

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 01  
от « 26 » 08

2021 года



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова

Приказ № 169  
от « 26 » 08

2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АНСАМБЛЯ  
«ПИРУЭТ»**

**направленность:** художественная  
**возраст обучающихся:** 7 лет  
**группа №** 3  
**год обучения:** 1 год (144 часа)

Багаева Гульнара Миншакировна  
педагог дополнительного образования  
отдела художественного воспитания

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021**

## Планируемые результаты

| раздел, тема                      | результат                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | механизм<br>отслеживания                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | высокий уровень                                                                                                                                                                                                                                                                               | средний уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | низкий<br>уровень                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Классический танец                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Экзерсис                          | знает, дает<br>полный ответ,<br>умеет правильно<br>исполнить без<br>помощи<br>педагога,<br>выполняет чётко<br>все элементы<br>экзерсиса,<br>уверенное,<br>осмысленное<br>исполнение<br>движений,<br>свободное<br>владение<br>материалом,<br>умение<br>передавать<br>характер<br>произведения. | знает положение, но<br>при ответе<br>допускает<br>неточности, при<br>исполнении<br>допускает<br>неточности,<br>требуется<br>напоминание и<br>показ педагога,<br>исполнение<br>уверенное,<br>выразительное, но<br>задачи,<br>поставленные<br>педагогом,<br>выполнены не в<br>полном объеме;<br>небольшие<br>недочеты в<br>исполнительском<br>плане | не знает<br>исполнение<br>последовательности<br>движений,<br>неточное<br>исполнение под<br>музыку,<br>несоответствие<br>характеру, ритму и<br>темпу, исполнение<br>с большим<br>количеством<br>недочетов, вялый<br>физический<br>аппарат,<br>формальное<br>отношение к<br>исполнению | <i>низкий уровень:</i><br>устный опрос,<br>наблюдение,<br>прослушивание<br>викторина<br><i>средний<br/>уровень:</i><br>устный опрос,<br>наблюдение,<br>прослушивание<br>викторина.<br><i>высокий<br/>уровень:</i><br>устный опрос,<br>наблюдение,<br>прослушивание<br>творческое<br>задание,<br>викторина,<br>концерт,<br>конкурс |
| Упражнения<br>на середине<br>зала | чётко, легко<br>выполняет<br>изученный<br>материал, чутко<br>слышит и<br>грамотно<br>воспроизводит<br>ритм, при<br>вращениях чётко<br>работает<br>головой,<br>правильно<br>применяя<br>термин «держать<br>точку», отлично<br>владеет навыком<br>«нового<br>движения»,<br>точно и<br>правильно | знает<br>последовательность,<br>но не всегда в<br>соответствии с<br>музыкой, характер<br>движения<br>передается<br>ограниченными<br>выразительными<br>средствами,<br>исполняет движения<br>на середине зала с<br>небольшими<br>ошибками, но<br>движения<br>уверенные,<br>выразительные, не<br>чётко выполняет<br>ритмический<br>рисунок, но есть  | не знает правила<br>исполнения<br>простых движений,<br>грубые и частые<br>ошибки при<br>исполнении<br>простых движений,<br>слабое владение<br>движениями по<br>программе,<br>неточное знание<br>материала,<br>выполняет<br>движений с явными<br>техническими<br>погрешностями        | <i>стартовый<br/>уровень:</i><br>устный опрос,<br>наблюдение,<br>прослушивание<br>викторина<br><i>базовый<br/>уровень:</i><br>устный опрос,<br>наблюдение,<br>прослушивание,<br>викторина.<br><i>продвинутый<br/>уровень:</i> устный<br>опрос,<br>наблюдение,<br>прослушивание,<br>творческое<br>задание,<br>викторина,           |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | осваивает новую информацию                                                                                                                                                                                                                  | желание улучшить результат, при вращениях хорошо держит голову, не всегда внимателен при получении нового материала                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         | концерт, конкурс                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Прыжки               | знает технику выполнения прыжков отлично, хорошо развита сила толчка, имеет высокий прыжок, отличное знание техники прыжка и его выполнения, выпрыгивает как можно выше и с большой амплитудой, отлично знает все правила выполнения прыжка | знает технику выполнения прыжков, но допускает неточности, прыжок хороший, но приземляется на прямые ноги, есть стремление к улучшению результата, но не всегда получается, добивается сохранения центра тяжести в прыжке            | не стремится улучшить свой результат, техника прыжка слабая, не внимателен, выполняет не под музыку, не соблюдает ритм, не знает правила выполнения прыжка, выполняет прыжки с малой амплитудой, нет способности к равновесию при выполнении прыжка вверх и приземлении | <i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина<br><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина.<br><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание творческое задание, викторина, концерт, конкурс |
| Репетиционная работа | исполняет классический танец легко, в манере, эмоционально, движения выполняются самостоятельно, обладает высоким уровнем двигательной активности, актерской выразительностью, свободно владеет навыками изученных танцев различного        | классический танец исполняет не всегда чётко, но в согласовании с музыкой, движения выполняются по образцу, обладает средним уровнем двигательной активности, владеет навыками исполнения изученных танцев среднего уровня сложности | нет четкости в исполнении движений в танце, движения выполняются с помощью педагога, не владеет понятийным аппаратом школы классического танца, нет двигательной активности, координации движений, музыкальности, выразительности исполнения танцевальных движений      | <i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание, викторина<br><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание, викторина.<br><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание, творческое задание, викторина, концерт,      |

