

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Заиграевский центр детского и юношеского творчества»
671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, пос. Заиграево, ул. Ленина, дом 24,
тел: (8 30136) 4-18-61; e-mail: pwl.n124@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета

от «26» августа 2024 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественно-эстетической направленности

«Мир танца»

Возраст обучающихся: 6 -15 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Автор – составитель:

Шурыгина Надежда Викторовна,
педагог дополнительного образования,
руководитель хореографической студии «Улыбка»

2024 – 2025 уч.год

Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база

1. Конвенция о правах ребёнка от 20 ноября 1989 г.
2. Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 г. № 273
3. Закон Республики Бурятия «Об образовании» от 13.12.2013 г. № 240 – V.
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
5. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».
10. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».
12. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Утверждено 26.06.2012 г. № 504.
13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей № 41 от 04.07.2014 г
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
16. Локальные акты МБУ ДО «Заиграевский ЦДЮТ».

Общие характеристики программы.

Образовательная программа "Мир танца" хореографической студии "Улыбка" имеет художественно-эстетическую **направленность**. Она разработана с учетом 16-летнего опыта творческой деятельности руководителя и является по **виду** индивидуальной интегрированной программой. Детский коллектив "Улыбка" сложился как комплексная система образования, сотрудничества и сотворчества педагогов, детей и родителей. Поэтому данная программа по **способу структурирования содержания** является **комплексной** – соединяющей отдельные направления, виды деятельности, процессы в единое целое.

По **уровню усвоения** данная программа является углубленной, поскольку направлена на выявление и развитие творческих способностей детей, достижения ими уровня практического применения полученных знаний, умений, навыков в избранном виде деятельности.

Программа "Мир танца" направлена на то, чтобы обучить детей теоретическим и практическим знаниям в области хореографического искусства. А так же на раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей, профессиональная ориентация и адаптация к условиям современной жизни.

Один из блоков программы "Ритмика" направлен на то, чтобы дети дошкольного возраста на занятиях ритмикой учились сознательно управлять своим телом, понимать каждое движение танца: его простейшие элементы и сложные координации, учатся различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

При необходимости в течение учебного года по объективным причинам в программу вносятся следующие коррективы:

- изменения последовательности занятий внутри темы
- изменение последовательности тем внутри раздела
- изменение разделов программы

Изменения вносятся в календарно-учебный график.

Новизна программы по хореографии состоит в том, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Актуальность. Ритмы современной музыки с наибольшей полнотой имитируют сегодня естественную ритмику жизни тела подростка, физическая активность которого в век научно-технического прогресса снизилась. Отсюда и увлечение молодежи различными формами танцевального досуга: занятия в хореографических кружках, аэробикой, в спортклубах и тому подобное. Данная программа актуальна в настоящее время, так как благодаря танцам происходит активное общение сверстников, танец раскрывает непосредственность и искренность эмоционального порыва, а это немаловажно при современном отчуждении людей друг от друга.

Педагогическая целесообразность. Эта программа разработана для реализации в стенах государственного образовательного учреждения, а именно в Домах творчества, в которых имеются специализированные классы (с необходимым оборудованием: станки, зеркала, музыкальная аппаратура). Занятия должны проводиться педагогом-специалистом согласно структуре разработанной программы, через реализацию которой мы можем отслеживать развитие детей поэтапно.

Отличительные особенности. Занятия программы получения знаний и навыков с учётом получения знаний и навыков в непринуждённой обстановке, перенапряжении и утомляемость снимается за счет переключения на разнообразные виды деятельности в ходе занятия. Внедрение в программу занятий, индивидуальных, интегрированных занятий с элементами импровизации, является отличительной чертой от других программ.

Согласно концепции, одним из принципов проектирования реализации дополнительной общеобразовательной программы по хореографии "Мир танца" является разноуровневость. Эта программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы "Мир танца" таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Данная программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. Стартовый уровень. На данном уровне дети получают основы хореографического искусства (позиции: рук, ног, историю хореографии, азбука классического танца, народно-сценического танца. Умение исполнять движения согласно музыкальному материалу). Получают знания в области хореографии

2. **Базовый уровень.** Предполагает использование специализированных знаний полученных на стартовом уровне и умение применять их на практике. Участие в концертах, конкурсах.

3. **Продвинутый уровень.** Совершенствование полученных знаний и умений до профессионального мастерства.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Стартовый, базовый и продвинутый уровень предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. Материал программы учитывает особенности здоровья детей.

Условия реализации программы

Для реализации программы необходим специализированный хореографический класс, оснащённый:

- ковриками для партерной гимнастики;
- комплектом зеркал и станком;
- музыкальным центром;
- комплектом CD и DVD-дисков с записями классической, народной и современной музыки, а также видеозаписями учебных и концертных хореографических номеров;
- необходимыми демонстративными, иллюстрационными материалами;
- набором учебно-методической литературы для учащихся и преподавателей.

Все воспитанники должны иметь специальную форму одежды и обувь для занятий хореографией. Учебное помещение хорошо освещаться и проветриваться. Всё это обеспечивает комфортные и безопасные условия для достижения современного качества образования

Цели и задачи программы.

Стратегической **целью** программы является формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности посредством хореографии и музыки.

Задачи:

образовательные:

- познакомить обучающихся с основами, а также характерными движениями классического, народно-характерного, современного танцев;
- обучить правилам исполнения экзерсиса, партерной гимнастики и ритмической разминки;
- раскрыть понятие «рисунок танца» и проиллюстрировать его особенности в изучаемых направлениях;
- изучить основную хореографическую терминологию;
- правилам работы с музыкальным произведением (определение жанра, темпа и ритма);

развивающие:

- совершенствовать общую физическую подготовку;
- способствовать развитию хореографических способностей;
- развивать познавательный интерес обучающихся;

- содействовать развитию потребности и способности к личностной саморегуляции, регуляции своего психического и физического состояния, уровня притязаний, самооценки;
воспитательные:
- способствовать развитию художественного и эстетического вкуса, культуры движения;
- воспитывать самостоятельность, творческую инициативу и социальную ответственность;
- воспитывать чувство коллективизма.

Первый год обучения предполагает освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

На втором году обучения обучающиеся закрепляют знания, полученные на первом году обучения и получают новые. Обучающиеся изучают элементы классического и народно-сценического танца у станка по степени их усложнения, изучают понятия и термины, применяемые в классическом и народно-сценическом танце. На этом этапе вводится подготовка концертных номеров.

На третьем году обучения в классический экзерсис вводится исполнение некоторых элементов на полупальцах. Здесь используется подражательный вид деятельности детей. Народно – сценический танец имеет важное значение для развития художественного вкуса и танцевальной техники у воспитанников. Знакомит их с разнообразием хореографического материала народов мира. Воспитанники совершенствуют знания, полученные за два предыдущих года, готовят новые концертные номера.

На четвертом и пятом году обучения воспитанники повторяют и закрепляют материал 3-го и 4-го(соответственно) года обучения и получают новые; обучающиеся более точно и чисто исполняют пройденные движения; вырабатывается устойчивость на полупальцах; дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях. Ведется постановочно-репетиционная работа, где дети совершенствуют свою технику исполнения.

Формы и режим занятий.

Программа предусматривает использование *фронтальной, индивидуальной и групповой форм учебной работы*. Фронтальная форма предусматривает подачу материала всему коллективу воспитанников.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу детей. Она направлена на оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет, не уменьшая активности ребенка, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе групповой работы воспитанникам предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимопомощи, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

В процессе обучения используются следующие формы учебных занятий:

1. типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение)
2. собеседование.
3. консультация
4. учебная игра
5. практические упражнения под руководством педагога по закреплению определенных навыков.

Режим занятий согласуется с детьми их родителями и классным руководителем.

Расписание занятий определяется в свободное время от основной учебы в школе и не в ущерб здоровью детей.

Младшая группа 1. 1 год обучения (дети 6-7 лет). Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 1 учебному часу.

Младшая группа 2 . 2 год обучения (7-8 лет). Занятия проводятся в режиме 2 раза в неделю по 2 учебных часа

Средняя группа 1. 3 год обучения (9-10 лет). 3 занятия в неделю по 2 учебному часу.

Средняя группа 2. 4 год обучения (11-12 лет). 2 занятия по 2 учебных часа.

Старшая группа 1. 4 год обучения (13-14 лет). 2 занятия по 2 учебных часа.

Старшая группа 2. 5 год обучения (12-14 лет). 3 занятия по 2 учебных часа.

Ожидаемые результаты и способы их определения их результативности.

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны

знать:

- позиции рук и ног;
- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.

уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического экзерсиса.

В конце 2 года обучения воспитанники должны закрепить знания 1 года обучения, почувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны

знать:

- названия классических движений нового экзерсиса;
- значение слов «легато», «стакато», ритм, акцент, темп.

уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.

В конце 3 года обучения воспитанники должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны

знать:

- новые направления, виды хореографии и музыки;
- классические термины;
- жанры музыкальных произведений.

уметь:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

В конце 4 года обучения воспитанники должны сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье.

знать:

- виды и жанры хореографии;
- историю создания танцев народов мира;
- классические термины;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.

уметь:

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

К концу пятого года обучения каждый обучающийся должен сформироваться как целостная, духовно-нравственная, гармонично развитая личность посредством хореографии и музыки.

знать:

- Основные элементы классического экзерсиса у станка и на середине зала.
- технику исполнения танцевальных движений народно – сценического танца у станка и на середине зала
- танцевальные движения и комбинации современного танца
- об исполнительской культуре грамотно и выразительно исполнять танцевальные композиции.

Обучающиеся должны

уметь:

- исполнять комбинации из различных танцевальных элементов
- подбирать и анализировать музыкальное сопровождение для постановок, идеи танцевальных номеров
- анализировать лексику и рисунок танцевальной композиции
- объяснить и преподать движения
- выполнять вращения прыжки с продвижением и без продвижения пространстве перевоплощаться в танцевальных композициях ;

Одной из "экспертных оценок" являются выступления на концертах, участие в конкурсах. Беседуя с детьми об увиденном, будь то конкурс, фестиваль или концерт, у детей вырабатывается способность улавливать красоту, полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями со взрослыми и ровесниками.

Формирование оценочной деятельности у детей в танцевальном объединении происходит по двум направлениям. Во-первых, благодаря изучению творчества Мастеров, во-вторых, в сопоставлении с тем, как изменились результаты, прежние и настоящие. У нас не принято сравнивать и сопоставлять "талантливость" работы ровесников. Это может вызвать негативное явление-потерю стремления ребенка подняться в своих знаниях и умениях на более высокую ступень. На мой взгляд, соперничество и конкуренция внутри детского коллектива губительны, так как вместо творчества начинается работа ради первенства, ради успеха.

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью таблицы "Диагностическая карта ребёнка". Индивидуальная карта и схема оценки воспитанности обучающихся помогают выявить уровень развития творческих способностей и личностный рост.

Формы подведения итогов.

1. Контрольные уроки.
2. Открытые уроки.
3. Участие в праздничных мероприятиях.
4. Участие в концертных программах.
5. Конкурсы.

Учебный план на 2024-2025 учебный год (первый год обучения, младшая группа 1) Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 1 учебному часу.

