:

1. стоя сбоку от испытуемого, помогите ему принять исходное положение;
2. помощник должен взять за лодыжки испытуемого, прижать его стопы к полу так, чтобы угол в коленях составлял 90^0 , и контролировать это положение на протяжении всего теста;
3. дайте испытуемому один раз лечь-встать, чтобы убедиться, что он правильно понял тест;
4. после сигнала «внимание, марш!», нажмите кнопку секундомера и остановите его через 30 или 60 секунд;
5. считайте число повторений за это время, контролируя правильность выполнения теста (в положении лежа кисти рук на затылке, спина полностью касается мата, при возвращении в исходное положение локти касаются коленей);
6. корректируйте движение испытуемого во время теста, если он начнет допускать ошибки.

Оценка: число полных циклов (лечь-встать) за 30 или 60 секунд.

Тест «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа», предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Описание тестового задания: лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола.

Инструкция для обучающегося: По команде «начинай!» Испытуемые выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращаются в исходное положение.

Оборудование: гимнастический мат или коврик.

Указания для педагога:

1. следить за правильностью выполнения упражнения, спина прямая, руки полностью разгибаются;
2. количество правильных выполнений фиксируются в протоколе;
3. если попытка выполнена неправильно, она не зачитывается.

Оценка: количество правильных выполнений.

Тест на гибкость.

Описание тестового задания Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу, обозначить центровую и перпендикулярную линии.

Инструкция для обучающегося: Сидя на полу, ступнями ног касаться перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

Указания для педагога:

- 1.следить за правильностью выполнения упражнения,
2. ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны
- 3.необходимо следить за дыханием обучающегося.

Оборудование: гимнастический мат или коврик, сантиметровая лента.

Оценка: результат касания перпендикулярной мерной линии кончиками пальцев в сантиметрах (перпендикулярная линия: 0, до перпендикулярной линии: –X см, за перпендикулярной линией: +X см).

**Диагностические методики для определения личностных результатов
Тестовая карта коммуникативной деятельности (АА Леонтьева)**

Карта заполняется педагогом. На каждой строчке представлены 2 противоположных качества. Баллы «7», «6», «5» выражают степень выраженности качеств расположенных в левой колонке таблицы (положительные качества). Баллы «3», «2», «1» – выраженность качеств, расположенных справа (отрицательные). Балл «4» промежуточный между положительными и отрицательными качествами.

Качества	7	6	5	4	3	2	1	
1. Доброжелательность								Недоброжелательность
2. Заинтересованность								Безразличие
3. Инициативность								Безынициативность
4. Открытость								Закрытость
5. Активность								Пассивность
6. Гибкость								Жесткость
7. Дифференцированность в общении								Отсутствие дифференцированности

Для получения общего уровня коммуникативной активности все баллы суммируются.

45-49 баллов- высокий уровень коммуникативной активности, характеризуется открытостью, гибкостью, умением учитывать настроение собеседника.

35-44 балла – уровень выше среднего, доброжелателен, открыт к общению, но не всегда может решить возникающие проблемы.

20-34 балла – средний уровень, владеет приемами общения, но не всегда проявляет гибкость и дифференцированность в общении.

Методика изучения мотивов участия в деятельности
(по Л.В. Байбородой)

Цель: выявление мотивов учащихся в деятельности.

Ход проведения: учащимся предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности.

Для ответа используется следующая шкала:

- привлекает очень сильно;
- привлекает в значительной степени;
- привлекает слабо;
- не привлекает совсем.

Что привлекает тебя в деятельности?

Интересное дело.

Общение с разными людьми.

Помощь товарищам.

Возможность передать свои знания.

Творчество.
Приобретение новых знаний, умений.
Возможность руководить другими.
Участие в делах своего коллектива.
Вероятность заслужить уважение товарищей.
Сделать доброе дело для других.
Выделиться среди других.
Выработать у себя определенные черты характера.

Обработка и интерпретация результатов

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

- а) коллективные мотивы (п. 3, 4, 8, 10);
- б) личные мотивы (п. 1, 2, 5, 6, 12);
- в) престижные мотивы (п. 7, 9, 11).

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия в деятельности.