|                   | уровня сложности                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                | конкурс                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Контрольные срезы | вводный контроль                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                |                                |
|                   | контроль знаний - правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, уверенная демонстрация двигательных навыков, тестовые упражнения на силу, гибкость, координацию | знание - правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, демонстрация двигательных навыков, тестовые упражнения на силу и гибкость     | знание правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, проверка двигательных навыков          | устный опрос, наблюдение, тест |
|                   | промежуточный контроль                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                |                                |
|                   | правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность и самостоятельность в выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики        | правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность в выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики | правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, не осознанность. выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики | устный опрос, наблюдение, тест |
|                   | итоговый контроль                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                |                                |
|                   | знание простых базовых движений, исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками                                                                                                             | знание базовых движений, умение составлять комбинацию при помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими                                                    | знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими      | наблюдение, творческое задание |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ошибками                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ошибками                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Культурно-досуговые мероприятия | «Посвящение в кружковцы», «Новогодняя сказка», «Татарстан - мой край родной», «История хореографии», «На балу у Золушки», посещение театра оперы и балета в г. Казани; посещение концертов ансамбля танца «Булгары», концерт в парке Победы и участие в театрализации посвященному «Дню Победы», посещение Поста № 1 и музея Боевой Славы дворца |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | устный опрос, наблюдение, викторина, музыкальная гостиная, беседа, творческое задание                                                                                                                                                                    |
| Акробатика                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Разминка                        | выполняет чётко все элементы разминки, умеет правильно выполнять технически сложные комбинации, развиты навыки самоконтроля, правильно, выразительно выполняет движения, развиты навыки артистичности, выразительности и эмоциональност и                                                                                                        | при исполнении допускает неточности, требуется напоминание и показ педагога, не всегда правильно выполняет движение, но есть желание к усовершенствовани ю, не до конца знает терминологию, развивает гибкость своего тела, ловкость, выносливость, мышечную силу, но не до конца старается | слабые мышцы всего тела, все движения выполняются слабо, невнимателен, когда движение показывает педагог, в движениях нет гибкости и пластичности, при выполнении упражнений не всегда старается соблюдать правильную осанку, постановку корпуса, не всегда согласовывает движения с музыкой | стартовый уровень: устный опрос, наблюдение, прослушивание, викторина базовый уровень: устный опрос, наблюдение, прослушивание, викторина. продвинутый уровень: устный опрос, наблюдение, прослушивание, творческое задание, викторина, концерт, конкурс |
| Партерный тренаж                | отлично владеет навыком «нового движения», точно и правильно осваивает новую информацию, движения партерной гимнастики выполняет технически грамотно на высоком уровне, исполняет движения                                                                                                                                                       | выполняет партерную гимнастику в соответствии с музыкой, ритмично, выразительно, но не доводит движения до конца, знает последовательность, но не всегда в соответствии с музыкой, нечётко выполняет ритмический рисунок, но есть желание улучшить результат, не всегда                     | не ритмично, не четко выполняет движения, не внимателен, рассеян, нет музыкальности, эмоциональности, не знает правила исполнения простых движений, нет техники в исполнении партерной гимнастики                                                                                            | стартовый уровень: устный опрос, наблюдение, прослушивание, викторина базовый уровень: устный опрос, наблюдение, прослушивание, викторина. продвинутый уровень: устный опрос, наблюдение, прослушивание,                                                 |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | музыкально, чётко, легко выполняет изученный материал, чутко слышит и грамотно воспроизводит ритм, при вращениях чётко работает головой, правильно применяя термин «сила ног»                                                                       | внимателен при получении нового материала                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                | творческое задание, викторина, концерт, конкур                                                                                                                                                                                                                                      |
| Прыжки               | хорошо развита сила толчка, имеет высокий прыжок, отличное знание техники прыжка и его выполнения, прыжковые комбинации выполняет высоко, выразительно, музыкально, обладает хорошим чувством ритма, эмоционален, уровень сложности прыжков высокий | прыжок хороший, но приземляется на прямые ноги, есть стремление к улучшению результата, но не всегда получается, выполняя прыжки, следит за своей осанкой и корпусом тела, но не всегда этого делает, уровень сложности прыжков средний, чувство ритма есть, музыкальность, но не всегда получается | прыжковые комбинации выполняет не высоко от пола, не тянет носки, не следит за корпусом во время прыжков, не выразительно выполняет прыжки, нет чувства ритма  | <i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание, викторина<br><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание, викторина.<br><i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание, творческое задание, викторина, концерт, конкурс |
| Репетиционная работа | танцевальные движения выполняет технически грамотно, на высоком уровне сложности, выполняет все движения с большим интересом и любовью к                                                                                                            | исполняет танцевальные движения четко, выразительно, музыкально, но не доводит исполнение до конца, слышит музыку, знает и исполняет ритмично, слушает замечания педагога, но не всегда                                                                                                             | нет согласованности движений с музыкой, не чувствует ритм в классическом танце, нет выразительности, эмоциональности и музыкальности в исполнении танцевальных | <i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание, викторина<br><i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание, викторина.                                                                                                                         |

|                                    |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | танцам,<br>исполняет<br>движение<br>легко, есть<br>навыки<br>креативного<br>мышления                                                                                                    | получается<br>правильное<br>выполнение<br>движений                                                                                                                                                                                                 | движений, не<br>слышит замечания<br>педагога                                                                                                                                                                                                              | <i>продвинутый<br/>уровень:</i> устный<br>опрос,<br>наблюдение,<br>прослушивание<br>творческое<br>задание,<br>викторина,<br>концерт,<br>конкурс                                                                                                                                                                                              |
| Контрольные<br>срезы               | знание сложных<br>движений,<br>умение<br>составлять<br>комбинацию без<br>помощи<br>педагога,<br>исполнение<br>танцевальных<br>номеров с<br>несущественным<br>и техническими<br>ошибками | правила техники<br>безопасности,<br>правила<br>выполнения<br>упражнения, счёт,<br>дыхание (вдох через<br>нос, выдох через<br>рот), осознанность и<br>самостоятельность в<br>выполнение<br>изученных<br>упражнений ОФП и<br>партерной<br>гимнастики | контроль знаний -<br>правил техники<br>безопасности,<br>правил выполнения<br>упражнений, счёт,<br>дыхание положение<br>рук, корпуса,<br>уверенная<br>демонстрация<br>двигательных<br>навыков, тестовые<br>упражнения на<br>силу, гибкость,<br>координацию | <i>стартовый<br/>уровень:</i><br>устный опрос,<br>наблюдение,<br>прослушивание<br>викторина<br><i>базовый<br/>уровень:</i><br>устный опрос,<br>наблюдение,<br>прослушивание<br>викторина.<br><i>продвинутый<br/>уровень:</i> устный<br>опрос,<br>наблюдение,<br>прослушивание<br>творческое<br>задание,<br>викторина,<br>концерт,<br>конкурс |
| Оздоровительн<br>ые<br>мероприятия | «Веселые старты» с участием родителей,<br>«Дни здоровья»,<br>выход в лес, выход на Скалодром                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           | наблюдение,<br>прослушивание,<br>творческое<br>задание,<br>наблюдение,                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Содержание программы

### Классический танец

#### *Раздел 1. Вводное занятие*

##### *1.1. Инструктаж по технике безопасности*

*Теория:* инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности; хореографическое искусство и его роль в жизни человека; развитие музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации ребенка.