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	4	-	4	
1.1	Набор детей в группу	3	-	3	Опрос
1.2	Вводное занятие	1	-	1	Опрос
2.	Ритмика	2	17	19	
2.1	Маршируем. Маршируем(рисунок построения)	2	-	2	показ
2.2	Хороводный шаг, рисунки хоровода. Этюд "Русский хоровод"	-	4	4	показ
2.3	Характер музыки. Понятие "темп", "динамика"	-	4	4	показ
2.4	Построения: линия, колонна, круг)	-	1	1	показ
2.5	Упражнения на пластику"Цветы и бабочки"	-	3	3	показ
2.4	Вальс.		5	5	показ
3.	Беседы о Танце	4	-	4	
3.1	Хореография как вид искусства	1	-	1	Опрос
3.2	Беседа Народный танец. Хоровод.	1	-	1	Опрос
3.3	Народные истоки сценической хореографии.	1	-	1	Опрос
3.4	Зарождение балетного театра.	1	-	1	Опрос
4.	Азбука классического танца	-	11	11	
4.1	Позиции рук	-	2	2	Показ, опрос
4.2	Позиции ног	-	2	2	Показ, опрос
4.3	Разучивание поклона	-	1	1	Показ, опрос
4.4	Demi plie. Grand plie.(лицом к станку).	-	2	2	Показ, опрос
4.5	Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции ног)	-	1	1	Показ, опрос
4.6	Battement tendu (из 1-ой позиции ног лицом к станку)	-	1	1	Показ, опрос
4.7	Battement tendu jete (из 1-ой позиции ног лицом к станку)	-	2	2	Показ, опрос
5.	Игровые технологии	-	5	5	
5.1	Игра "Барабан"	-	1	1	Показ, опрос
5.2	Игра Ритмическое эхо	-	1	1	Показ, опрос
5.3	Игра Следы	-	1	1	Показ, опрос
5.4	Игра Плетень	-	1	1	Показ, опрос
5.5	Игра Дружные ребята	-	1	1	Показ, опрос

6.	Народно-сценический танец (элементы)	-	8	8	
6.1	НСТ позиции и положения ног	-	4	4	Показ, опрос
6.2	НСТ Позиции рук	-	3	3	Показ, опрос
6.2	Разучивание русского народного поклона	-	1	1	Показ, опрос
7.	Экзерсис на середине зала	-	3	3	
7.1	Экзерсис на середине. Demi plie. Grand plie	-	1	1	Показ, опрос
7.2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu (из 1-ой позиции ног на середине зала)	-	1	1	Показ, опрос
7.3	Экзерсис на середине зала. Battement tendu jete (из 1-ой позиции ног на середине зала)	-	1	1	Показ, опрос
8.	Постановочно-репетиционная работа	-	49	49	
8.1	Постановка и изучение танца	-	20	20	показ
8.2	Отработка движений танца	-	9	9	показ
8.3	Общеразвивающие упражнения	-	11	11	показ
8.4	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	-	9	9	показ
9.	Итоговое занятие (контрольные занятия, выполнение диагностических заданий)	-	5	5	Показ, опрос, тестирование
	Всего:	11	97	108	

**Содержание учебного плана на 2024-2025 учебный год (первый год обучения, младшая группа 1) Занятия проводятся в режиме 3
раза в неделю по 1 учебному часу**

1. Вводное занятие.

1.1 Набор детей в группу

Теория: Собеседование

Практика: Выполнение диагностических заданий

1.2 Вводное занятие

Теория: Правила пожарной безопасности, поведение при ЧС, правила поведения в классе, правила техники безопасности.

Практика: Моделирование определённой чрезвычайной ситуации.

2. Ритмика

2.1 Маршируем. Маршируем(рисунок построения)

Теория: Понятие- марш.

Практика: Научить детей правильно маршировать согласно музыкального материала.

2.2 Хороводный шаг, рисунки хоровода. Этюд "Русский хоровод"

Теория: Понятие «Хоровод».

Практика: Разучить исполнение хороводного шага, выполнить определённые рисунки хоровода, разучить этюд.

2.3 Характер музыки. Понятие "темп", "динамика"

Теория: Познакомить детей с понятием «характер музыки», темп, динамика.

Практика: Ребёнок под музыку через движения должен показать данные понятия

2.4 Построения: линия, колонна, круг.

Теория: Познакомить детей с построениями: линия, круг, колонна.

Практика: По заданию педагога дети сами должны построить определённое построение

2.5 Упражнения на пластику "Цветы и бабочки"

Теория:

Практика: Разучить движения для цветов и бабочек и выполнять их под определённый музыкальный материал

2.4 Вальс.

Теория: Беседа о вальсе

Практика: Разучить с детьми основной шаг вальса, квадрат, окошечко. Комбинации вальса, этюд.

3. Беседы о Танце

3.1 Хореография как вид искусства.

Теория: Зарождение классического танца.

Практика:

3.2 Беседа Народный танец. Хоровод.

Теория: История возникновения хоровода.

Практика:

3.3 Народные истоки сценической хореографии.

Теория: Балет, как вид театрального искусства

Практика:

3.4 Беседа " Зарождение балетного театра."

Теория: Балет, как вид театрального искусства

Практика:

4. Азбука классического танца

4.1 Позиции рук

Теория: Рассказать о том, какие положения и позиции рук в классическом танце.

Практика: научить детей правильно исполнять положения и позиции рук

4.2 Позиции ног

Теория: Рассказать о том, какие позиции ног в классическом танце.

Практика:

4.3 Разучивание поклона

Теория:

Практика: Разучить с детьми поклон

4.4 Demi plie. Grand plie.(лицом к станку).

Теория: Demi plie. Grand plie познакомить с данным понятием . рассказать о правильном исполнении движения

Практика: Выполнить Demi plie. Grand plie

4.5 Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции ног)

Теория: Что такое Releve?. Познакомить с понятием, перевод. Рассказать, что развивает данное упражнение

Практика: научить правильно исполнять упражнение Releve

4.6 Battement tendu (из 1-ой позиции ног лицом к станку)

Теория: Познакомить с понятием Battement tendu, перевод. Рассказать, что развивает данное упражнение

Практика: Battement tendu научить правильно исполнять данное упражнение

4.7 Battement tendu jete (из 1-ой позиции ног лицом к станку)

Теория: Познакомить с понятием Battement tendu jete, перевод. Рассказать, что развивает данное упражнение

Практика: научить правильно исполнять данное упражнение

5. Игровые технологии

5.1 Игра "Барабан"

Теория: Познакомить детей с правилами игры

Практика: Поиграть в игру «Барабан»

5.2 Игра Ритмическое эхо

Теория: : Познакомить детей с правилами игры

Практика: : Поиграть в игру

5.3 Игра Следы

Теория: : Познакомить детей с правилами игры

Практика: : Поиграть в игру

5.4 Игра Плетень

Теория: : Познакомить детей с правилами игры

Практика: : Поиграть в игру

5.5 Игра Дружные ребята

Теория: : Познакомить детей с правилами игры

Практика: : Поиграть в игру

6. Народно-сценический танец (элементы)

6.1 НСТ позиции и положения ног

Теория: Познакомить детей с позициями и положениями ног в народно-сценическом танце

Практика: Правильное выполнение позиций и положений ног

6.2 НСТ Позиции рук

Теория: детей с позициями рук в народно-сценическом танце

Практика: : Правильное выполнение позиций рук

6.3 Разучивание русского народного поклона

Теория:

Практика: Рузучить с детьми русский народный поклон

7. Экзерсис на середине зала

7.1 Экзерсис на середине. Demi plie. Grand plie

Теория:

Практика: Упражнение выполняется на середине зала.

7.2 Экзерсис на середине зала. Battement tendu (из 1-ой позиции ног на середине зала)

Теория:

Практика: Упражнение выполняется на середине зала.

7.3 Экзерсис на середине зала. Battement tendu jete (из 1-ой позиции ног на середине зала)

Теория:

Практика: Упражнение выполняется на середине зала.

8. Постановочно-репетиционная работа

8.1 Постановка и изучение танца

Теория:

Практика: Разучивание танцевальной лексики к определённой постановке, разучивание танцевальных комбинаций

8.2 Отработка движений танца

Теория:

Практика: отработках танцевальных элементов, комбинаций, движений

8.3 Общеразвивающие упражнения

Теория:

Практика: выполнение определённого комплекса общеразвивающих упражнений.

8.4 Отработка сложных элементов, трюковых элементов.

Теория:

Практика: Отработка сложных элементов, трюковых элементов.

9. Итоговое занятие (контрольные занятия, выполнение диагностических заданий)

Теория: Тестирование

Практика: участие в концертах, показ открытых занятий, участие в конкурсах.

**Календарно-учебный график. 1 год обучения (младшая группа 1). Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 1 учебному часу.
Первые классы.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Собеседование	1	Набор детей в группы	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
2			1					
3			1					
4				Беседа	1	Вводное занятие.Правила техники безопасности.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
5				Типовое	1	Маршируем	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
6				Типовое	1	Маршируем (рисунок построения)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
7				Беседа	1	Хореография как вид искусства	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
8				Типовое	1	Позиции рук(подготовительное положение, первая позиция)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
9				Типовое	1	Позиции ног(шестая, первая)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
10				Типовое	1	Разучивание поклона(из первой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
11				Типовое	1	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

12				Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
13				Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
14	Октябрь			Практическое	1	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
15				Типовое	1	Позиции рук (вторая, третья)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
16				Типовое	1	Позиции ног(вторая, третья, пятая)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
17				Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
18				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
19				Беседа	1	Народный танец. Хоровод.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
20				Типовое	1	Хороводный шаг, рисунки хоровода(круг, диагональ)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
21				Типовое	1	Рисунки хоровода(лучики, змейка, улитка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
22				Типовое	1	Этюд "Русский хоровод"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
23				Типовое	1	Повторение и закрепление темы: "Этюд "Русский хоровод".	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
24				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
25				Типовое	1	НСТ позиции и положения ног(открытые позиции: 1, 2, 3)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
26				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
27	Ноябрь			Типовое	1	Контрольное занятие	Дом культуры п. Заиграево	Показ
28				Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

29				Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
30				Практическое	1	Отработка сложных трюковых элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
31				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
32				Типовое	1	НСТ Позиции рук 1, 2, 3	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
33				Игра	1	Игра "Барабан"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
34				Типовое	1	Характер музыки	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
35				Типовое	1	Понятие "темп"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
36				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
37				Типовое	1	Понятие "динамика"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
38				Типовое	1	Общеразвивающин упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
39	Декабрь			Типовое	1	Характер музыки, темп, динамика	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
40				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
41				Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
42				Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
43				Практическое	1	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
44				Типовое	1	НСТ позиции и положения ног (открытые 4, 5)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
45				Типовое	1	Построения: линия, колонна, круг)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
46				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал	Показ

							ЗЦДЮТ	
47				Игра	1	Игра "Ритмическое эхо"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
48				Типовое	1	НСТ.Позиции рук 4, 5, 6	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
49				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
50				Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
51				Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
52	Январь			Практическое	1	Отработка сложных трюковых элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
53				Беседа	1	Народные истоки сценической хореографии.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
54				Типовое	1	Demi plie. Grand plie.(лицом к станку).	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
55				Типовое	1	Demi plie. Grand plie.(лицом к станку). Закрепление темы.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
56				Типовое	1	Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
57				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
58				Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
59				Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
60				Практическое	1	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
61				Игра	1	Игра "Следы"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
62	Февраль			Типовое	1	Упражнения на пластику"Цветы и бабочки"(Цветы)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
63				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

64				Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
65				Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
66				Практическое	1	Отработка сложных трюковых элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
67				Типовое	1	Упражнения на пластику "Цветы и бабочки" (бабочки)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
68				Типовое	1	Упражнения на пластику "Цветы и бабочки"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
69				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
70				Беседа	1	Зарождение балетного театра.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
71				Типовое	1	Battement tendu (из 1-ой позиции ног лицом к станку)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
72				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
73	Март			Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
74				Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
75				Практическое	1	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
76				Типовое	1	Battement tendu jete (из 1-ой позиции ног лицом к станку)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
77				Типовое	1	Battement tendu jete (из 1-ой позиции ног) Закрепление темы.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
78				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
79				Игра	1	Игра "Дружные ребята"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
80				Типовое	1	Разучивание русского народного поклона	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
81				Типовое	1	НСТ прямые позиции ног 1, 2, 3	Хореографический зал	Опрос, показ

							ЗЦДЮТ	
82				Типовое	1	НСТ прямые позиции ног 4, 5.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
83				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
84				Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
85				Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
86	Апрель			Практическое	1	Экзерсис на середине. Demi plie. Grand plie	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
87				Типовое	1	Экзерсис на середине зала. Battement tendu (из 1-ой позиции ног на середине зала)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
88				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
89				Типовое	1	Экзерсис на середине зала. Battement tendu jete (из 1-ой позиции ног на середине зала)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
90				Типовое	1	НСТ положения рук 1, 2, 3	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
91				Типовое	1	Вальс(основной шаг)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
92				Типовое	1	Вальс(работа в паре "окошечко")	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
93				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
94				Практическое	1	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
95				Игра	1	Игра "Плетень"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
96				Типовое	1	Вальс (квадрат)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
97				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