Результативность освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Модерн»

Муниципальный уровень

	Год	Название конкурса	Результат
1	2019	Муниципальный конкурс хореографических коллективов «Волшебный каблучок - 2019» (танец «Ромашковые поля»)	1
2	2019	Муниципальный конкурс хореографических коллективов «Волшебный каблучок - 2019» (танец «Голоса»)	1

Областной уровень

	Год	Название конкурса	Результат
1	2020	Областные онлайн-соревнования «Just Dance»	1
2	2021	Областные онлайн-соревнования «Just Dance»	Участники

Всероссийский уровень

	Год	Название конкурса	Результат
1	2019	Всероссийский конкурс – фестиваль детского и юношеского творчества «Арт Культ» (танец «Ангелы»)	Дипломант
2	2019	Всероссийский конкурс – фестиваль детского и юношеского творчества «Арт Культ» (танец «Женская доля»)	3
3		Всероссийский конкурс для детей и молодежи «Виват, таланты» (танец «ТАХІ»)	1

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа
Оренбургской области»

Диплом

I степени

НАГРАЖДАЕТСЯ

Студия танца «Модерн»

Руководитель – Чернова Мария Александровна

«Голоса»

Номинация: Современный танец

возрастная категория: 6 – 9 лет

муниципальный конкурс хореографических коллективов

"Волшебный каблучок-2019"

Директор МБУДО «ДПШ»



А.М. Ягофарова

Жюри:

*Платонов Е.Н. – педагог современной хореографии ЦРПБДО г. Новотроицка,
Евсеев В.А. – руководитель танцевального коллектива «Step – Dance» ФКЦС «Газовик» г. Оренбурга,
Ялпатова Я.А. – преподаватель танцев г. Оренбург*

*Приказ №184 от 18.11.2019 г.
г. Кувандык*

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа
Оренбургской области»

Диплом

I степени

НАГРАЖДАЕТСЯ

Студия танца «Модерн»

Руководитель – Чернова Мария Александровна

«Голоса»

Номинация: Современный танец

возрастная категория: 6 – 9 лет

муниципальный конкурс хореографических коллективов

"Волшебный каблучок-2019"

Директор МБУДО «ДПШ»



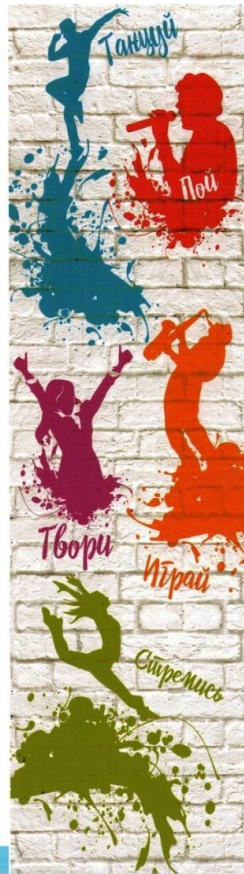
А.М. Ягофарова

Жюри:

*Платонов Е.Н. – педагог современной хореографии ЦРПБДО г. Новотроицка,
Евсеев В.А. – руководитель танцевального коллектива «Step – Dance» ФКЦС «Газовик» г. Оренбурга,
Ялпатова Я.А. – преподаватель танцев г. Оренбург*

*Приказ №184 от 18.11.2019 г.
г. Кувандык*





Всероссийский конкурс-фестиваль детского и взрослого творчества «Арт-Культ»



при поддержке администрации и отдела культуры МО г. Медногорск и информационной поддержке Министерства культуры и внешних связей Оренбургской области
г. Медногорск / 2019 г.

ДИПЛОМ

ЛАУРЕАТ III

Студия танца "MODERN"

Категория: 9-10 лет, номинация: хореография (эстрадный танец, ансамбль)

"Женская доля"

Художественный руководитель: Чернова Мария Александровна
г.Кувандык

Кулагин Вячеслав Александрович (г. Самара)

Педагог по вокалу высшей категории «Детского музыкального театра «Задумка», педагог Академии популярной музыки Игора Кузнецова, педагог дополнительного образования МБОУ «АРМЕНИЯ», член ассоциации «Академия», Артист и инструктор Гран - Призер и Лауреат Всероссийских и Международных конкурсов - фестивалей исполнительского искусства в жанре «Вокал эстрадный/джазовый», Член жюри конкурсов - фестивалей, директор Барнаульского конкурса - фестиваля эстрадного исполнительства «Детишки сияются дети».