*Формы и методы проведения занятий:* викторина.

#### **Раздел 2. Экзерсис у станка**

##### *Тема 2.1. Demi plie по I и II позициям у станка*

*Теория:* отработка упражнения demi plie, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: предварительное ознакомление с природными и музыкальными данными учащихся: выполнение упражнений первого уровня сложности, постановка корпуса в 1 и 2 позициях

Базовый уровень: предварительное ознакомление с природными и музыкальными данными учащихся: выполнение упражнений среднего уровня сложности, постановка корпуса в 1 и 2 позициях равномерное распределение музыкального размера

Продвинутый уровень: предварительное ознакомление с природными и музыкальными данными учащихся: выполнение упражнений первого уровня сложности. постановка корпуса в 1 и 2 позициях равномерное распределение музыкального размера, выразительное исполнение движения

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47498368](https://vk.com/topic-203630227_47498368)

##### *Тема 2.2. Grand plie по I и II позиция*

*Теория:* отработка движения grand plie, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: выворотню исполнять grand plie.

Базовый уровень: приседать с прямой спиной, выворотню исполняя grand plie, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: приседать с прямой спиной, выворотню исполняя grand plie, отслеживать и оценивать свои действия, сохраняя музыкальный размер

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516155](https://vk.com/topic-203630227_47516155)

##### *Тема 2.3. Releves по VI позиции у станка*

*Теория:* отработка releves по VI позиции, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: держать пятки вместе, колени не сгибать

Базовый уровень: выполняя упражнение с хорошей постановкой корпуса отслеживать свои действия

Продвинутый уровень: выполняя упражнение отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа с дидактическим материалом,

#### *Тема 2.4. Battement tendu по I позиции*

*Теория:* отработка battement tendu у по I позиции, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения движения

Базовый уровень: знать правила исполнения движения, работать с сильным коленом

Продвинутый уровень: выполняя упражнение уметь отслеживать и оценивать свои действия

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47498420](https://vk.com/topic-203630227_47498420)

#### *Тема 2.5. Battement tendu jete по I позиции*

*Теория:* отработка battement tendu jete по I позиции, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения движения

Базовый уровень: исполняя движение держать точку на 35 градусов, отслеживая свои действия.

Продвинутый уровень: исполняя движение держать точку на 35 градусов, отслеживая и оценивая свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516167](https://vk.com/topic-203630227_47516167)

#### *Тема 2.6. Demi ronde jambs parter*

*Теория:* отработка demi ronde jambs parter, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения движения

Базовый уровень: исполняя движение держать точку спину отслеживая свои действия.

Продвинутый уровень: исполняя движение держать спину, уметь выворотом вывести носок в сторону, отслеживая и оценивая свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа с дидактическим материалом.

### **Раздел 3. Упражнения на середине зала**

#### *Тема 3.1. I и III позиции*

*Теория:* отработка позиций рук, объяснение и показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения позиций рук.

Базовый уровень: исполняя позиции рук держать спину и локти.

Продвинутый уровень: исполняя позиции рук, держать спину, локти и, оценивая свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516026](https://vk.com/topic-203630227_47516026)

#### *Тема 3.2. Releves по VI позиции*

*Теория:* отработка движения releves по VI позиции, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: держать пятки вместе, колени не сгибать.

Базовый уровень: выполняя упражнение с хорошей постановкой корпуса отслеживать свои действия

Продвинутый уровень: выполняя упражнение отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа с дидактическим материалом.

### *Тема 3.3. Demi plie на середине зала*

*Теория:* отработка движения demi plie на середине зала, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: выполнение упражнений первого уровня сложности, постановка корпуса в 1 и 2 позициях.

Базовый уровень: постановка корпуса в 1 и 2 позициях равномерное распределение музыкального размера.

Продвинутый уровень: постановка корпуса в 1 и 2 позициях равномерное распределение музыкального размера, выразительное исполнение движения.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа.

### *Тема 3.4. Battement tendu по I позиции*

*Теория:* отработка движения battement tendu по I позиции, объяснение и показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения движения.

Базовый уровень: знать правила исполнения движения, работать с сильным коленом.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа с дидактическим материалом.

### *Тема 3.5. II позиция рук*

*Теория:* отработка движения II позиции рук, объяснение и показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: держать руки по II позиции на нужном уровне.

Базовый уровень: выполняя позиции рук, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя позиции рук, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516044](https://vk.com/topic-203630227_47516044)

## **Раздел 4. Прыжки.**

### *Тема 4.1. Sotte из I позиции на середине зала*

*Теория:* отработка прыжка sotte из I позиции, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения выворотного прыжка.

Базовый уровень: выполняя упражнение sotte из I позиции на середине зала, соблюдать выворотность прыжка, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение sotte из I позиции на середине зала, соблюдать выворотность прыжка, уметь отслеживать и оценивать свои действия

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая

работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47515315](https://vk.com/topic-203630227_47515315)

*Тема 4.2. Sotte из II позиции на середине зала*

*Теория:* отработка sotte из II позиции на середине зала, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения выворотного прыжка на середине зала

Базовый уровень: выполняя прыжок sotte из II позиции на середине зала, соблюдать выворотность прыжка, сохраняя II позицию.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение sotte из II позиции на середине зала, соблюдать выворотность прыжка, уметь отслеживать и оценивать свои действия

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47515711](https://vk.com/topic-203630227_47515711)

*Тема 4.3. Соединение Sotte из I и II позиций на середине зала*

*Теория:* отработка sotte из I и II позиций на середине зал, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения выворотного прыжка.

Базовый уровень: выполняя упражнение sotte из I и II позиций на середине зала, соблюдать выворотность прыжка, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение sotte из I и II позиций на середине зала, соблюдать выворотность прыжка, уметь отслеживать и оценивать свои действия

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47515315](https://vk.com/topic-203630227_47515315)

[https://vk.com/topic-203630227\\_47515711](https://vk.com/topic-203630227_47515711)

*Тема 4.4. Комбинации прыжков*

*Теория:* отработка всех комбинаций прыжков, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения выворотного прыжка.