98				Типовое	1	Выход на природу	Выход в лес	
99	Май			Итоговое	1	Контрольное занятие	Дом культуры п. Заиграево	Показ
100				Практическое	1	Отработка сложных трюковых элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
101				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
102				Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал 153ЦДЮТ	Показ
103				Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
104				Типовое	1	Вальс. Квадрат	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
105				Типовое	1	Вальс. Этюд.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
106				Итоговое	1	Контрольное занятие	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
107				Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
108				Итоговое	1	Итоговое занятие: выполнение диагностических заданий	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ

Учебный план на 2024-2025 учебный год. 2 год обучения (младшая группа 2) занятия 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	6	-	6	
1.1	Набор детей в группу. Выполнение диагностических заданий	4	-	4	Опрос
1.2	Вводное занятие	2	-	2	Опрос
2.	Беседы о Танце	4		4	
2.1	Беседа "Биография и творчество Майи Плесецкой"	2		2	Опрос
2.2	Беседа "Балет Бурятии"	2		2	Опрос
3.	Азбука классического танца	-	30	30	

3.1	Разучивание поклона из первой позиции ног.	-	2	2	Показ, опрос
3.2	Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 1 позиции ног).	-	2	2	Показ, опрос
3.3	Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции)	-	2	2	Показ, опрос
3.4	Battement tendu(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	-	2	2	Показ, опрос
3.5	Battement tendu jete(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	-	4	4	Показ, опрос
3.6	Passe par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)	-	2	2	Показ, опрос
3.7	Demi rond de jambe par terre.	-	6	6	Показ, опрос
3.8	Позы классического танца	-	4	4	Показ, опрос
3.9	Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 5 позиции ног).	-	2	2	Показ, опрос
3.10	Battement tendu(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)	-	2	2	Показ, опрос
3.11	Battement tendu jete(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)	-	2	2	Показ, опрос
4.	Народно-сценический танец	-	14	14	
4.1	НСТ. Положение ног. Закрытие положения: 1, 2 позиция	-	2	2	Показ, опрос
4.2	НСТ. Положения ног. Скрещенные положения: 1, 2 позиция.	-	2	2	Показ, опрос
4.3	НСТ.Приседания. Demi plie, grand plie	-	2	2	Показ, опрос
4.4	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1, 2, 3 вид)	-	2	2	Показ, опрос
4.5	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 4, 5, 6 вид)	-	2	2	Показ, опрос
4.6	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 4, 5, 6 вид)	-	2	2	Показ, опрос
4.7	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1-6 вида). Повторение	-	2	2	Показ, опрос
5.	Экзерсис на середине зала	-	8	8	
5.1	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie.(из первой позиции ног)	-	4	4	Показ, опрос
5.2	Экзерсис на середине зала.Battement tendu(из первой позиции ног)	-	4	4	Показ, опрос
6.	Постановочно-репетиционная работа	-	82	82	
6.1	Постановка и изучение танца	-	22	22	Показ
6.2	Отработка движений танца	-	20	20	Показ
6.3	Общеразвивающие упражнения	-	20	20	Показ
6.4	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	-	20	20	Показ
7.	Итоговое занятие (контрольные занятия, выполнение	-	6	6	Показ, тестирование

	диагностических заданий)				
		Всего:	12	132	144

Содержание учебного плана на 2024-2025 учебный год. 2 год обучения (младшая группа 2) занятия 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

1. Вводное занятие.

1.1 Набор детей в группу

Теория: Собеседование

Практика: Выполнение диагностических заданий

1.2 Вводное занятие

Теория: Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося

Практика: Знать правила поведения в классе, правила пользования техническими средствами.

2. Беседы о Танце

2.1 Беседа "Биография и творчество Майи Плесецкой"

Теория: Педагог рассказывает о биографии и творчестве Майи Плесецкой

Практика: знать и уметь рассказать о творчестве Майи Плесецкой

2.2 Беседа "Балет Бурятии"

Теория: Педагог рассказывает о истории развития балета Бурятии

Практика: дети должны ответить на вопросы к данной беседе

3. Азбука классического танца

3.1 Разучивание поклона из первой позиции ног.

Теория:

Практика: Разучить поклон и выполнять его согласно музыкального материала

3.2 Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 1 позиции ног).

Теория: Demi plie. Grand plie познакомиться с данным понятием . рассказать о правильном исполнении движения

Практика: Выполнить Demi plie. Grand plie

3.3 Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции)

Теория:

Практика: разучить и исполнить комбинацию.

3.4 Battement tendu(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)

Теория:

Практика: Разучить и выполнить комбинацию Battement tendu из 1 позиции ног

3.5 Battement tendu jete(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)

Теория:

Практика: Разучит и выполнить комбинацию Battement tendu jete

3.6 Passe par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)

Теория:

Практика: выполнить Passe par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)

3.7 Demi rond de jambe par terre.

Теория:

Практика: Разучить и выполнить комбинацию Demi rond de jambe par terre.

3.8 Позы классического танца

Теория:

Практика: знать и уметь показать позы классического танца

3.9 Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 5 позиции ног).

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Demi plie. Grand plie заданную педагогом

3.10 Battement tendu(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement tendu(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)

3.11 Battement tendu jete(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement tendu jete(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)

4. Народно-сценический танец

4.1 НСТ. Положение ног. Закрытые положения: 1, 2 позиция

Теория: Познакомить детей с позициями и положениями ног в народно-сценическом танце

Практика: Правильное выполнение позиций и положений ног

4.2 НСТ. Положения ног. Скрещенные положения: 1, 2 позиция.

Теория: Познакомить детей с позициями и положениями ног в народно-сценическом танце

Практика: Правильное выполнение позиций и положений ног

4.3 НСТ.Приседания. Demi plie, grand plie

Теория: Познакомить детей с позициями и положениями ног в народно-сценическом танце

Практика: Правильное выполнение позиций и положений ног

4.4 НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1, 2, 3 вид)

Теория: Познакомить детей с данным понятием

Практика: Разучить комбинацию и выполнить в определённом музыкальном характере

4.5 НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 4, 5, 6 вид)

Теория: Познакомить детей с данным понятием

Практика: Разучить комбинацию и выполнить в определённом музыкальном характере

4.6 НСТ. Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 4, 5, 6 вид)

Теория: Познакомить детей с данным понятием

Практика: Разучить комбинацию и выполнить в определённом музыкальном характере

4.7 НСТ. Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1-6 вида). Повторение

Теория: Познакомить детей с данным понятием

Практика: Разучить комбинацию и выполнить в определённом музыкальном характере

5. Экзерсис на середине зала

5.1 Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie.(из первой позиции ног)

Теория:

Практика: Разучить и выполнить комбинацию . Demi plie и Grand plie

5.2 Экзерсис на середине зала. Battement tendu(из первой позиции ног)

Теория:

Практика: Battement tendu(из первой позиции ног)

6. Постановочно-репетиционная работа

6.1 Постановка и изучение танца

Теория:

Практика: Разучивание танцевальной лексики к определённой постановке, разучивание танцевальных комбинаций

6.2 Отработка движений танца

Теория:

Практика: отработках танцевальных элементов, комбинаций, движений

6.3 Общеразвивающие упражнения

Теория:

Практика: выполнение определённого комплекса общеразвивающих упражнений.

6.4 Отработка сложных элементов, трюковых элементов.

Теория:

Практика: Отработка сложных элементов, трюковых элементов.

7. Итоговое занятие (контрольные занятия, выполнение диагностических заданий)

Теория: Тестирование Практика: участие в концертах, показ открытых занятий, участие в конкурсах.

Календарно-учебный график. 2 год обучения (младшая группа 2). Занятия проводятся в режиме 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1	Сентябрь			Собеседование	2	Вводное занятие. Правила техники пожарной безопасности.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Собеседование
2				Практическое	2	Вводное занятие. Выполнение диагностических заданий.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
3				Практическое	2	Вводное занятие. Разучивание рисунка построения(начало занятия)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
4				Типовое	2	Разучивание классического поклона из первой позиции ног	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
5				Типовое	2	Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 1 позиции ног).	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
6				Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
7				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
8				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
9	Октябрь			Практическое	2	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
10				Беседа	2	Беседа "Биография и творчество Майи Плесецкой"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
11				Типовое	2	Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
12				Типовое	2	НСТ. Положение ног. Закрытие положения: 1, 2 позиция	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
13				Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
14				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
15				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
16				Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
17				Типовое	2	НСТ. Положения ног. Скрещенные положения: 1, 2 позиция.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ

18	Ноябрь			Типовое	2	НСТ.Приседания. Demi plie, grand plie	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
19				Типовое	2	Battement tendu(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
20				Типовое	2	Battement tendu jete(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
21				Типовое	2	Passe par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
22				Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
23				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
24				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
25				Практическое	2	Отработка трюковых элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
26				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
27	Декабрь			Типовое	2	Passe par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)Повторение	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
28				Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
29				Типовое	2	Позы классического танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
30				Типовое	2	Позы классического танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
31				Типовое	2	Demi rond de jambe par terre. Повторение	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
32				Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
33				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
34				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
35				Практическое	2	Отработка сложных элементов	Хореографический зал	Показ

						танца	ЗЦДЮТ	
36	Январь			Типовое	2	Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 5 позиции ног).	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
37				Типовое	2	Battement tendu(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
38				Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
39				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
40				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
41				Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
42				Типовое	2	Battement tendu jete(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
43	Февраль			Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie.(из первой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
44				Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
45				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
46				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
47				Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
48				Типовое	2	Экзерсис на середине зала.Battement tendu(из первой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
49				Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
50				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
51	Март			Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
52				Практическое	2	Отработка трюковых элементов	Хореографический зал	Показ

					танца	ЗЦДЮТ		
53				Беседа	2	Беседа "Балет Бурятии"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
54				Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(одной рукой за станок)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
55				Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
56				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
57				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
58				Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
59				Типовое	2	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1, 2, 3 вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
60	Апрель			Типовое	2	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 4, 5, 6 вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
61				Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
62				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
63				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
64				Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
65				Типовое	2	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1-6 вида). Повторение	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
66				Итоговое	2	Контрольное занятие	Дом Культуры п. Заиграево	Показ
67				Практическое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
68				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

69	Май			Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
70				Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
71				Итоговое	2	Выполнение диагностических заданий.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Тестирование
72				Итоговое	2	Итоговое занятие	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

Учебный план на 2024-2025 учебный год. 3 год обучения (средняя группа 1). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	8	-	8	
1.1	Правила тех-ки пожарной безопасности, ПДД, ЧС, выполнение диагностических заданий, рисунок построения.	6	-	6	опрос
1.2	Вводное занятие	2	-	2	тестирование
2.	Беседы о Танце	8	-	8	
2.1	Беседа Бурятский государственный театр песни и танца "Байкал	2	-	2	опрос
2.2	Беседа Балет Аллы Духовой	2	-	2	опрос
2.3	Беседа "Балеты П. И. Чайковского"	2	-	2	опрос
2.4	Беседа " Реформатор балетного театра Ж.Ж.Новер"	2		2	опос
3.	Азбука классического танца	-	40	40	
3.1	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	-	2	2	Показ, опрос
3.2	Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)	-	6	6	Показ, опрос
3.3	Battement tendu(комбинация у станка)	-	6	6	Показ, опрос
3.4	Battement tendu jete(комбинация у станка)	-	6	6	Показ, опрос
3.5	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	-	6	6	Показ, опрос
3.6	Положение ноги на sou-de-pied	-	6	6	Показ, опрос
3.7	Battement fondu	-	4	4	Показ, опрос
3.8	Battement frappe	-	4	4	Показ, опрос
4.	Народно-сценический танец	-	46	46	
4.1	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос

4.2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги	-	4	4	Показ, опрос
4.3	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	-	4	4	Показ, опрос
4.4	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	-	4	4	Показ, опрос
4.5	НСТ. Приседания. Комбинация на середине	-	4	4	Показ, опрос
4.6	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	-	4	4	Показ, опрос
4.7	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь	-	4	4	Показ, опрос
4.8	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	-	4	4	Показ, опрос
4.9	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
4.10	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	-	10	10	Показ, опрос
5.	Экзерсис на середине зала	-	20	20	
5.1	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.3	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.4	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	-	4	4	Показ, опрос
5.5	Экзерсис на середине. Battement frappe(комбинация крестом)	-	4	4	Показ, опрос
6.	Постановочно-репетиционная работа	-	88	88	
6.1	Постановка и изучение танца	-	20	20	Показ
6.2	Отработка движений танца	-	30	30	Показ
6.3	Общеразвивающие упражнения	-	28	28	Показ
6.4	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	-	10	10	Показ
7.	Итоговое занятие (контрольные занятия, выполнение диагностических заданий)	-	6	6	Показ, опрос, тестирование
	Всего:	14	202	216	

Содержание учебного плана на 2024-2025 учебный год. 3 год обучения (средняя группа1). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

- 1. Вводное занятие.**
- 1.1 Набор детей в группу

Теория: Педагог знакомит с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося

Практика: Знать правила поведения в классе, правила пользования техническими средствами.

