

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АНСАМБЛЯ
«ПИРУЭТ»**

*направленность: художественная
возраст обучающихся: 10-12 лет
группа № 5
год обучения: 4 год (144 часа)*

Багаева Гульнара Миншакировна,
педагог дополнительного образования
отдела художественного воспитания

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

Планируемые результаты

раздел, тема	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Экзерсис	правильно работает над качеством исполнения экзерсиса, умеет самостоятельно исправлять свои ошибки без помощи педагога, дает полный ответ, правильно исполняет движения без помощи педагога, выполняет чётко все элементы экзерсиса, правильно работает над качеством исполнения экзерсиса, умеет самостоятельно исправлять свои ошибки без помощи педагога, владеет всеми движениями экзерсиса, стилем, манерой исполнения и качеством исполнения	владеет всеми движениями экзерсиса, стилем, манерой исполнения и качеством исполнения, но при ответе допускает неточности, требуется напоминание и показ педагога, не всегда правильно выполняет движение, но есть желание к усовершенствованию, умеет переключаться с одного движения на другое в соответствие с музыкой	не умеет переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой, не знает исполнение последовательности движений, не может освоить движения экзерсиса в соответствии с программным содержанием, не владеет стилем и манерой исполнения основных элементов в танце, нет качества исполнения танцевальных движений, не старается работать и исправлять свои ошибки	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание творческое задание, викторина, концерт, конкурс
Упражнения на середине зала	отлично владеет навыком «нового движения», точно и правильно осваивает новую информацию, чутко слышит и грамотно воспроизводит ритм, при вращениях чётко	легко и чётко выполняет изученный материал, но не всегда в соответствии с музыкой, нечётко выполняет ритмический рисунок дроби, но есть желание улучшить результат, при вращениях хорошо	не развито слуховое внимание, не умеет выполнять движения в соответствии с характером и темпераментом музыки, не знает правила исполнения упражнений на середине зала, нет	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина.

	работает головой, правильно применяя термин «держать точку» чётко, легко выполняет изученный материал	держит голову, не всегда внимателен при получении нового материала	навыков ритмичного движения в соответствии с характером музыки, не следит за опорной и работающей ногой, о правильном положении корпуса	<i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание творческое задание, викторина, концерт, конкурс
Прыжки	следит за работой опорной ноги, за выворотным коленом, отличное знание техники прыжка и его выполнения, знает технику выполнения прыжков отлично, хорошо развита сила толчка, имеет высокий прыжок, при исполнении прыжков следит за тем, чтобы бедра не отставали (должен быть «посыл»), движения идут в динамике, а не в статике	развита сила толчка, имеет высокий прыжок, хорошая техника выполнения прыжка, но допускает неточности, прыжок хороший, но приземляется на прямые ноги, есть стремление к улучшению результата, но не всегда получается	не выполняет действия (в устной форме) в опоре на заданный педагогом ориентир, не стремится улучшить свой результат, нет техники исполнения прыжков, прыжки невысокие, неправильно приземляется, не старается работать над техникой прыжка	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание творческое задание, викторина, концерт, конкурс
Репетиционная работа	хорошо знает рисунок классического танца, построения и перестроения, развита пластичность, музыкальность, синхронность в исполнении движений, хорошо знает рисунок классического танца, построения и перестроения,	не всегда старается работать над техникой исполнения и стиля, классический танец исполняет не всегда чётко, но в согласовании с музыкой, есть навыки музыкально-ритмической и эмоциональной деятельности, но не всегда аккуратно выполняет движения	не следит за работой спины, за пластичностью и мягкостью рук, за положением головы в различных позах, нет четкости в исполнении движений в танце, нет точности и чистоты исполнения танцевальных движений, не стремится работать над	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,

	развита способность к творческому самовыражению в коллективе и в самостоятельной деятельности в освоении основных движений танца		выразительностью поз, рук	прослушивание творческое задание, викторина, концерт, конкурс
Контрольные срезы	вводный контроль			
	контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка - составление связок и переходов	контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка - составление связок и переходов	контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений офп на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание творческое задание, викторина, концерт, конкурс
	промежуточный контроль			
	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; работа с малым оборудованием выполнение упражнений	контроль знаний основных правил и принципов гимнастики Пилатес, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; работа с малым оборудованием, выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с	контроль знаний основных правил гимнастики Пилатес; правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, работа с малым оборудованием; выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног,	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение,

	гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с малым оборудованием, составление индивидуального тренировочного плана, исполнение всех программных элементов классического тренажера	малым оборудованием	мышц живота упражнения с малым оборудованием	прослушивание творческое задание, викторина, концерт, конкурс
итоговый контроль				
	знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	знание базовых движений, умение составлять комбинацию при помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	знание простых базовых движений, исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	<i>стартовый</i> <i>уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый</i> <i>уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>продвинутый</i> <i>уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание творческое задание, викторина, концерт, конкурс
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	развито внимание при освоении	при исполнении допускает	не может определить по	<i>стартовый</i> <i>уровень:</i>

	<p>ритмических комбинаций, может освоить более сложные танцевальные элементы, исполняет технически грамотно усложненные комбинации при которых развита артистичность и чувство поз</p>	<p>неточности, требуется напоминание и показ педагога, умеет гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмыслинности танца, но не доводит правильность исполнения движений до конца, не всегда правильно выполняет движение, но есть желание к усовершенствованию</p>	<p>звуканию музыки характер танца, нет выразительности рук, лица, позы, не знает исполнение последовательности движений, не различает танцевальные жанры, их специфические особенности, не владеет сценической площадкой, не может анализировать исполнение движений</p>	<p>устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина базовый уровень: устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. продвинутый уровень: устный опрос, наблюдение, прослушивание творческое задание, викторина, концерт, конкурс</p>
Партерный тренаж	<p>методику изученных движений партерного тренажа знает хорошо, может анализировать и исправлять допущенные ошибки самостоятельно без замечаний педагога, чётко, легко выполняет изученный материал, грамотно воспроизводит ритм, при вращениях чётко работает головой, правильно применяя термин «сила ног», отлично владеет навыком «нового движения», точно и правильно осваивает новую информацию</p>	<p>справляется с темпом выполнения партерного тренажа, знает все названия движений партнера, но не старается правильно их выполнить, не всегда внимателен при получении нового материала, знает последовательность, но не всегда в соответствии с музыкой, нечётко выполняет ритмический рисунок, но есть желание улучшить результат</p>	<p>движения рук, ног, головы, корпуса не умеет свободно координировать, не знает правила исполнения простых движений, названия движений партерного тренажа не знает, неграмотно и невыразительно исполняет элементарные комбинации, не знает названия движений партерного тренажа.</p>	<p>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</p>

Прыжки	выполняет чистый, высокий прыжок с зависанием в воздухе, при этом, приземляясь прыжок становится легким, эластичным и спокойным, знает технику выполнения прыжков отлично, хорошо развита сила толчка, имеет высокий прыжок, отличное знание техники прыжка и его выполнения, при выполнении прыжка правильное положение корпуса, ноги подвижны, пружинисты, отсюда правильная толчковая сила	прыжок хороший, но приземляется на прямые ноги, есть стремление к улучшению результата, но не всегда получается, выполняет прыжок чистый, высокий с зависанием в воздухе, но приземляется неправильно, все части тела работают правильно при выполнении прыжка, но руки в воздухе не помогают раскрытию прыжка	прыжок выполняет невысокий, отсюда и неправильное приземление, все части тела работают неправильно, напряженно и с большими ошибками в области позиции рук, ног, головы и корпуса, ноги при приземлении должны быть удлиненными и мягкими, а не втыкались прямыми и жесткими, отсутствует техника прыжка, задираются то руки, то плечи или прыжок выполняется всем корпусом, прыжок слабый, неуверенный, тяжелый	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание творческое задание, викторина, концерт, конкурс
Репетиционная работа	самостоятельно на слух определяет танцевальные жанры, изучаемые на занятиях, исполняет движение легко, двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движение в соответствии с музыкальными фразами, темпом,	внимателен и наблюдателен в исполнении движений в классическом танце, но не всегда владел уверенностью, двигается, приблизительно, в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движение в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом	не может определить по звучанию музыки характер танца, нет выразительности рук, лица, позы, не знает исполнение последовательности движений, не различает танцевальные жанры, их специфические особенности, не владеет сценической площадкой, не может	<i>стартовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина <i>базовый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание викторина. <i>продвинутый уровень:</i> устный опрос, наблюдение, прослушивание творческое