Базовый уровень: выполняя комбинации прыжков на середине зала, соблюдать выворотность прыжка, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя комбинации прыжков на середине зала, соблюдать выворотность прыжка, уметь отслеживать и оценивать свои действия

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47515711](https://vk.com/topic-203630227_47515711)

*Тема 4.5. Закрепить все комбинации прыжков*

*Теория:* отработка всех комбинаций прыжков, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения выворотного прыжка.

Базовый уровень: выполняя комбинации прыжков на середине зала, соблюдать выворотность прыжка, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя комбинации прыжков на середине зала, соблюдать выворотность прыжка, уметь отслеживать и оценивать свои действия

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47515315](https://vk.com/topic-203630227_47515315)

## **Раздел 5. Репетиционная работа**

### *Тема 5.1. Репетиционная работа*

*Теория:* отработка пройденных комбинаций, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения пройденных комбинаций.

Базовый уровень: выполняя пройденные движения, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя пройденные движения, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа

### *Тема 5.2. Репетиционная работа*

*Теория:* отработка ранее изученных движений, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения ранее изученных движений.

Базовый уровень: выполняя ранее изученные движения, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя ранее изученные движения, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа.

### *Тема 5.3. Репетиционная работа*

*Теория:* отработка упражнений на развитие подвижности стопы, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения упражнений на развитие подвижности стопы.

Базовый уровень: выполняя упражнения на развитие подвижности стопы, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнения на развитие подвижности стопы, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516167](https://vk.com/topic-203630227_47516167)

### *Тема 5.4. Репетиционная работа*

*Теория:* отработка упражнений на развитие голеностопного сустава, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения упражнений на развитие голеностопного сустава.

Базовый уровень: выполняя упражнения на развитие голеностопного сустава, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнения на развитие голеностопного сустава, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47498420](https://vk.com/topic-203630227_47498420)

### *Тема 5.5. Репетиционная работа*

*Теория:* отработка упражнений на развитие гибкости, объяснение и показ движения. ( Деми и гранд плие на середине зала)

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения упражнений на развитие гибкости.

Базовый уровень: выполняя упражнения на развитие гибкости, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнения на развитие гибкости, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516155](https://vk.com/topic-203630227_47516155)

*Тема 5.6. Репетиционная работа*

*Теория:* отработка упражнений на укрепление позвоночника, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения упражнений на укрепление позвоночника.

Базовый уровень: выполняя упражнения на укрепление позвоночника, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнения на укрепление позвоночника, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа.

*Тема 5.7. Репетиционная работа*

*Теория:* отработка вращений прыжков, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения вращения прыжков.

Базовый уровень: выполняя вращения прыжков, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя вращения прыжков, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47515315](https://vk.com/topic-203630227_47515315)

*Тема 5.8. Репетиционная работа*

*Теория:* отработка упражнений на выворотность ног, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения упражнений на выворотность ног.

Базовый уровень: выполняя упражнения на выворотность ног, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнения на выворотность ног, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа с дидактическим материалом.

*Тема 5.9. Репетиционная работа*

*Теория:* отработка пройденных комбинаций, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения пройденных комбинаций.

Базовый уровень: выполняя пройденные движения, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя пройденные движения, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая

работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516167](https://vk.com/topic-203630227_47516167)

#### *Тема 5.10. Репетиционная работа*

*Теория:* отработка пройденных движений, объяснение и показ движения.

*Практика:*

Стартовый уровень: справляться со всеми предложенными в программе движениями.

Базовый уровень: выполняя пройденные движения, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя пройденные движения, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47498368](https://vk.com/topic-203630227_47498368)

#### *Тема 5.11. Отработка выученных комбинаций прыжков*

*Теория:* отрабатываем комбинации прыжков, объяснение, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: знать правила исполнения пройденных комбинаций.

Базовый уровень: уметь станцевать танец

Продвинутый уровень: уметь выразительно станцевать танец

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47515711](https://vk.com/topic-203630227_47515711)

### **Раздел 6. Постановочная работа**

#### *Тема 6.1. Постановка 1 части танца*

*Теория:* отработка комбинаций из 1 части танца, объяснение, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: правильно исполнить заданную комбинацию из танца.

Базовый уровень: исполняя заданную комбинацию из танца, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: исполняя данную комбинацию из танца, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, практическая работа.

#### *Тема 6.2. Постановка 2 части танца*

*Теория:* отработка комбинации из 2 части танца, объяснение, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: правильно исполнить 2 часть танца.

Базовый уровень: исполняя 2 часть танца, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: исполняя 2 часть танца, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, практическая работа.

#### *Тема 6.3. Постановка финальной части танца*

*Теория:* отработка финальной части танца, объяснение, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: правильно исполнить финальную часть танца.

Базовый уровень: исполняя финальную часть танца, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: исполняя финальную часть танца, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, практическая работа.

*Тема 6.4. Закрепление движений финальной части танца*

*Теория:* отработка движений финальной части танца, объяснение, показ.

*Практика.*

Стартовый уровень: правильно исполнить финальную часть танца.

Базовый уровень: исполняя финальную часть танца, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: исполняя финальную часть танца, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, практическая работа.

## **Раздел 7. Контрольные срезы**

*Вводный контроль*

*Теория:* понятие определения «ритм», характером музыки

*Практика:* упражнения на простукивание ритмического рисунка, определение музыкального размера, исполнение простых упражнений *demi plié*, *grand plié*

*Формы и методы проведения занятий:* контрольное занятие, практическая работа.

*Промежуточный контроль*

*Теория:* правила выполнения партерного тренажа

*Практика:* определение музыкального размера, исполнение разученных упражнений, танцевального этюда

*Формы и методы проведения занятий:* контрольное занятие, практическая работа.

*Итоговый контроль*

*Теория:* простые упражнения партерного тренажа

*Практика:* определение музыкального размера, исполнение разученных упражнений, танцевального этюда

*Формы и методы проведения занятий:* контрольное занятие, практическая работа.

## **Раздел 8. Культурно-досуговые мероприятия**

«Посвящение в кружковцы», «Новогодняя сказка», «Татарстан - мой край родной», «История хореографии», «На балу у Золушки», посещение Поста № 1 и музея Боевой Славы дворца

## **Акробатика**

### **Раздел 1. Вводное занятие**

*Теория. Инструктаж по технике безопасности.* Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности. Хореографическое искусство и его роль в жизни человека. Развитие музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации ребенка.

*Формы и методы проведения занятий:* викторина.