1.2 Вводное занятие

Теория: Правила пожарной безопасности, поведение при ЧС, правила поведения в классе, правила техники безопасности.

Практика: Моделирование определённой чрезвычайной ситуации.

2. Беседы о Танце

2.1 Беседа Бурятский государственный театр песни и танца "Байкал

Теория: История возникновения и развития Театра песни и танца Байкал

Практика: ответить на вопросы по данной теме

2.2 Беседа Балет Аллы Духовой

Теория: биография Аллы Духовой и история развития её балета Тодес

Практика:

2.3 Беседа "Балеты П. И. Чайковского"

Теория: биография П.И. Чайковского и его произведения.

Практика: ответить на вопросы к данной теме

2.4 Беседа " Реформатор балетного театра Ж.Ж.Новер"

Теория: педагог рассказывает о биографии и творчестве Ж.Ж.Новера

Практика: ответить на вопросы по данной теме

3. Азбука классического танца

3.1 Разучивание поклона из пятой позиции ног.

Теория:

Практика:

3.2 Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)

Теория: Demi plie. Grand plie познакомить с данным понятием . рассказать о правильном исполнении движения

Практика: Выполнить Demi plie. Grand plie

3.3 Battement tendu(комбинация у станка)

Теория:

Практика: Разучить и выполнить комбинацию Battement tendu из 1 позиции ног

3.4 Battement tendu jete(комбинация у станка)

Теория:

Практика: Разучит и выполнить комбинацию Battement tendu jete

3.5 Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Demi rond de jambe par terre

3.6 Положение ноги на sou-de-pied

Теория: Познакомить детей с понятием sou-de-pied

Практика: выполнить раннее упражнение

3.7 Battement fondu

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement fondu

3.8 Battement frappe

Теория:

Практика: Разучить и выполнить комбинацию

4. Народно-сценический танец

4.1 НСТ. Приседания(комбинация у станка)

Теория:

Практика: освоение навыков народного танца, правильно исполнять заданные элементы

4.2 НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги

Теория:

Практика: разучить комбинацию с работой пятки опорной ноги

4.3 НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука

Теория:

Практика: Разучить и выполнить упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука

4.4 НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)

Теория:

Практика: разучить комбинацию упражнения с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)

4.5 НСТ. Приседания. Комбинация на середине

Теория:

Практика: Разучить комбинацию приседание на середине

4.6 НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь

Теория:

Практика: Разучить и выполнить упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь

4.7 НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь

Теория:

Практика: Разучить и выполнить каблучное с разворотом бедра во внутрь

4.8 НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию

Теория:

Практика: разучить и выполнить каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию

4.9 НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)

Теория:

Практика: Разучить и выполнить упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)

4.10 НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов

Теория:

Практика: Повторить виды маленьких бросков

5. Экзерсис на середине зала

5.1 Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)

Теория:

Практика: Разучить и выполнить комбинацию . Demi plie и Grand plie

5.2 Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)

Теория:

Практика: комбинация Battement tendu(из первой позиции ног)

5.3 Экзерсис на середине.Battement tendu jete(разуч. комбинации)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement tendu jete

5.4 Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement fondu

5.5 Экзерсис на середине.Battement frappe(комбинация крестом)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement frappe

6. Постановочно-репетиционная работа

6.1 Постановка и изучение танца

Теория:

Практика: Разучивание танцевальной лексики к определённой постановке, разучивание танцевальных комбинаций

6.2 Отработка движений танца

Теория:

Практика: отработках танцевальных элементов, комбинаций, движений

6.3 Общеразвивающие упражнения

Теория:

Практика: выполнение определённого комплекса общеразвивающих упражнений.

6.4 Отработка сложных элементов, трюковых элементов.

Теория:

Практика: Отработка сложных элементов, трюковых элементов.

7. Итоговое занятие (контрольные занятия, выполнение диагностических заданий)

Теория: Тестирование

Практика: участие в концертах, показ открытых занятий, участие в конкурсах.

Календарный учебный график. 3 год обучения (средняя группа 1). Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2		Беседа	2	Вводное занятие. Правила техники пожарной безопасности, ПДД, ЧС.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Собеседование
2		4		Практическое	2	Вводное занятие. Выполнение диагностических заданий	Хореографический зал ЗЦДЮТ	показ
3		6		Практическое	2	Вводное занятие Разучивание рисунка построения(Начало занятия)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	показ
4		9		Типовое	2	Вводное занятие. Разучивание поклона из пятой позиции ног.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
5		11		Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
6		13		Беседа	2	Беседа Бурятский государственный театр песни и танца "Байкал	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
7				Типовое	2	Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
8				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
9				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
10				Типовое	2	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
11				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

12				Типовое	2	Battement tendu(комбинация у станка	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
13				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
14				Тестирование	2	Контрольное занятие	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Тестирование
15	Октябрь			Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
16				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
17				Типовое	2	Battement tendu jete(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
18				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
19				Типовое	2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
20				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
21				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
22				Типовое	2	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
23				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
24				Типовое	2	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
25				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
26				Типовое	2	НСТ. Приседания. Комбинация на середине	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
27				Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
28	Ноябрь			Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement	Хореографический зал	Показ, опрос

						fondu(комб. крестом)	ЗЦДЮТ	
29				Беседа	2	Беседа Балет Аллы Духовой	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
30				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
31				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
32				Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
33				Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
34				Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
35				Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied (повторение)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
36				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
37				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
38				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
39	Декабрь			Типовое	2	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
40				Типовое	2	Экзерсис на середине.Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
41				Типовое	2	Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
42				Типовое	2	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
43				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
44				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

45				Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
46				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
47				Типовое	2	Battement tendu(комбинация у станка	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
48				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
49				Типовое	2	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
50				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
51				Типовое	2	Battement fondu	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
52	Январь			Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
53				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
54				Типовое	2	Battement tendu jete(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
55				Типовое	2	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
56				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
57				Беседа	2	Беседа "Балеты П. И. Чайковского"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
58				Практическое	2	Контрольное занятие	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
59				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
60				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
61				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
62	Февраль			Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5	Хореографический зал	Показ, опрос

					видов	ЗЦДЮТ		
63				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
64				Типовое	2	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
65				Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
66				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
67				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
68				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
69				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
70				Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
71				Типовое	2	Battement frappe	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
72				Типовое	2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
73	Март			Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
74				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
75				Типовое	2	Battement frappe (повторение)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
76				Типовое	2	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
77				Типовое	2	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
78				Типовое	2	Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос

79				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
80				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
81				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
82				Типовое	2	НСТ. Приседания. Комбинация на середине	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
83				Беседа	2	Реформатор балетного театра Ж.Ж.Новер	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
84				Типовое	2	Battement tendu(комбинация у станка	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
85	Апрель			Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
86				Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
87				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
88				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
89				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
90				Типовое	2	Battement tendu jete(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
91				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
92				Типовое	2	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
93				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
94				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
95				Типовое	2	Экзерсис на середине.Battement frappe(комбинация крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос

96			Типовое	2	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
97			Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
98			Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
99	Май		Типовое	2	Экзерсис на середине.Battement frappe(комбинация крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
100			Типовое	2	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
101			Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
102			Типовое	2	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
103			Типовое	2	Battement fondu	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
104			Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
105			Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
106			Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
107			Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
108			Тестирование	2	Контрольное занятие	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Тестирование

Учебный план на 2024-2025 учебный год. Четвёртый год обучения (средняя группа 2 и старшая группа 1). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	8	-	8	
1.1	Правила пожарной безопасности, ПДД, ЧС, выполнение	6	-	6	Опрос

	диагностических заданий.				
1.2	Вводное занятие	2	-	2	опрос
2.	Беседы о Танце	6	-	6	
2.1	Основные черты русского балета (краткий исторический обзор)	2	-	2	Опрос
2.2	Романтизм в русском балете.	2	-	2	опрос
2.3	Проникновение в Россию зарубежного бального танца.	2	-	2	опрос
3.	Азбука классического танца	-	26	26	
3.1	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	-	2	2	Показ, опрос
3.2	Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.3	Battement tendu(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.4	Battement tendu jete(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.5	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.6	Положение ноги на sou-de-pied	-	4	4	Показ, опрос
3.7	Battement fondu	-	2	2	Показ, опрос
3.8	Battement frappe	-	2	2	Показ, опрос
4.	Народно-сценический танец	-	28	28	
4.1	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	-	2	2	Показ, опрос
4.2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги		2	2	Показ, опрос
4.3	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	-	2	2	Показ, опрос
4.4	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	-	2	2	Показ, опрос
4.5	НСТ. Приседания. Комбинация у станка	-	2	2	Показ, опрос
4.6	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	-	2	2	Показ, опрос
4.7	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь	-	2	2	Показ, опрос
4.8	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	-	2	2	Показ, опрос
4.9	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	-	2	2	Показ, опрос
4.10	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	-	10	10	Показ, опрос
5.	Экзерсис на середине зала	-	20	20	
5.1	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос

5.3	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.4	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	-	4	4	Показ, опрос
5.5	Экзерсис на середине. Battement frappe(комбинация крестом)	-	4	4	Показ, опрос
6.	Постановочно-репетиционная работа	-	52	52	
6.1	Постановка и изучение танца	-	16	16	показ
6.2	Отработка движений танца	-	14	14	показ
6.3	Общеразвивающие упражнения	-	14	14	показ
6.4	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	-	8	8	показ
7.	Итоговое занятие (контрольные занятия, выполнение диагностических заданий)	-	4	4	Показ, опрос, тестирование
	Всего:	12	132	144	

Содержание учебного план на 2024-2025 учебный год. Четвёртый год обучения (средняя группа 2 и старшая группа 1). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

1. Вводное занятие.

1.1 Набор детей в группу

Теория: Собеседование

Практика:

1.2 Вводное занятие

Теория: Педагог знакомит с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося

Практика: Знать правила поведения в классе, правила пользования техническими средствами

2. Беседы о Танце

2.1 Беседа Основные черты русского балета

Теория: Педагог даёт краткий исторический обзор

Практика: отвечать на вопросы по заданной теме

2.2 Беседа Романтизм в русском балете.

Теория: Понятие «романтизма» и его черты в русском балете

Практика: ответить на вопросы по заданной теме

2.3 Проникновение в Россию зарубежного бального танца.

Теория: Влияние бального танца

Практика: ответить на вопросы по заданной теме.

3. Азбука классического танца

3.1 Разучивание поклона из пятой позиции ног.