	ритмом, точно и ловко выполняет танцевальные движения		анализировать исполнение движений	задание, викторина, концерт, конкурс
Контрольные срезы	<i>итоговый контроль</i> знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	<i>Промежуточный контроль</i> контроль знаний основных правил и принципов гимнастики пилатес. правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса; работа с малым оборудованием выполнение упражнений гимнастики пилатес на силу рук, ног, мышц живота с малым оборудованием, составление индивидуального тренировочного плана, исполнение всех программных элементов классического тренажера	<i>вводный контроль</i> контроль знаний и правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, выполнение упражнений ОФП на развитие координации, силы ног, рук, начальной акробатики, партерной гимнастики; скакалка - составление связок и переходов	
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

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 и grands plie по 5 позиции – усложненная комбинация

Теория: постановка корпуса лицом к станку; объяснение и показ движения.

Практика:

Стартовый уровень: грамотно исполнить движение demi и grands plie

Базовый уровень: выполняя движение demi и grands plie, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение demi и grands plie, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47536589

Тема 2.2. Battement tendu – усложненная комбинация

Теория: отработка движения battement tendu у станка, объяснение, показ.

Практика:

Стартовый уровень: исполнить движение battement tendu в ускоренном темпе.

Базовый уровень: выполняя движение battement tendu в ускоренном темпе, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение battement tendu в ускоренном темпе, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47543760

Тема 2.3. Battement tendu jete – усложненная комбинация

Теория: отработка движения battement tendu jete в комбинации с другими движениями, объяснение, показ.

Практика:

Стартовый уровень: исполнить движение battement tendu jete в комбинации с другими движениями.

Базовый уровень: выполняя движение battement tendu jete в комбинации с другими движениями, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение battement tendu jete в комбинации с другими движениями, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47543778

Тема 2.4. Developes на 90 градусов

Теория: отработка выворотности стоп, объяснение, показ.

Практика:

Стартовый уровень: исполнить движение develops на 90 градусов выворотно.

Базовый уровень: выполняя движение develops на 90 градусов, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение develops на 90 градусов, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

Раздел 3. Упражнения на середине зала

Тема: 3.1. Por de bras по III позиции

Теория: отработка III позиции рук, объяснение и показ позиций рук.

Практика:

Стартовый уровень: исполнить выразительно движение por de bras по III позиции.

Базовый уровень: выполняя движение por de bras по III позиции, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение por de bras по III позиции, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

Тема: 3.2. Por de bras по II позиции

Теория: отработка II позиции рук, объяснение и показ позиций рук

Практика:

Стартовый уровень: исполнить выразительно движение por de bras по II позиции.

Базовый уровень: выполняя движение por de bras по II позиции, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение por de bras по II позиции, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

Тема: 3.3. Поза crouazet

Теория: Отрабатывать позу crouazet, объяснение и показ позиций рук.

Практика:

Стартовый уровень: позу crouazet исполнять выразительно.

Базовый уровень: выполняя позу crouazet, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя позу crouazet, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

Тема: 3.4. Поза effasse

Теория: отработка позы effasse, объяснение и показ позиций рук.

Практика:

Стартовый уровень: исполнить позу effasse выразительно.

Базовый уровень: выполняя позу effasse, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя позу effasse, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

Тема: 3.5. Контрольный срез на позы

Теория: отрабатывать все пройденные позы, объяснение и показ позиций рук.

Практика:

Стартовый уровень: четко определять позы crouazet и effasse .

Базовый уровень: выполняя позы crouazet и effasse, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя позы crouazet и effasse, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

Тема: 3.6. Grands battement jete на середине зала в вальсовом характере

Теория: отработка grands battement jete на середине зала, объяснение, показ.

Практика:

Стартовый уровень: знать правила исполнения grands battement jete на середине зала.

Базовый уровень: выполняя grands battement jete на середине зала, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя grands battement jete на середине зала, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

Тема: 3.7. Assamble

Теория: отработка рук в позиции при выполнении движения assamble, показ.

Практика:

Стартовый уровень: при движении assamble выпрыгнуть, сохраняя руки в позиции.

Базовый уровень: выполняя движение assamble, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение assamble, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47505795

Тема: 3.8. Balonse

Теория: отрабатывать движение balonse, показ.

Практика:

Стартовый уровень: выразительно исполнять движение balonse.