### **Раздел 2. Разминка**

*Тема 2.1. Упражнения на развитие мышечного аппарата*

*Теория:* отработка мышечного аппарата, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь правильно работать мышцами, слышать педагога.  
Базовый уровень: уметь правильно работать мышцами, отслеживая свои действия.  
Продвинутый уровень: уметь правильно работать мышцами, отслеживая и оценивая свои действия.  
*Формы и методы проведения занятий:* объяснение, беседа, рассуждение.

#### *Тема 2.2. Упражнение на развитие опорно-двигательного аппарата*

*Теория:* отработка опорно-двигательного аппарата, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: развитие выворотности, вытянутые колени и стопы.

Базовый уровень: выполняя упражнение на развитие опорно-двигательного аппарата, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение на развитие опорно-двигательного аппарата, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47572717](https://vk.com/topic-203630227_47572717)

#### *Тема 2.3. Упражнение на гибкость*

*Теория:* отработка подвижности суставов, силы мышц, объяснение, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: развитие гибкости вперед и назад.

Базовый уровень: выполняя упражнение на развитие гибкости, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение на развитие гибкости, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* устный опрос, творческое задание, творческие игры

#### *Тема 2.4. Закрепление упражнений на развитие мышечного аппарата*

*Теория:* отработка упражнений на развитие мышечного аппарата, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь правильно работать мышцами, слышать педагога.

Базовый уровень: уметь правильно работать мышцами, отслеживая свои действия.

Продвинутый уровень: уметь правильно работать мышцами, отслеживая и оценивая свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516249](https://vk.com/topic-203630227_47516249)

#### *Тема 2.5. Закрепление упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата*

*Теория:* подготовка опорно-двигательного аппарата, показ, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: развитие выворотности, вытянутые колени и стопы.

Базовый уровень: выполняя упражнение на развитие опорно-двигательного аппарата, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение на развитие опорно-двигательного аппарата, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* объяснение, беседа, рассуждение

#### *Тема 2.6. Упражнение на гибкость*

*Теория:* развитие подвижности суставов, силы мышц, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: развитие гибкости вперед и назад.

Базовый уровень: выполняя упражнение на развитие гибкости, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение на развитие гибкости, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* устный опрос, творческое задание, творческие игры

*Тема 2.7. Упражнения на развитие мышечного аппарата*

*Теория:* подготовка мышечного аппарата, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь правильно работать мышцами, слышать педагога.

Базовый уровень: уметь правильно работать мышцами, отслеживая свои действия.

Продвинутый уровень: уметь правильно работать мышцами, отслеживая и оценивая свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47573972](https://vk.com/topic-203630227_47573972)

*Тема 2.8. Упражнение на гибкость*

*Теория:* развитие подвижности суставов, силы мышц, показ, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: развитие гибкости вперед и назад.

Базовый уровень: выполняя упражнение на развитие гибкости, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение на развитие гибкости, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516224](https://vk.com/topic-203630227_47516224)

*Тема 2.9. Упражнение на развитие опорно-двигательного аппарата*

*Теория:* подготовка опорно-двигательного аппарата, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: развитие выворотности, вытянутые колени и стопы.

Базовый уровень: выполняя упражнение на развитие опорно-двигательного аппарата, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение на развитие опорно-двигательного аппарата, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47572717](https://vk.com/topic-203630227_47572717)

*Тема 2.10. Упражнения на развитие мышечного аппарата*

*Теория:* подготовка мышечного аппарата, показ, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь правильно работать мышцами, слышать педагога.

Базовый уровень: уметь правильно работать мышцами, отслеживая свои действия.

Продвинутый уровень: уметь правильно работать мышцами, отслеживая и оценивая свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516269](https://vk.com/topic-203630227_47516269)

### **Раздел 3. Партерный тренаж.**

*Тема 3.1. Упражнения на развитие гибкости вперед, «складочка» медленная и быстрая*

*Теория:* выполнение упражнений для растягивания мышц спины, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: развитие гибкости вперед и назад.

Базовый уровень: выполняя движения: «складочка», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движения: «складочка», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516224](https://vk.com/topic-203630227_47516224)

*Тема 3.2. Упражнения на развитие гибкости вперед, «коробочка»*

*Теория:* выполнение упражнений для растягивания мышц спины, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: развитие гибкости вперед и назад.

Базовый уровень: выполняя движения: «коробочка», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движения: «коробочка», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516224](https://vk.com/topic-203630227_47516224)

*Тема 3.3. Упражнения на укрепление пресса («солдатик» - стоя на коленях, «двойная веточка» - лежа на спине)*

*Теория:* выполнение упражнения «солдатик», «двойная веточка», объяснение, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь грамотно исполнять изученный материал.

Базовый уровень: выполняя упражнения на укрепления пресса, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнения на укрепления пресса, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* беседа, наблюдение

*Тема 3.4. «Книжечка» - разворот сокращенных стоп из невыворотного в выворотное положение и обратно, лёжа на спине*

*Теория:* укрепление передней поверхности бедер, синхронная работа ногами, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: развитие физических данных: выворотности, вытянутых коленей и стоп.

Базовый уровень: выполняя упражнение «книжечка» на разворот сокращенных стоп из невыворотного в выворотное положение и обратно, лёжа на спине, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполнение упражнения «книжечка» на разворот сокращенных стоп из невыворотного в выворотное положение и обратно, лёжа на спине, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* беседа, наблюдение

*Тема 3.5. Упражнение на развитие выворотности в тазобедренном суставе («бабочка»)*

*Теория:* отработка упражнения для улучшения растяжки ног и бедер

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь добиваться результата, развитие выворотности тазобедренного

сустава.

Базовый уровень: выполняя упражнение «бабочка», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «бабочка», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516249](https://vk.com/topic-203630227_47516249)

**Тема 3.6.** Упражнение на развитие выворотности в тазобедренном суставе («лягушка»)

*Теория:* отработка упражнения «лягушка» для улучшения растяжки ног и бедер, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь добиваться результата, развитие выворотности тазобедренного сустава.

Базовый уровень: выполняя упражнение, «лягушка», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «лягушка», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516249](https://vk.com/topic-203630227_47516249)

**Тема 3.7.** Подготовка к «мостику»

*Теория:* разработка подвижности позвоночника, показ

*Практика:*

Стартовый уровень: улучшение показателей физических данных.