Теория:

Практика: Разучить поклон из пятой позиции ног

3.2 Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Demi plie. Grand plie

3.3 Battement tendu(комбинация у станка)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement tendu

3.4 Battement tendu jete(комбинация у станка)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию

3.5 Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Demi rond de jambe par terre

3.6 Положение ноги на sou-de-pied

Теория:

Практика: Знать данной понятие и уметь выполнять положение ноги на щиколотке

3.7 Battement fondu

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement fondu

3.8 Battement frappe

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement frappe

4. Народно-сценический танец

4.1 НСТ. Приседания(комбинация у станка)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию приседания у станка

4.2 НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги

Теория:

Практика: разучить и выполнить упражнение с работой пятки опорной ноги

4.3 НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука

Теория:

Практика: разучить и выполнить упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука

4.4 НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)

Теория:

Практика: разучить и выполнить упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)

4.5 НСТ. Приседания. Комбинация у станка

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию приседания. Комбинация у станка

4.6 НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь

Теория:

Практика: разучить и выполнить упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь

4.7 НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь

Теория:

Практика: разучить и выполнить каблучное с разворотом бедра во внутрь

4.8 НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию

Теория:

Практика: разучить и выполнить каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию

4.9 НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)

Теория:

Практика: разучить и выполнить упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)

4.10 НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов

Теория: рассказать о видах маленьких бросков в народном танце.

Практика:

5. Экзерсис на середине зала

5.1 Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)

Теория:

Практика:

5.2 Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement tendu

5.3 Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement tendu jete

5.4 Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement fondu

5.5 Экзерсис на середине. Battement frappe (комбинация крестом)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Battement frappe

6. Постановочно-репетиционная работа

6.1 Постановка и изучение танца

Теория:

Практика: Разучивание танцевальной лексики к определённой постановке, разучивание танцевальных комбинаций

6.2 Отработка движений танца

Теория:

Практика: отработках танцевальных элементов, комбинаций, движений

6.3 Общеразвивающие упражнения

Теория:

Практика: выполнение определённого комплекса общеразвивающих упражнений.

6.4 Отработка сложных элементов, трюковых элементов.

Теория:

Практика: Отработка сложных элементов, трюковых элементов.

7. Итоговое занятие (контрольные занятия, выполнение диагностических заданий)

Теория: Тестирование

Практика: участие в концертах, открытые занятия

Календарно-учебный график. 4 год обучения (средняя группа 2 и старшая группа 1). Занятия проводятся в режиме 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Собеседование	2	Вводное занятие. Правила техники пожарной безопасности, ПДД, ЧС.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Собеседование Опрос
2				Типовое	2	Разучивание рисунка построения (начало занятия)		
3				Типовое	2	Разучивание поклона из 3 позиции ног	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ Опрос
4				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

5				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
6				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
7				Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
8				Типовое	2	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
9				Типовое	2	Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
10	Октябрь			Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
11				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
12				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
13				Типовое	2	Battement tendu(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
14				Беседа	2	Основные черты русского балета (краткий исторический обзор)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
15				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
16				Типовое	2	Battement tendu jete(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
17				Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
18				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
19	Ноябрь			Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
20				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
21				Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
22				Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied	Хореографический зал	Опрос, показ

							ЗЦДЮТ	
23				Типовое	2	Battement fondu	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
24				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
25				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
26				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (первый вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
27	Декабрь			Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
28				Типовое	2	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
29				Беседа	2	Романтизм в русском балете.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
30				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
31				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
32				Типовое	2	Экзерсис на середине.Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
33				Типовое	2	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
34				Типовое	2	НСТ. Приседания. Комбинация у станка	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
35				Типовое	2	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
36	Январь			Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
37				Типовое	2	Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
38				Типовое	2	Battement tendu(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос

39				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
40				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
41				Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
42				Типовое	2	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
43	Февраль			Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
44				Типовое	2	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
45				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
46				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement frappe(комбинация крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
47				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
48				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
49				Типовое	2	Battement tendu jete(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
50				Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
51	Март			Беседа	2	Проникновение в Россию зарубежного бального танца.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
52				Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
53				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (второй вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
54				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
55				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (третий вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
56				Практическое	2	Отработка сложных элементов,	Хореографический зал	Показ

						трюковых элементов.	ЗЦДЮТ	
57				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
58				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
59				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
60	Апрель			Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
61				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
62				Типовое	2	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
63				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
64				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (четвёртый вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
65				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
66				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement frappe(комбинация крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
67				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
68				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
69	Май			Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
70				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (пятый вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
71				Практическое	2	Контрольное занятие	Дом Культуры п. Заиграево	Показ
72				Практическое	2	Итоговое занятие. Выполнение диагностических заданий.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Тестирование

Учебный план на 2024-2025 учебный год. 5 год обучения (старшая группа 2). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	8	-	8	
1.1	Правила техники пожарной безопасности, ПДД, ЧС, выполнение диагностических заданий	6	-	6	Собеседование
1.2	Вводное занятие	2	-	2	Тестирование. Опрос
2.	Беседы о Танце	6	-	6	
2.1	Балетный театр России конца XX столетия.	2	-	2	
2.2	Классическое наследие на современной сцене.	2	-	2	
2.3	Выдающиеся современные исполнители.	2	-	2	Опрос
3.	Азбука классического танца	-	26	26	
3.1	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	-	2	2	Проказ, опрос
3.2	Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.3	Battement tendu(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.4	Battement tendu jete(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.5	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.6	Положение ноги на sou-de-pied	-	4	4	Показ, опрос
3.7	Battement fondu	-	2	2	Показ, опрос
3.8	Battement frappe	-	2	2	Показ, опрос
4.	Народно-сценический танец	-	28	28	
4.1	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	-	2	2	Показ, опрос
4.2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги	-	2	2	Показ, опрос
4.3	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	-	2	2	Показ, опрос
4.4	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	-	2	2	Показ, опрос
4.5	НСТ. Приседания. Комбинация у станка	-	2	2	Показ, опрос
4.6	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во	-	2	2	Показ, опрос

	внутри				
4.7	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутри	-	2	2	Показ, опрос
4.8	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	-	2	2	Показ, опрос
4.9	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	-	2	2	Показ, опрос
4.10	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	-	10	10	Показ, опрос
5.	Экзерсис на середине зала	-	20	20	
5.1	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.3	Экзерсис на середине.Battement tendu jete(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.4	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	-	4	4	Показ, опрос
5.5	Экзерсис на середине.Battement frappe(комбинация крестом)	-	4	4	Показ, опрос
6.	Постановочно-репетиционная работа	-	126	126	
6.1	Постановка и изучение танца	-	40	40	Показ
6.2	Отработка движений танца	-	34	34	Показ
6.3	Общеразвивающие упражнения	-	32	32	Показ
6.4	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	-	18	18	Показ
7.	Итоговое занятие (контрольные занятия, выполнение диагностических заданий)	-	4	4	Показ
	Всего:	12	204	216	

Содержание учебного плана на 2024-2025 учебный год. 5 год обучения (старшая группа 2). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

1. Вводное занятие.

1.1 Набор детей в группу

Теория: Собеседование

Практика: Выполнение диагностических заданий

1.3 Вводное занятие

Теория: Педагог знакомит в с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося

Практика: Знать правила поведения в классе, правила пользования техническими средствами.

2. Беседы о Танце

2.1 Беседа Балетный театр России конца XX столетия.

Теория: История возникновения и развития балетного театра

Практика: отвечать на вопросы по заданной теме

2.2 Беседа Классическое наследие на современной сцене.

Теория:

Практика: ответить на вопросы по теме

2.3 Беседа " Выдающиеся современные исполнители "

Теория: Биография и творчество современных исполнителей

Практика: ответить на вопросы по данной теме

3. Азбука классического танца

3.1 Разучивание поклона из пятой позиции ног.

Теория:

Практика: Разучить поклон и выполнять его согласно музыкального материала

3.2 Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)

Теория:

Практика: разучить и выполнить комбинацию Demi plie. Grand plie

3.3 Battement tendu(комбинация у станка)

Теория:

Практика: : разучить и выполнить комбинацию

3.4 Battement tendu jete(комбинация у станка)

Теория:

Практика: : разучить и выполнить комбинацию

3.5 Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)

Теория:

Практика: : разучить и выполнить комбинацию

3.6 Положение ноги на sou-de-pied

Теория:

Практика: : разучить и выполнить комбинацию

3.7 Battement fondu

Теория:

Практика: : разучить и выполнить комбинацию

3.8 Battement frappe

Теория:

Практика: : разучить и выполнить комбинацию

4. Народно-сценический танец

4.1 НСТ. Приседания(комбинация у станка)

Теория:

Практика:

4.2 НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги

Теория:

Практика:

4.3 НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука

Теория:

Практика:

4.4 НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)

Теория:

Практика:

4.5 НСТ. Приседания. Комбинация у станка

Теория:

Практика:

4.6 НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь

Теория:

Практика:

4.7 НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь

Теория:

Практика:

4.8 НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию

Теория:

Практика:

4.9 НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)

Теория:

Практика:

4.10 НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов

Теория:

Практика:

5. Экзерсис на середине зала

5.1 Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)

Теория:

Практика:

5.2 Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)

Теория:

Практика:

5.3 Экзерсис на середине. Battement tendu jete (разуч. комбинации)

Теория:

Практика:

5.4 Экзерсис на середине. Battement fondu (комб. крестом)

Теория:

Практика:

5.5 Экзерсис на середине. Battement frappe (комбинация крестом)

Теория:

Практика:

6. Постановочно-репетиционная работа

6.1 Постановка и изучение танца

Теория:

Практика:

6.2 Отработка движений танца

Теория:

Практика:

6.3 Общеразвивающие упражнения

Теория:

Практика:

6.4 Отработка сложных элементов, трюковых элементов.

Теория:

Практика:

7. Итоговое занятие (контрольные занятия, выполнение диагностических заданий)

Теория:

Практика:

Календарно-учебный график. 5 год обучения (старшая группа 2). Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Собеседование	2	Вводное занятие. Правила пожарной без-ти, ПДД, ЧС.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Собеседование
2				Практическое	2	Вводное занятие. Выполнение диагностических заданий.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

3				Практическое	2	Вводное занятие. Разучивание рисунка построения (начало занятия)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
4				Практическое	2	Вводное занятие. Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
5				Типовое	2	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
6				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
7				Типовое	2	Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
8				Типовое	2	Battement tendu(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
9				Беседа	2	Балетный театр России конца XX столетия.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
10				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
11				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
12				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
13				Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
14	Октябрь			Типовое	2	Battement tendu jete(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
15				Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
16				Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
17				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
18				Типовое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
19				Типовое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

20				Практическое	2	Отработка сложных элементов танца.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
21				Практическое	2	Battement fondu	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
22				Типовое	2	Отработка движений танца.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
23				Типовое	2	Общеразвивающие упражнения.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
24				Типовое	2	НСТ. Приседания(комбинация у станка	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
25				Типовое	2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
26				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
27	Ноябрь			Типовое	2	Battement frappe	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
28				Практическое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
29				Практическое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (первый вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
30				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
31				Типовое	2	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
32				Типовое	2	Беседа Балет Аллы Духовой	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
33				Типовое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
34				Типовое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
35				Практическое	2	Экзерсис на середине.Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
36				Практическое	2	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

						(каблучное)		
37				Практическое	2	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
38				Типовое	2	Отработка трюковых элементов танца.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
39	Декабрь			Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
40				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
41				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	
42				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
43				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
44				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	
45				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
46				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
47				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
48				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
49				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
50				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
51				Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
52	Январь			Беседа	2	Классическое наследие на современной сцене.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
53				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement	Хореографический зал	Опрос, показ

						frappe(комбинация крестом)	ЗЦДЮТ	
54				Типовое	2	Demi plie. Grand plie(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
55				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
56				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
57				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
58				Типовое	2	Battement tendu(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
59				Типовое	2	Battement tendu jete(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
60				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
61				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
62	Февраль			Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
63				Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
64				Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
65				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
66				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
67				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
68				Типовое	2	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
69				Типовое	2	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
70				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

71				Типовое	2	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
72				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
73	Март			Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
74				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
75				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
76				Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
77				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
78				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
79				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
80				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
81				Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
82				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
83				Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement frappe(комбинация крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
84				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
85				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
86	Апрель			Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
87				Беседа	2	Выдающиеся современные исполнители.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
88				Типовое	2	НСТ. Приседания. Комбинация у	Хореографический зал	Опрос, показ

						станка	ЗЦДЮТ	
89				Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
90				Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
91				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
92				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
93				Типовое	2	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
94				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.)первый вид-классический	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
95				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
96				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
97				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	
98				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) второй вид- с добавлением demi plie на опорной ноге	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
99	Май			Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) третий вид-с добавлением работы пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
100				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
101				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) четвёртый вид- с добавлением demi plieи подъемом пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
102				Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) пятый вид-с работой пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
103				Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал	Показ

							ЗЦДЮТ	
104				Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
105				Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
106				Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
107				Контрольное	2	Контрольное занятие	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
108				Итоговое	2	Итоговое занятие. Выполнение диагностических заданий.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ

Методическое обеспечение программы:

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов современного и бального танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Формы работы:

- * Показ танца
- * Слушание музыки
- * Обучение танцевальным движениям и использованию их в различных танцах;
- * Отработка движений;
- * Знакомство с костюмом;
- * Танцевальные конкурсы, школьные фестивали, праздники.