Сомикова Лилия Ивановна (г. Екатеринбург)

Лауреат Международных конкурсов, доцент кафедры сольного пения Уральской государственной консерватории им.М.П. Мусоргского.

Сулъкова Елена Юрьевна (г. Самара)

Заслуженная Артистка Самарской области, бывшая солистка (танцевальной группы) Государственного Балетного Русского Народного Хора им. П.М. Малюгина, педагог Самарского Хореографического Училища, балетмейстер постановщик и педагог Детского Музыкального Театра «Задумка».

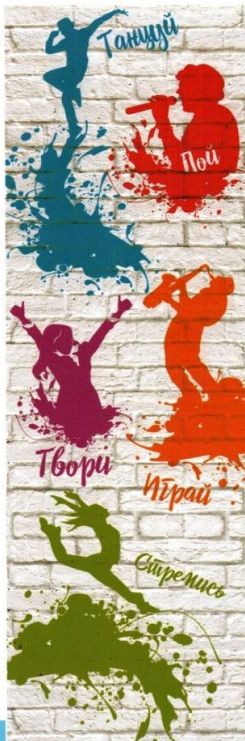
Белова Юлия Игоревна (г. Тюмень)

Мастер спорта по художественной гимнастике. Выпускница Высшей школы национального танца и хореографии, выпускница Тюменской академии искусства и культуры. Руководитель студии спортивного и современного танца «АЛЛАДИ» - региональный представитель физкультурно-спортивной организации «Спартак» - региональный судья 4-й категории СРГО, преподаватель КДЮ им. А. М. Жовтатова.

Председатель Оргкомитета и генеральный
директор ООО «Арт-Культ»



Загранная И.С.



Всероссийский конкурс-фестиваль детского и взрослого творчества «Арт-Культ»



при поддержке администрации и отдела культуры МО г. Медногорск и информационной поддержке Министерства культуры и внешних связей Оренбургской области
г. Медногорск / 2019 г.

ДИПЛОМ

ДИПЛОМАНТ

Студия танца "MODERN"

Категория: 9-10 лет, номинация: хореография (эстрадный танец, ансамбль)

"Ангель"

Художественный руководитель: Чернова Мария Александровна
г.Кувандык

Кулагин Вячеслав Александрович (г. Самара)

Педагог по вокалу высшей категории «Детского музыкального театра «Задумка», педагог Академии популярной музыки Игора Кузнецова, педагог дополнительного образования МБОУ «АРМЕНИЯ», член ассоциации «Академия», Артист и инструктор Гран - Призер и Лауреат Всероссийских и Международных конкурсов - фестивалей исполнительского искусства в жанре «Вокал эстрадный/джазовый», Член жюри конкурсов - фестивалей, директор Барнаульского конкурса - фестиваля эстрадного исполнительства «Детишки сияются дети».

Сомикова Лилия Ивановна (г. Екатеринбург)

Лауреат Международных конкурсов, доцент кафедры сольного пения Уральской государственной консерватории им.М.П. Мусоргского.

Сулъкова Елена Юрьевна (г. Самара)

Заслуженная Артистка Самарской области, бывшая солистка (танцевальной группы) Государственного Балетного Русского Народного Хора им. П.М. Малюгина, педагог Самарского Хореографического Училища, балетмейстер постановщик и педагог Детского Музыкального Театра «Задумка».

Белова Юлия Игоревна (г. Тюмень)

Мастер спорта по художественной гимнастике. Выпускница Высшей школы национального танца и хореографии, выпускница Тюменской академии искусства и культуры. Руководитель студии спортивного и современного танца «АЛЛАДИ» - региональный представитель физкультурно-спортивной организации «Спартак» - региональный судья 4-й категории СРГО, преподаватель КДЮ им. А. М. Жовтатова.

Председатель Оргкомитета и генеральный
директор ООО «Арт-Культ»



Загранная И.С.