Базовый уровень: выполняя данное упражнение, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя данное упражнение, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47572717](https://vk.com/topic-203630227_47572717)

**Тема 3.8.** Упражнения на развитие гибкости корпуса назад, лёжа на животе («замочек»)

*Теория:* развитие гибкости, раскрытие грудной клетки, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: правильно выполнять упражнение «замочек».

Базовый уровень: выполняя упражнение «замочек», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «замочек», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* беседа, наблюдение

**Тема 3.9.** Упражнения на развитие гибкости корпуса назад, лёжа на животе («лодочка»)

*Теория:* укрепление мышц спины и пресса, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: правильно выполнять упражнение «лодочка».

Базовый уровень: выполняя упражнение «лодочка», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «лодочка», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* беседа, наблюдение

**Тема 3.10.** Упражнения на развитие гибкости корпуса назад, лёжа на животе («змейка»)

*Теория:* развитие координации, овладение своим телом, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: правильно выполнять упражнение «змейка».

Базовый уровень: выполняя упражнение «змейка», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «змейка», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* беседа, наблюдение

*Тема 3.11. Упражнения на развитие гибкости корпуса назад, лёжа на животе («корзиночка»)*

*Теория:* развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: правильно выполнять упражнение «корзиночка».

Базовый уровень: выполняя упражнение «корзиночка», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «корзиночка», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* беседа, наблюдение.

*Тема 3.12. Упражнения на развитие гибкости корпуса назад, лёжа на животе («колечко»)*

*Теория:* развитие гибкости спины, объяснение

*Практика:*

Стартовый уровень: правильно выполнять упражнение «колечко».

Базовый уровень: выполняя упражнение «колечко», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «колечко», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47572873](https://vk.com/topic-203630227_47572873)

*Тема 3.13. Растяжка ног в сторону («канатик»)*

*Теория:* развитие мышц, укрепление связок и суставов, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь подтянуть икроножные, бедренные и ягодичные мышцы.

Базовый уровень: выполняя упражнение «канатик», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «канатик», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47573972](https://vk.com/topic-203630227_47573972)

*Тема 3.14. Упражнения на растяжку*

*Теория:* растяжка мышц, эластичность, подвижность

*Практика:*

Стартовый уровень: умение выполнить комплекс элементов на растяжку.

Базовый уровень: выполняя упражнения на растяжку, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнения на растяжку, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* беседа, устный опрос, наблюдение

*Тема 3.15. Контрольный срез по теме «Растяжка»*

*Теория:* проработка мышц пресса, рук, ног и ягодиц, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь грамотно выполнить шпагат.

Базовый уровень: выполняя упражнение шпагат, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение шпагат, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47573972](https://vk.com/topic-203630227_47573972)

### *Тема 3.16. Упражнение «Березка»*

*Теория:* развитие подвижности позвоночника, укрепление мышц живота и спины, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: улучшение подтянутости корпуса, развитие пресса.

Базовый уровень: выполняя упражнение «березка», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «березка», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516269](https://vk.com/topic-203630227_47516269)

### *Тема 3.17. Упражнение «Колесо»*

*Теория:* развитие скорости за счет активного толчка и быстрого взмаха, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: быть внимательным при выполнении данного элемента.

Базовый уровень: выполняя упражнение «колесо», отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «колесо», отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516192](https://vk.com/topic-203630227_47516192)

### *Тема 3.18. Итоговое занятие*

*Теория:* развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений

*Практика:*

Стартовый уровень: улучшение и развитие основных физических данных (подъём, выворотность, гибкость).

Базовый уровень: выполняя основные физические упражнения, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя основные физические упражнения, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* беседа, наблюдение

## **Раздел 4. Прыжки**

### *Тема 4.1. Прыжки по VI позиции, поджатые*

*Теория:* совершенствовать двигательные навыки при выполнении прыжков, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь правильно выполнить толчок, быть внимательным при выполнении прыжка.

Базовый уровень: выполняя прыжки по VI позиции, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя прыжки по VI позиции, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47516103](https://vk.com/topic-203630227_47516103)

*Тема 4.2. Прыжки по VI позиции, разножка*

*Теория:* совершенствовать двигательные навыки при выполнении прыжков, объяснение, показ.

*Практика:*

Стартовый уровень: уметь правильно выполнить толчок, быть внимательным при выполнении заданного материала.

Базовый уровень: выполняя прыжок разножка по VI позиции, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя прыжок разножка по VI позиции, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* беседа, устный опрос, наблюдение

*Тема 4.3. Прыжковые комбинации* [D:\Документация\Программы\2020-2021\Июнь\ГОТОВО\topic-203630227\\_47498395.htm](D:\Документация\Программы\2020-2021\Июнь\ГОТОВО\topic-203630227_47498395.htm)

*Теория:* развитие координации движений, техники и сохранение темпа, объяснение.

*Практика:*

Стартовый уровень: увеличение высоты прыжка.

Базовый уровень: выполняя прыжковые комбинации, отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя прыжковые комбинации, отслеживать и оценивать свои действия.

*Формы и методы проведения занятий:* учебное занятие, демонстрация, практическая работа, использование дистанционного материала

[https://vk.com/topic-203630227\\_47498395](https://vk.com/topic-203630227_47498395)

## **Раздел 5. Контрольные срезы**

*Вводный контроль*

*Теория:* исполнение шпагатов

*Практика:* исполнение упражнений, шпагата

*Формы и методы проведения занятий:* контрольное занятие, практическая работа.

*Промежуточный контроль*

*Теория:* упражнений пареонного тренажа из всего комплекса

*Практика:* упражнения партерного тренажа, шпагат в партере

*Формы и методы проведения занятий:* контрольное занятие, практическая работа.

*Итоговый контроль*

*Теория:* шпагат

*Практика:* упражнения партерного тренажа, шпагат в партере

*Формы и методы проведения занятий:* контрольное занятие, практическая работа.