Учебно - методическое и техническое обеспечение занятий:

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие просторного зала для занятий ритмикой и танцем;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон),
- аудиозаписи, CD записи;
- специальная форма и обувь для занятий:

для девочки - гимнастический купальник, юбка, белые носочки, чешки;

для мальчика - белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки;

- костюмерная. Костюмы для концертных номеров - решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями.

Этапы работы:

- Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- Этап углубленного разучивания упражнения (фигур танца);
- Этап закрепления и совершенствования упражнения (целого танца).

Формой подведения итогов реализации программы являются выступления на различных концертах и мероприятиях.

Описание системы оценивания.

Исследования уровня обученности воспитанников хореографической студии «Улыбка» в процессе реализации программы «Мир танца» за 3 года обучения

<i>Критерии исследования 1 года обучения</i>	<i>Критерии исследования 2 года обучения</i>	<i>Критерии исследования 3 года обучения</i>
Позиции рук и ног	Названия классических движений нового экзерсиса	Новые направления, виды хореографии и музыки
Название классических движений	Значение слов «легато», «стокато», ритм, акцент, темп	Классические термины
Знания об искусстве хореографии	Знание об искусстве и истории хореографии	Журнал музыкальных произведений
Воспринимать движение, как способ самовыражения	Грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок	Выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции
Соединять отдельные движения в хореографической композиции	Определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии	Контролировать и координировать своё тело
Исполнять движения классического экзерсиса	Самостоятельно придумывать движения , фигуры во время игр	Сопереживать и чувствовать музыку

Баллы: 1 балл-способность развита, воспитанник самодостаточен в выражении образов, в постановке; умеет движениями в танце раскрыть характер музыки, используя воображаемый образ, либо героя. В средствах выразительности использует изученные и нестандартные танцевальные приёмы, владеет техниками различных танцевальных стилей.

0,5 балла- воспитанник несколько затрудняется в создании танцевальных образов, использует разученные приёмы, техники. Нуждается в руководящей помощи педагога, его композициям требуется некоторая доработка.

0 баллов- воспитанник нуждается в дальнейшем обучении.

0-2 балла-низкий уровень

3-4 балла-средний уровень

4-6 балла- высокий уровень

Методы исследования - визуальное наблюдение, экспресс – тестирование в процессе занятий, игр; результаты опроса, бесед с воспитанниками, результаты показа композиций на конкурсах, в концертной деятельности.

Диагностика «Уровень воспитанности детей»

Цель: выявить особенности формирования качеств характера, адаптацию детей в обществе, этику поведения, отследить воспитательный процесс в детских объединениях для дальнейшего планирования воспитательной работы центра.

Метод исследования – наблюдение.

Критерии:

«3» балла ставится тогда, когда отношение или качество личности, отмеченное в анкете, имеет место всегда.

«2» балла ставится тогда, когда отношение или качество проявляется часто, но не всегда.

«1» балл ставится в том случае, если указанное отношение проявляется редко или не проявляется совсем.

Параметры	Отношение к обществу (долг и ответственность, бережливость, патриотизм, отношение к природе, гордость за свою малую родину)	Отношение к труду (дисциплинированность, трудолюбие, ответственное отношение к процессу обучения, к общественно-полезному труду, коллективизм и товарищество)	Отношение к людям (толерантность, честность и правдивость доброта отзывчивость, уважительное отношение к старшим, манера общения, отношения со сверстниками)	Отношение к себе (самодисциплина, проявление воли и терпения, простота и скромность, организованность и пунктуальность, внешний вид,	Отношение к культуре (культурный уровень, соблюдение правил культуры поведения)	Сумма баллов по каждому ребенку

Инструкция к заполнению.

(Каждый ребенок получает соответствующее количество баллов:

«3» отношение или качество личности имеет место всегда.

«2» отношение или качество проявляется часто, но не всегда.

«1» отношение или качество проявляется редко или не проявляется совсем.

Высокий уровень: 11-15 баллов, средний – 6-10 баллов, низкий до 5 баллов.

Диагностика «Включение высших психических функций ребенка»

Цель: отследить какие функции ребенка наиболее активно развиты, как раскрываются возможности детей, насколько воспитанники включены в учебно-воспитательный процесс, понимают суть деятельности, которой они занимаются. От включения психических функций зависит активизация познавательной мотивации воспитанника.

Таблица критериев

Уровни критериев :	3 балла	Концентрация в течение 45 мин	Объяснение показ новой темы 1 раз	Долговременная сенсорная (образная) память: пересказ алгоритма действий	Совершенствуется мыслеобраз и переносится в творческую деятельн.	Точное воспроизведение пройденного материала
	2 балла	Концентрация в течение 30 мин	Объяснение показ новой темы 2-3 раза	Долговременная память, пересказ темы, задач, определений..	Удерживается мыслеобраз и переносится в творческую деятельность	Неуверенное воспроизведение пройденного материала
	1 балл	Рассеянное внимание	Многочисленное объяснение темы	Кратковременная память - частичное воспоминание	Слабое творческое мышление	Ошибочное воспроизведение пройденного материала

Активное развитие – 11-15 баллов, частичное развитие 6-10 баллов, пассивное развитие – до 5 баллов

Диагностика «Включение высших психических функций ребенка»

По программе «Мир танца» хореографической студии «Улыбка»

№	Имя, фамилия ребенка	Внимание (сосредоточенность и концентрация псих. деятельности на объекте)		Восприятие (процесс приема и преобразования информации, усвоение, понимание)		Память (способность на короткое или длительное время сохранять информацию)		Воображение (процесс особого отражения – создание мыслеобраза, творчество)		Воспроизведение (извлечение информации из памяти)		Количество баллов	
		1 п\г	2 п\г	1 п\г	2 п\г	1 п\г	2 п\г	1 п\г	2 п\г	1 п\г	2 п\г	1 п\г	2 п\г
1.													
2.													

Литература для педагога:

1. А. Калыгина «Традиционные народные танцы и игры», М., 2005г.
2. С. С. Дёмина, Л. А. Сахина. Танец народов Восточной Сибири. У-У., 2001
3. С. С. Дёмина. Теория и методика народно-сценического танца У.-У., 2002
4. А.Я. Ваганова. Основы классического танца. С.- Петербург, Москва, Краснодар, 2003г.
5. Goldenberg R.L. Performance Art: from Futurisme to the Present. – Singapore, 2000. – p. 156–157.2.
6. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
7. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей.- Ярославль, 1997.
8. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
9. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
10. Устинова Т. Избранные русские народные танцы.- М.: Искусство, 1996.
11. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера; Просвещение - М., 2022.
12. Светлов В. Современный балет (эксклюзивное подарочное издание); Локид Премиум - М., 2022.
13. Стуколкин Л. П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев; Юрайт , 2023.

Для детей:

1. Н.В. Зарецкая «Веселая карусель» Игры, танцы.
2. Г.Федорова «Поиграем, потанцуем»
3. Т. Образцова «Музыкальные игры для детей»

Литература для родителей:

1. И. Каплунова И. Новосельцева «Этот удивительный ритм»
2. Михайлова, Воронина «Танцы, игры»
3. М.Б. Зацепина «Музыкальное развитие детей»

Приложение I.

План открытого занятия по ритмике

*Тема занятия: Упражнения на пластику.
Образы "Цветы и бабочки"*



Выполнил педагог дополнительного образования: Шурыгина Н. В.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ.

Возраст детей: 6-7 лет

Количество детей: 12.

Тема занятия(новая тема): *Упражнения на пластику. Образы "Цветы и бабочки".*

Цель: передать образы распускающихся весенних цветов и порхающих бабочек, согласуя движения с музыкой.

Задачи: Обучить детей двигательным навыкам.

Развивать художественно - творческие способности у детей - проявление фантазии, выдумки, активности, инициативы.

Воспитывать чувство партнёра по танцу

Формы обучения: групповая (подгруппы)

Методы: словесный, наглядный, практический.

Оборудование: Музыкальный центр, крылья бабочек, искусственные цветы, музыкальный материал: "Антошка" В. Шаинский-Ю. Энтин
"Дорога добра" М. Минков-Ю. Энтин
"Заводные игрушки" (из к/ф "Приключения Электроника"
"Буратино" Н. Бродская
"Большой хоровод" Б. Савельев-А.Хайт, Е. Жигалкина

Ход занятия

1.Организационный момент:

Марш.

Построение(дети строятся в колонны по 4 человека).

Поклон(приветствие)

Озвучивание темы.

2. Разминка(на середине зала):

а) упражнение на развитие подвижности стопы(вп., в стороны вп., вл.)

б) носок пятка (вп., в стороны вп., вл.)

в) наклоны головы(вп., назад, в стороны вп., вл.)

г) работа плечами (высокое поднимание, круговые вращения)

д) наклоны корпуса (по сторонам)

е) Прыжки: мячики, ножницы

ж) приставные шаги, приставные шаги с хлопком.

з) ходьба по кругу: на п/п, на пятках, с высоким подниманием колена

и) бег по кругу: подскоки, галоп.

л) с окончанием музыки построится на свои места.

3.Новая тема.

Прослушать музыку и предложить детям изобразить через движения распускающиеся весенние цветы, а затем порхающих бабочек.

Описание. Дети стоят в рассыпную. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

Цветы.

Такты 1-2. Дети плавно поднимают перед собой вверх правую руку, кисть слегка отстаёт(появляется первый весенний цветок, он начинает расти). Глазами следят за ростом цветка.

Такты 3-4. Плавно поднимают вверх левую руку (начинает расти второй цветок)

Такт 5. Плавно отводят в сторону правую руку(раскрывается бутон первого цветка).

Такт 6. Плавно отводят в сторону левую руку(раскрывается бутон второго цветка).

Такты 7-8. Поднимают плавно обе руки тянут их вверх, слегка приподнимаясь на носочки(цветы тянутся к солнцу).

Такты 9-16. Раскачивают руки то вправо, то влево вначале слегка, потом все сильнее и сильнее- вместе с корпусом (сначала дует ветерок, затем начинается сильный ветер).

Такты 17-18. Руки плавно опускаются вниз (цветочки наклоняются к земле).

Бабочки.

Такты 1-2. Дети изображают бабочек. Условными движениями они как бы рисуют этих бабочек; описывают круг руками(через стороны) снизу вверх, соединяя вверху ладони тыльной стороной (1 такт), затем описывают руками круг сверху вниз (такт 2) и плавно вытягивают руки вперёд ладонями вверх (такт 3). Последним движением бабочка как бы показывает свои усики.

Такты 4-12. Повторяются движения тактов 1-3 (всего три раза).

Такты 13-14. Руки постепенно поднимаются невысоко в стороны, кисти часто колышутся (бабочки приподнимают свои крылышки).

Такты 16-18. Повторяются движения тактов 13-15.

Такт 19. Руки плавно поднимаются через стороны вверх, кисти слегка отстают.

Такт 20. Руки плавно опускаются.

Такты 21-22. Повторяются движения тактов 19-20.

Такты 23-26. Продолжая поднимать и опускать руки, дети кружатся на месте и с концом пьесы встают на одно колено, опустив голову и скрестив руки внизу перед собой.

Разделить на подгруппы "бабочки" и "весенние цветы" и соединить этюды.

Повторение и закрепление пройденного материала. Танцевальная комбинация "Буратино".

4.Заключительная часть.

Построение (дети строятся в колонны по 4 человека)

Краткий анализ занятия.

Поклон.

Методические указания. Прослушать музыку, определить её характер, обратить внимание на динамические оттенки, темповые изменения, особенности формы. Пьесу можно повторять, и тогда на такты 23-26 вместо кружения дети на беге перестраиваются и все упражнения выполняют в кругу. Воспитанникам предлагается придумать и свой план действий под данную музыку- предложенное описание упражнения служит лишь примерным образцом. Если же преподаватель возьмёт его за основу, то рекомендуется разучивать его по частям. При этом очень важен выразительный, эмоциональный показ педагога.

Самоанализ.

Занятие проходило в младшей группе.

Кол-во присутствующих детей 12.

Тема занятия : *Упражнения на пластику. Образы "Цветы и бабочки".*

Цель: передать образы распускающихся весенних цветов и порхающих бабочек, согласуя движения с музыкой.

Задачи: Обучить детей двигательным навыкам, используемые в танце

Развивать ритмический слух, физическую активность, художественно-творческие способности у детей.

Воспитывать чувство партнёра по танцу.

Занятие соответствовало календарно-тематическому плану программы.

В процессе занятия использовались следующие формы:

1. Словесный
2. Наглядный
3. Практический.

Тип занятия: комбинированный.

Методы ведения занятия:

Объяснительно-иллюстративный: демонстрация воспитанникам техники исполнения движений под музыку, инструктаж воспитанникам правил техники исполнения движений и комбинаций.

Репродуктивный: задания детям на исполнение движений и комбинаций.

Проблемного изложения: фиксирование внимания Воспитанников на последовательность исполнения движений и комбинаций.

Форма организации занятия: фронтальная(групповая).

Межпредметная связь: хореография, музыка, природоведение, театр, этика.

Уровень усвоения учебного материала: фронтально-содержательный.

Вид обратной информации: показ-повтор.

Психологический климат на занятии:

- Поддержка, укрепление и развитие положительной мотивации.
- Обеспечение формирования и совершенствования учебных умений и навыков, самоорганизации практической деятельности, развитие волевой сферы для достижения учебно-познавательных целей.
- Предоставление возможности для коллективного общения.
- Создание внутреннего комфорта для воспитанников.

Обратить внимание на следующем занятии:

- правильное техничное исполнение движений.
- Правильное исполнение схем комбинаций.
- На затруднения, возникшие у отдельных воспитанников, их причины, устранения этих причин и затруднений.
- На общую результативность.

Вывод: в сочетании с новыми, современными технологиями занятия, такими как мультимедийные формы обучения, организационная чёткость педагогического процесса, систематический характер обучения, выполнение практической работы дало хорошую репродуктивность занятия.

Я, считаю, что поставленные задачи целиком и полностью достигнуты.

План-конспект мастер-класса

Тема: " Формы и методы повышения стрессоустойчивости у детей школьного возраста трёх ступеней. Методика профилактики выгорания педагогов ДОД".

Педагог: Шурыгина Н.В.

Дата проведения: 26 февраля 2016 года

Время проведения: 11:00-12:00

Место проведения: Заиграевский ЦДЮТ

Продолжительность мастер-класса: 40 минут

Цель мастер-класса: Научить педагогов в рамках здоровьесберегающих технологий снимать стрессы у детей школьного возраста 3 ступеней. А так же эффективным способом выхода из стрессовых ситуаций и предотвращения выгорания педагогов.

Задачи:

Обучающие: информирование педагогов об эмоциональном выгорании, профилактике и способах его преодоления. Обучению методам повышения стрессоустойчивости.

Развивающие: формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний.

Воспитательные: создание условий для повышения самооценки и уверенности в себе.

Формы обучения: групповая (подгруппы).

Методы: Словесный, показ.

Оборудование: Музыкальный центр, музыкальный материал:

Раздаточный материал: шары, камешки, фломастеры

Ход мастер-класса

Вводная часть:

Стресс (от англ. stress – **давление, напряжение**) - это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды (стрессоры).

Стрессоры – факторы, вызывающие состояние стресса. Стресс обычно понимается как неблагоприятный опыт , который сейчас или в будущем приведет к нарушению здоровья.

Стрессоустойчивость – это способность человека переносить стрессы без негативных последствий для своей психики. Применительно к работе – это умение выполнять свои задачи спокойно, находясь в стрессовой ситуации.

Однако, любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

В том числе и стресс.

Причины детских стрессов

Условно все причины делятся на возрастные и те, которые связаны с семейной обстановкой. Но они часто переплетаются и рассматривать их приходится в совокупности.

Для ребенка любого возраста причиной стресса может стать:

- Похороны близкого человека;
- Травмы и катастрофы;
- Развод родителей;
- Расставание с друзьями и переезд;
- Насилие;

- Реальные или вымышленные страхи;
- Рождение нового малыша в семье;
- Смерть домашнего животного.

Основная часть.

1 ступень. Дети начальной школы 1-4 класс.

Начальная школа, особенно первый год обучения, становится своего рода переломным моментом в жизни ребенка. Ребенок в начальной школе нередко испытывает стресс, и задача родителей — помочь ему если не полностью справиться со стрессом, то хотя бы свести его к минимуму.

Когда ребенок идет в первый класс, его физическая и умственная нагрузка резко возрастают. Ежедневная учеба в сочетании с дополнительными занятиями (кружки, секции) — это вам не беззаботные игры дошкольников. Кроме того, меняется социальный статус ребенка, ему приходится учиться устанавливать контакты с педагогами и сверстниками, быть более ответственным. В результате ребенок в начальной школе находится под значительным давлением. Адаптация ребенка к школе не проходит за один день и даже за одну неделю. Даже дети, уровень интеллектуального развития которых достаточно высок, зачастую с трудом переносят школьную нагрузку. С первого дня учебы к организму ребенка предъявляются повышенные требования, реакция на которые может выражаться в усталости, раздражительности, плаксивости, нарушениях сна, головных болях.

А проблемы с учебой могут привести к трудностям психологического характера, к примеру, отрицательному отношению к учебе и учителям, неправильному представлению о своих возможностях и способностях (проблемам с самооценкой), даже к чувству страха перед школой. Как же определить состояние стресса у младшего школьника?

Прежде всего, это продолжительность. Если у ребенка плохое настроение в течение одного дня, то в определенной мере это является нормальным. Но, если состояние нервозности и напряжения длится на протяжении недели, а то и более, то это должно стать поводом для волнения. Вот примерный список стрессоров, который встречается в жизни младшего школьника :

1. Обидные высказывания со стороны одноклассников.
2. Обидные высказывания со стороны старшеклассников.
3. Негативная оценка со стороны педагога.
4. Участие в соревнованиях, концертах.
5. Ссоры с друзьями.
6. Переход в другой класс или другую школу.
7. Контрольная или тестовая работа.
8. Сообщение дома о плохой отметке.
9. Выход к доске или любое публичное выступление.
10. Конфликтное общение с педагогом.
12. Боязнь быть отстающим.

Как помочь младшим школьникам.

С этой публикой экстренной мерой по снятию стресса и высшим пилотажем родительской мудрости является откровенная беседа. Причем без малейшего нажима со стороны родителей, которые делают все, чтобы ребенок сам захотел поделиться своими горестями. Ваша задача как родителя – успокоить, объяснить, что плохое имеет свойство забываться, а за темной полосой неприятностей обязательно будет светлая удачливая.

В каждой новой стрессовой ситуации ребенок чувствует беспомощность перед стрессом из-за отсутствия опыта и знания, как с этим бороться. Лучшая помощь в таких случаях - вспомнить подобный случай из своего детства и поделиться тем, как вы справлялись с подобными вещами. Даже если его ситуация чем-то отличается, ребенку все равно будет спокойнее от знания того, что подобные проблемы характерны для всех людей и всегда можно воспользоваться чужим опытом для их решения.

Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

Упражнение «Веселое приветствие». Ведущий включает любую танцевальную музыку, и дети начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди!» каждый ребенок должен найти себе пару и встать рядом. Ведущий командует: «Поздоровайтесь ушами, мизинцами, пятками, коленками...» Так в процессе игры дети узнают о существовании различных форм приветствий.

Каждый раз во время музыкальной паузы ребенок должен встать рядом с новым игроком.

Упражнение "Фундамент".

Игра «Липучка»

Цель: Игра способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Содержание: Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я — липучка — приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки. Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

2 ступень . Дети среднего звена 5-8 класса. Переход из начальной школы в среднюю школу - событие радостное и в то же время, влекущее за собой много сложностей, сопряженных с большой психологической нагрузкой.

Наиболее сложным для ребят является переход от одного учителя к взаимодействию с несколькими различными учителями - предметниками. У них ломаются привычные стереотипы, самооценка: ведь теперь его будет оценивать не один учитель, а несколько. Одной из особенностей обучения на данном этапе является переход учащихся из одного кабинета в другой.

Причиной стресса у детей в этом возрасте может стать их психологическая неготовность к физическому взрослению и изменению тела. Многие девочки сегодня изнуряют себя разными диетами и физическими нагрузками только из-за того, что им кажется собственная полнота. Мальчики в этом возрасте могут сильно комплексовать из-за слишком высокого, на их взгляд, роста, из-за неповоротливости, неловкости, отсутствия популярности и уважения в школе.

Отдельно нужно отметить такую причину, как неразделенная любовь. Потеря любимого (любимой) в этом возрасте может грозить настоящей трагедией. Подросткам кажется, что они теряют единственную в жизни и последнюю любовь. Психологический удар бывает так силен, что подросток теряет смысл жизни, считая, что для него все кончено.

Таковы серьёзные и «детские» поводы для недетских переживаний.

Справиться со стрессовыми ситуациями, характерными для этого возраста и повысить стрессоустойчивость у детей помогут следующие упражнения:

Упражнение "Приветствие"

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» гладят по щекам.

Упражнение «Воздушный шар».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы

тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Шаг навстречу»

Ведущий приглашает двух участников (желательно друзей) выйти, например, к классной доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Задание: нужно сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Очередной шаг делает второй участник и т.д.

Обычно задание вызывает смущение. Дети не сразу вспоминают приятные слова. Первые шаги навстречу, как правило, делаются довольно большими, чтобы побыстрее сблизиться. Ведущий отмечает, что даже другу мы часто стесняемся сказать хорошие слова. Возможно, что некоторые конфликты с родителями и друзьями происходят из-за того, что мы редко говорим им приятное.

3 ступень. Дети старшего звена 9-11 класса. Особенности юношеского возраста

Этот возраст является периодом стабилизации личности.

Самоопределение: профессиональное и личностное.

Изменение учебной мотивации.

Появляется сознательное отношение к учению.

Откуда берётся предэкзаменационный стресс?

По мнению специалистов, он порождается

1. интенсивной умственной деятельностью
2. нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками
3. также нарушением сна и отдыха.

Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса- это отрицательные переживания.

Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса- нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

Упражнение «Давайте жить дружно»

Участники делятся на пары, образуя два круга (внешний и внутренний). Если по команде ведущего игроки выкидывают один палец, то смотрят друг другу в глаза; если одновременно по команде (не договариваясь) выкидывают два пальца, то пожимают друг другу руки, а если три пальца, то обнимаются. Выполнив три задания в паре, внешний круг передвигается вправо, и все задания повторяются. Когда количество выкинутых пальцев в паре не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.

Методика профилактики выгорания педагогов.

Современная жизнь наполнена стрессовыми ситуациями. Нам часто приходится сдерживать и подавлять свои эмоции. Что приводит к различным заболеваниям. Виной всему стресс. Стресс это одна из причин педагогического выгорания.

В настоящее время под "выгоранием" понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в отношении дела, которым занимается человек, особенно это проявляется в профессиях социальной сферы. Оно выражается в депрессивном состоянии, чувству усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательного отношения к своему делу и жизни. в наиболее общем виде оно рассматривается, как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности, т. е. эмоциональное выгорание является результатом влияния комплекса стрессогенных факторов.

Стратегии помощи при профилактике эмоционального выгорания педагогов:

1 этап (информирование). Должна быть проведена работа по информированию педагогов о том, что проблема эмоционального выгорания существует, рассказать о причинах и способах ее преодоления, как помочь общедоступными методами себе не заболеть.