## **Раздел 6. Оздоровительные мероприятия:**

«Веселые старты», «Дни здоровья», выход в лес

**Календарный учебный график**  
**1 год обучения группа №3**  
**Классический танец**

| № п/п | месяц    | число | время проведения занятия | форма занятия              | количество часов | тема занятия                          | место проведения | форма контроля        |
|-------|----------|-------|--------------------------|----------------------------|------------------|---------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 1     | сентябрь | 03    | 18:20-19:50              | практическая               | 2                | Вводное занятие                       | кабинет          | опрос                 |
| 2     | сентябрь | 10    | 18:20-19:50              | показ                      | 2                | Постановка корпуса лицом к станку     | кабинет          | наблюдение            |
| 3     | сентябрь | 17    | 18:20-19:50              | упражнения                 | 2                | Relevés по VI позиции у станка        | кабинет          | творческое задание    |
| 4     | сентябрь | 24    | 18:20-19:50              | практическая тренировка    | 2                | Репетиционная работа                  | кабинет          | постановочное занятие |
| 5     | октябрь  | 01    | 18:20-19:50              | показ                      | 2                | Demi plié по I и II позициям у станка | кабинет          | упражнения            |
| 6     | октябрь  | 08    | 18:20-19:50              | демонстрация               | 2                | Прыжковые комбинации на середине зала | кабинет          | игра                  |
| 7     | октябрь  | 15    | 18:20-19:50              | упражнения                 | 2                | Battement tendu у станка по I позиции | кабинет          | викторина             |
| 8     | октябрь  | 22    | 18:20-19:50              | контрольное занятие        | 2                | Вводный контроль                      | кабинет          | наблюдение            |
| 9     | октябрь  | 29    | 18:20-19:50              | воспитательное мероприятие | 2                | Мероприятие в каникулы                | кабинет          | наблюдение            |
| 10    | ноябрь   | 01    | 18:20-19:50              | показ                      | 2                | Sotte из I позиции на середине зала   | кабинет          | демонстрация          |
| 11    | ноябрь   | 05    | 18:20-19:50              | демонстрация               | 2                | Репетиционная работа                  | кабинет          | контрольная работа    |
| 12    | ноябрь   | 12    | 18:20-19:50              | викторина                  | 2                | Sotte из II позиции на середине зала  | кабинет          | открытый урок         |
| 13    | ноябрь   | 19    | 18:20-19:50              | игра                       | 2                | Позиции рук I III                     | кабинет          | репетиционное         |

|    |         |    |             |                            |   |                                            |         |                       |
|----|---------|----|-------------|----------------------------|---|--------------------------------------------|---------|-----------------------|
|    |         |    |             |                            |   |                                            |         | занятие               |
| 14 | ноябрь  | 26 | 18:20-19:50 | постановочное занятие      | 2 | II позиция рук                             | кабинет | опрос                 |
| 15 | декабрь | 03 | 18:20-19:50 | конкурс                    | 2 | Репетиционная работа                       | кабинет | наблюдение            |
| 16 | декабрь | 10 | 18:20-19:50 | контрольное занятие        | 2 | Промежуточный контроль                     | кабинет | творческое задание    |
| 17 | декабрь | 17 | 18:20-19:50 | воспитательное мероприятие | 2 | Мероприятие в каникулы                     |         | наблюдение            |
| 18 | декабрь | 24 | 18:20-19:50 | воспитательное мероприятие | 2 | Мероприятие в каникулы                     |         | наблюдение            |
| 19 | декабрь | 31 | 18:20-19:50 | соревнования               | 2 | Контрольный срез по позициям рук           | кабинет | игра                  |
| 20 | январь  | 05 | 18:20-19:50 | практическое занятие       | 2 | Grand plie по I и II позициям у станка     | кабинет | викторина             |
| 21 | январь  | 14 | 18:20-19:50 | демонстрация               | 2 | Постановочная работа                       | кабинет | практическое занятие  |
| 22 | январь  | 21 | 18:20-19:50 | показ                      | 2 | Репетиционная работа                       | кабинет | показ                 |
| 23 | январь  | 28 | 18:20-19:50 | упражнения                 | 2 | Прыжковые комбинации                       | кабинет | демонстрация          |
| 24 | февраль | 04 | 18:20-19:50 | репетиционное занятие      | 2 | Контрольный срез по прыжкам                | кабинет | контрольная работа    |
| 25 | март    | 11 | 18:20-19:50 | практическое занятие       | 2 | Репетиционная работа                       | кабинет | открытый урок         |
| 26 | март    | 18 | 18:20-19:50 | постановочное занятие      | 2 | Demi и Grand plie на середине зала         | кабинет | репетиционное занятие |
| 27 | март    | 25 | 18:20-19:50 | демонстрация               | 2 | Battement tendu jete по I позиции у станка | кабинет | опрос                 |
| 28 | апрель  | 01 | 18:20-19:50 | викторина                  | 2 | Репетиционная работа                       | кабинет | наблюдение            |
| 29 | апрель  | 08 | 18:20-19:50 | показ                      | 2 | Batteven tendu b t jetes на середине зала  | кабинет | творческое задание    |

|        |        |    |             |                            |    |                                |            |              |
|--------|--------|----|-------------|----------------------------|----|--------------------------------|------------|--------------|
| 30     | апрель | 15 | 18:20-19:50 | воспитательное мероприятие | 2  | Мероприятие в каникулы         | сцена      | наблюдение   |
| 31     | апрель | 22 | 18:20-19:50 | практическое занятие       | 2  | Репетиционная работа           | сцена      | опрос        |
| 32     | апрель | 29 | 18:20-19:50 | практическое занятие       | 2  | Репетиционная работа           | сцена      | опрос        |
| 33     | май    | 06 | 18:20-19:50 | практическое занятие       | 2  | Репетиционная работа           | сцена      | опрос        |
| 34     | май    | 13 | 18:20-19:50 | постановочное занятие      | 2  | Выразительное исполнение танца | сцена      | демонстрация |
| 35     | май    | 20 | 18:20-19:50 | отчетный концерт           | 2  | Итоговый контроль              | сцена      | упражнения   |
| 36     | май    | 27 | 18:20-19:50 | практическое занятие       | 2  | Итоговое занятие               | кабинет222 | игра         |
| Итого: |        |    |             |                            | 72 |                                |            |              |