2 этап (эмоциональная поддержка). В этой ситуации очень важно научиться находить в своей жизни то, что могло бы поддержать и порадовать.

3 этап создание системы дел, повышающих значимость педагогической профессии.

Семь свечей Простая и эффективная техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение.

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полутемном помещении.

«**Ласковушки**». (на релаксацию (снятие эмоционального напряжения) Многим из вас, наверное, нравится, когда мама поглаживает вас по голове и спинке и от этого вам становится приятно и тепло, вы, закрыв глазки, расслабляетесь. Повернитесь налево, закройте глаза и передавайте по кругу друг другу движение, пока я не запущу следующее.

Нарисуйте на спине:

сердечко

цветочек

солнышко

дождик

Игра называется «Комплименты». (на релаксацию (снятие эмоционального напряжения)

Послушайте условия игры. Каждый из вас по очереди будет говорить комплимент рядом стоящему ученику. Тот, кто услышал комплимент в свой адрес, говорит свой комплимент следующему ученику. И так по кругу, пока все не услышат приятные слова в свой адрес.

Методы и формы повышения стрессоустойчивости:

1. Основной источник стресса - это перенапряжение, поэтому бороться с ним помогает отдых. Но это не значит, что нужно целыми днями сидеть перед телевизором, отдыхайте активно, отправляйтесь на природу, на свежий воздух.

2. Витаминотерапия. Стрессовое состояние заставляет человеческий организм включать все внутренние резервы, чтобы поддержать его работоспособность употребляйте в пищу полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.).

3. Ароматерапия. Еще с древних времен известно благоприятное воздействие ароматных эфирных масел. Успокаивающе действуют эфирные масла розы, лаванды, жасмина и кипариса.

4. Задушевная беседа, как способ снятия стресса очень эффективна. Иногда человеку в состоянии эмоционального напряжения просто необходимо выговориться, часто чтобы увидеть проблему под другим углом достаточно просто озвучить ее. В наших условиях помогут справиться со стрессом, заменив дорогие лекарственные препараты, близкие люди, лучшая подруга или друг.

5. Экстрим в борьбе с плохим настроением. Еще один из эффективных способов снятия стресса - подвергнуть организм новому виду стресса. Примите холодный душ, пройдите процедуру иглоукалывания, запишитесь на занятия экстремальными видами спорта, например, дампингом или прыжками с парашютом.

6. Займитесь спортом. Бороться со стрессовыми ситуациями помогают занятия спортом, а также они делают организм более устойчивым к эмоциональным воздействиям. Это прекрасный выход для многих - заняться физическими упражнениями.

7. Древнейшая система - йога. При помощи йоги можно расслабиться, разобраться в себе, а также укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дышите глубоко и медленно. На

каждом вдохе и выдохе повторяйте какую-нибудь приятную фразу или слово. Это простое упражнение способно привести организм в равновесие, помочь расслабиться и снять стресс.

8. Будьте осторожны. Избегайте ситуаций, которые могут привести к эмоциональному расстройству.

9. Выполняйте дыхательные упражнения.

Заключительная часть

Наша жизнь очень динамична и её трудно представить без волнений и тревог. Поэтому слово "стресс" знакомо практически каждому из нас. Особенно явное его присутствие ощущается в школе среди таких систем, как "дети", "педагоги". Конечно, не любое волнение, нервное напряжение заканчивается стрессом. Одна и та же жизненная ситуация для одного человека - вполне рабочая и даёт возможность решать какие-то проблемы, в то время как другим воспринимается как превышение допустимого личностного уровня нервного напряжения и влечёт за собой соответствующие последствия.

Главная цель данного занятия повысить стрессоустойчивость у детей и педагогов.

Беседа "Балет Аллы Духовой"

«Тодес» ([нем. *tod*^{\[1\]}, *todes*](#) — «смерть») — танцевальный коллектив (официальное название — **«балет Тодес»**) и сеть школ-студий по обучению танцевальному искусству. Название произошло от термина **«тодес»** из фигурного катания.

Как танцевальная группа основан в [Ленинграде в 1987 году](#) и состоял из ребят, занимавшихся [брейк-дансом](#). На популярном фестивале брейк-данса тех лет *Raruga* в городе [Паланга](#) они познакомились с [Аллой Духовой](#), которая привезла свой, преимущественно женский коллектив «Эксперимент» из Риги.

«*Да, собирались на фестивалях. Знакомились. Там же к нам подошел человек и предложил работать профессионально, поехать в Северо-Осетинскую филармонию и сдать программу. Алла Духова была руководителем одного из коллективов, который танцевал модерн. Одни девчонки были. Программа должна быть на сорок минут - у нас, брейкеров на двадцать, и у Аллы на двадцать пять - мы объединились. Родился «Тодес». Нас квалифицировали как артистов эстрадно-спортивного жанра. Традиционная ставка была 7 руб. 50 коп.*

Вячеслав Игнатьев, организатор «Тодес»^[2]

В конце 1980-х, участвуя в одном из сборных концертов, певица [София Ротару](#) обратила внимание на выступление балета «Тодес» и пригласила его к сотрудничеству, которое продолжалось около пяти лет. В концертных программах этого периода София Ротару почти все песни исполняла

совместно с «Тодес». В хореографии присутствовали элементы различных жанров, от [танго](#) до брейка, и концерты Ротару с участием «Тодес» стали более зрелищными. Позже Алла Духова сказала, что именно с сотрудничества с Софией Ротару началась успешная карьера «Тодеса».

С 1992 по 1998 гг. «Тодес» работал с певцом [Валерием Леонтьевым](#), участвуя в его шоу «Полнолуние», «[По дороге в Голливуд](#)» как в России, так и на гастролях.

В настоящее время основной состав коллектива состоит из 150 участников.

В 2000-е годы Аллой Духовой было открыто множество школ-студий «Тодес» по обучению танцу «в стиле Тодес» в России а также за границей, в т. ч. на Мальте.

Балеты П. И. Чайковского

Лебединое озеро (1876)

Пётр Ильич Чайковский, сочиняя балет «Лебединое озеро», искал в этом сказочном сюжете мысли и настроения, близкие ему и его современникам. Так родилось произведение, где, следя за происходящим на сцене, вы видите во взаимоотношениях героев, в их отчаянии и надежде, в попытке отстоять своё право на счастье столкновение сил добра и зла, света и тьмы... Одетта и принц Зигфрид олицетворяют первые, Ротбарт и Одиллия – вторые.

Ссылка: <http://www.rustrana.ru>

Спящая красавица (1889)

Чайковский с увлечением работал над новым произведением. Сюжет сказки, написанной почти двести лет назад французским писателем Шарлем Перро, показался композитору поэтичным и благодарным для музыки. В этом фантастическом мире образов Чайковского привлекала прежде всего возможность воплотить в музыке вечную проблему реальной жизни: борьбу Добра со Злом, торжество светлых идеалов Красоты, Радости, Любви, победу «зримой» жизни над мраком подсознания.

Ссылка: <http://www.balet.by>

Щелкунчик (1892)

"Щелкунчик" П. И. Чайковского - классика балетного искусства, неизменно привлекающая зрителей всех возрастов. Очень интересна история создания балета... Премьера балета "Щелкунчик" состоялась в декабре 1892 года в Мариинском театре (Санкт-Петербург). С тех пор балет пережил рекордное количество постановок, как классических, так и новаторских...

Ссылка: <http://www.nutcracker.ru>

Беседа "Классический танец"

Классический танец — основное выразительное средство [балета](#); система, основанная на тщательной разработке различных групп движений, появившаяся в конце XVI века в Италии и получившая своё дальнейшее развитие во Франции благодаря [придворному балету](#).

Благодаря соблюдению определённых позиций ног, рук, корпуса и головы и точному следованию принципам выворотности ног, вертикальности тела и изоляции различных его частей, движения классического танца стремятся к геометрической ясности.

В Россию классический танец пришёл в 1-й половине XVIII века. Благодаря деятельности [Жана-Батиста Ланде](#) в Петербурге в 1738 году была открыта первая танцевальная школа в России (впоследствии ставшая [Академией русского балета им. А. Я. Вагановой](#)). Русский классический танец синтезировал в себе как французскую, так и итальянскую школы исполнительства.

Основы классического танца вырабатываются при помощи [экзерсиса](#), из которого состоит танцевальный урок как ученика, так и профессионального артиста балета.

Элементы упражнений, взятые из классического танца, включены в программу обучения [художественной и спортивной гимнастике](#), [фигурному катанию](#), эстрадным танцам, спортивному рок-н-роллу, [акробатике](#), спортивным [бальным танцам](#).

Приложение II.

Игра «Ритмическое эхо»

(мама прохлопывает ритм, дети проговаривают ритмослоги)

Шлеп-шлеп, шлеп-шлеп.

Ударяют руками по коленям.

Хлопа-хлопа-хлопа-хлоп.

Хлопают в ладоши.

Шлепай, шлепай.

Поочередно ударяют ладонями по коленям.

Топа-топа-топа-топ.

Поочередно топают ногами.

Ритмическая игра «Следы»

Скачет зайка —

скок-поскок, скок-поскок, скок-поскок! *Прохлопывают в ладоши ритм.*

А лисичка —

топа-топ, топа-топ, топа-топ!

Поочередно ударяют по коленям, отстукивая ритм.

Ну, а мишка-топотун —

топ-туп, топ-туп!

Поочередно стучат ногами по полу, отмечая ритм.

Ритмическая игра «Два зайчика»

Дети прохлопывают ритм.

Зайка маленький бежал,

По дорожке он скакал.

Прыг-прыг-скок, прыг-прыг-скок —

По дорожке он скакал.

Поочередно ударяют ладонями по коленям (ритм — равномерные четвертные длительности).

Ну, а зайка большой

Тоже прыгал под сосной.

Скок-скок, скок-скок —

Медленно скакал дружок.

Ритмическая игра «Цапки»

Киска лапками играла,

Ударяют одновременно обеими

Киска лапками стучала: *ладошками по коленям четвертными длительностями.*
Цапа-цапа-цапа-цапа, *Восьмыми длительностями поочередно хлопают по коленям.*
Цапа-цапа-цапа — Цап! *Быстро прячут руки за спину.*

Ритмическая игра «Котенок и щенок»

Я — котик музыкальный,
Я музыку люблю.

Послушайте, ребята,

Как нежно я пою:

Мяу-мяу, мур-мур-мур! *2 удара по коленям, 3 хлопка в ладоши.*

Мяу-мяу, мур-мур-мур! *Повторение хлопков.*

А я, щенок веселый, *Поют песенку.*

Люблю я петь, друзья.

Послушайте, ребята,

Как громко лаю я:

Тяф-тяф, тяф-тяф, *4 удара по коленям в ритме четвертей.*

Ав-ав-ав-ав-ав! *Хлопки восьмыми.*

Ритмическая игра «Оркестр»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! — *Дети отстукивают ритм на*
Ложки застучали. *ложках.*

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! —

Детки заиграли.

Динь-динь-динь, динь-динь-динь! — *Играют на погремушках.*

Пляшет погремушка.

Динь-динь-динь, динь-динь-динь! —

Звонкая игрушка.

Там-там, там-там! — *Четвертными длительностями*
Бубен веселится. *ударяют кулачком в*

Там-там, там-там! — *бубен.*

Не надо торопиться!

Тра-ля-ля, тра-ля-ля! — *Играют все вместе.*

Вместе мы играем,

Тра-ля-ля, тра-ля-ля! —

Дружно подпеваем.

Музыкально-ритмическая игра "Барабан"

Я стучу по барабану,

Научу стучать и маму.

(Дети сидят на коленях у родителей, стучат пальчиком по барабану.)

Бам — бам — бам — бам!

Мой весёлый барабан!

Я скачу, скачу галопом,

Я стучу, стучу с пришлёпом,

(Родители слегка подбрасывают детей на коленях в ритме слов.)

Барабаню тут и там

По утрам и вечерам.

(Дети продолжают стучать по барабану.)

Если я устану сам —

Маме барабан отдам!

(Дают маме барабан.)

Звонко, мама, поиграй,

Барабанить помогай!

(Мама сама или рукой ребёнка играет в ритме на барабане.)