### Акробатика

| № п/п | месяц    | число | время проведения занятия | форма занятия       | количество часов | тема занятия                                                   | место проведения | форма контроля     |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|
| 1     | сентябрь | 04    | 13:20-14:50              | практическая        | 2                | Вводное занятие                                                | кабинет          | опрос              |
| 2     | сентябрь | 11    | 13:20-14:50              | показ               | 2                | Разминка. Упражнение на развитие мышечного аппарата            | кабинет          | наблюдение         |
| 3     | сентябрь | 18    | 13:20-14:50              | упражнения          | 2                | Разминка. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата | кабинет          | творческое задание |
| 4     | сентябрь | 25    | 13:20-14:50              | контрольное занятие | 2                | Вводный контроль                                               | кабинет          | наблюдение         |

|    |         |    |             |                       |   |                                                                                                                         |         |                       |
|----|---------|----|-------------|-----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|
| 5  | октябрь | 02 | 13:20-14:50 | показ                 | 2 | Прыжки по VI позиции, поджатые                                                                                          | кабинет | упражнения            |
| 6  | октябрь | 09 | 13:20-14:50 | демонстрация          | 2 | Упражнения на развитие гибкости вперёд («складочка» медленная и быстрая, «коробочка»)                                   | кабинет | игра                  |
| 7  | октябрь | 16 | 13:20-14:50 | упражнения            | 2 | Разминка. Упражнения на развитие мышечного аппарата                                                                     | кабинет | викторина             |
| 8  | октябрь | 23 | 13:20-14:50 | практическое занятие  | 2 | Вытягивание и сокращение стоп в VI позиции и в свободной позиции, лёжа на спине                                         | кабинет | практическое занятие  |
| 9  | октябрь | 30 | 13:20-14:50 | репетиционное занятие | 2 | «книжечка- разворот сокращённых стоп из не выворотного в выворотное положение и обратно, лёжа на животе                 | кабинет | показ                 |
| 10 | ноябрь  | 13 | 13:20-14:50 | показ                 | 2 | Упражнение на развитие выворотности в тазобедренном суставе («бабочка», «лягушка»)                                      | кабинет | демонстрация          |
| 11 | ноябрь  | 20 | 13:20-14:50 | демонстрация          | 2 | Разминка, подготовка к «мостику»                                                                                        | кабинет | контрольная работа    |
| 12 | ноябрь  | 27 | 13:20-14:50 | викторина             | 2 | Упражнения на развитие гибкости корпуса назад, лёжа на животе («замочек», «лодочка», «змейка», «корзиночка», «колечко») | кабинет | открытый урок         |
| 13 | декабрь | 04 | 13:20-14:50 | игра                  | 2 | Разминка, растяжка ног в сторону («канатик»)                                                                            | кабинет | репетиционное занятие |
| 14 | декабрь | 11 | 13:20-14:50 | постановочное занятие | 2 | Разминка. Колесо.                                                                                                       | кабинет | опрос                 |

|    |         |    |             |                            |   |                                                                  |         |                       |
|----|---------|----|-------------|----------------------------|---|------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|
| 15 | декабрь | 18 | 13:20-14:50 | конкурс                    | 2 | Разминка, прыжковые комбинации                                   | кабинет | наблюдение            |
| 16 | декабрь | 25 | 13:20-14:50 | контрольное занятие        | 2 | Промежуточный контроль                                           | кабинет | творческое задание    |
| 17 | январь  | 08 | 13:20-14:50 | воспитательное мероприятие | 2 | Мероприятие в каникулы                                           | кабинет | наблюдение            |
| 18 | январь  | 15 | 13:20-14:50 | творческая мастерская      | 2 | Разминка, упражнения на растяжку                                 | кабинет | упражнения            |
| 19 | январь  | 22 | 13:20-14:50 | соревнования               | 2 | Разминка, упражнения на развитие опорно - двигательного аппарата | кабинет | игра                  |
| 20 | январь  | 29 | 13:20-14:50 | практическое занятие       | 2 | « Мостик»                                                        | кабинет | викторина             |
| 21 | февраль | 05 | 13:20-14:50 | демонстрация               | 2 | Растяжка                                                         | кабинет | практическое занятие  |
| 22 | февраль | 12 | 13:20-14:50 | показ                      | 2 | Упражнения на гибкость                                           | кабинет | показ                 |
| 23 | февраль | 19 | 13:20-14:50 | упражнения                 | 2 | Разминка « Колесо»                                               | кабинет | демонстрация          |
| 24 | февраль | 26 | 13:20-14:50 | репетиционное занятие      | 2 | Контрольный срез по теме « Растяжка»                             | кабинет | контрольная работа    |
| 25 | март    | 05 | 13:20-14:50 | викторина                  | 2 | Разминка. Упражнения на выворотность.                            | кабинет | открытый урок         |
| 26 | март    | 12 | 13:20-14:50 | постановочное занятие      | 2 | Упражнения на гибкость                                           | кабинет | репетиционное занятие |
| 27 | март    | 19 | 13:20-14:50 | демонстрация               | 2 | Растяжка                                                         | кабинет | опрос                 |
| 28 | март    | 26 | 13:20-14:50 | викторина                  | 2 | Контрольный срез по теме «Упражнения на выворотность»            | кабинет | наблюдение            |
| 29 | апрель  | 02 | 13:20-14:50 | воспитательное мероприятие | 2 | Мероприятие в каникулы                                           | кабинет | творческое задание    |
| 30 | апрель  | 09 | 13:20-14:50 | постановочное              | 2 | Контрольный срез по теме                                         | кабинет | постановочное         |

|        |        |    |             |                       |    |                                                                                                  |         |              |
|--------|--------|----|-------------|-----------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
|        |        |    |             | занятие               |    | «Упражнения на гибкость»                                                                         |         | занятие      |
| 31     | апрель | 16 | 13:20-14:50 | практическое занятие  | 2  | Упражнения на укрепление пресса («солдатик» - стоя на коленях, «двойная веточка» - лёжа на спине | кабинет | упражнения   |
| 32     | апрель | 23 | 13:20-14:50 | практическое занятие  | 2  | Репетиционная работа                                                                             | сцена   | опрос        |
| 33     | апрель | 30 | 13:20-14:50 | практическое занятие  | 2  | Репетиционная работа                                                                             | сцена   | опрос        |
| 34     | май    | 07 | 13:20-14:50 | постановочное занятие | 2  | Выразительное исполнение танца                                                                   | сцена   | демонстрация |
| 35     | май    | 14 | 13:20-14:50 | отчетный концерт      | 2  | Итоговый контроль                                                                                | сцена   | упражнения   |
| 36     | май    | 21 | 13:20-14:50 | практическое занятие  | 2  | Итоговое занятие                                                                                 | кабинет | игра         |
| Итого: |        |    |             |                       | 72 |                                                                                                  |         |              |