Базовый уровень: выполняя движение balonse, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение balonse, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

Тема: 3.9. Pas de boure, balonse c pas de boure

Теория: отработка pas de boure, balonse c pas de boure, объяснение, показ.

Практика:

Стартовый уровень: исполняя движение pas de boure, balonse c pas de boure задержать ногу на cou de pies.

Базовый уровень: выполняя движение pas de boure, balonse c pas de boure уметь отслеживать

свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение pas de boure, balonse с pas de boure уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

Раздел 4. Прыжки

Тема 4.1. Sotte из V позиции

Теория: отрабатывать выворотность V позиции, объяснение и показ движения.

Практика:

Стартовый уровень: правильно исполнять sotte из V позиции.

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

Продвинутый уровень: выполнения упражнение sotte из V 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_47543794

Тема 4.2. Chajgment de pie

Теория: отработка прыжка chajgment de pie, объяснение и показ движения.

Практика:

Стартовый уровень: уметь в прыжке поменять ногу.

Базовый уровень: выполняя прыжок chajgment de pie, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя прыжок chajgment de pie, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47543828

Тема 4.3. Закрепление ранее пройденных прыжков

Теория: отработка пройденных прыжков, объяснение и показ движения.

Практика:

Стартовый уровень: знать правила исполнения пройденных комбинаций.

Базовый уровень: выполняя движения пройденных комбинаций, уметь отслеживать свои действия.

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47543794

Тема 4.4. Контрольный срез на прыжки

Теория: отработка выворотности прыжков, объяснение и показ движения.

Практика:

Стартовый уровень: исполнять прыжки выворотно.

Базовый уровень: выполняя прыжки, уметь отслеживать свои действия.

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47543828

Раздел 5. Вращения

Тема 5.1. Вращение Chene по диагонали

Теория: отработка вращения chene по диагонали, объяснение и показ движения.

Практика:

Стартовый уровень: исполнять вращение chene по диагонали выразительно.

Базовый уровень: выполняя вращение chene по диагонали, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя вращение chene по диагонали, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47543860

Тема 5.2. Chene по кругу

Теория: отработка движения chene по кругу, объяснение и показ движения.

Практика:

Стартовый уровень: исполня员 движение chene по кругу, знать правила исполнения вращения.

Базовый уровень: выполняя движение chene по кругу, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение chene по кругу, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47543885

Тема 5.3. Контрольный срез на вращения

Теория: отработка вращений, объяснение и показ движения.

Практика:

Стартовый уровень: грамотно выполнять вращения.

Базовый уровень: выполняя вращения, уметь отслеживать свои действия.

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47543860

Тема 5.4. Взлёты

Теория: отработка позиций рук, объяснение и показ движения.

Практика:

Стартовый уровень: высоко выпрыгнуть, сохранив позиции рук.

Базовый уровень: выполняя взлёты, уметь отслеживать свои действия.

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

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

Раздел 6. Репетиционная работа

Тема 6.1. 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, использование дистанционного материала

https://vk.com/topic-203630227_47505795

Тема 6.2. 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, использование дистанционного материала

https://vk.com/topic-203630227_47543860

Тема 6.3. 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_47543760

Тема 6.4. 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 с дидактическим материалом.

Тема 6.5. Репетиционная работа

Теория: отработка упражнений на развитие гибкости, объяснение и показ движения.

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.

Тема 6.6. 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, использование дистанционного материала

https://vk.com/topic-203630227_47536589

Тема 6.7. 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_47505795

Тема 6.8. 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, использование дистанционного материала

https://vk.com/topic-203630227_47543778

Тема 6.9. 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_47505795

Тема 6.10. 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_47543885

Раздел 7. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: прыжки, вращения, партерная гимнастика

Практика: Demi и grands plie по 5 позиции – усложненная комбинация, Battement tendu – усложненная комбинация

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

Промежуточный контроль

Теория: работа над техникой безопасности при выполнении танцевальных движений

Практика: Demi и grands plie по 5 позиции – усложненная комбинация, Battement tendu – усложненная комбинация, Developes на 90 градусов Por de bras по II, III позиции

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

Итоговый контроль

Теория: отработка всей заданной композиции

Практика: Demi и grands plie по 5 позиции – усложненная комбинация, Battement tendu – усложненная комбинация, Developes на 90 градусов Por de bras по II, III позиции, поза srouazet effasse, Sotte из V позиции, вращение Chene по диагонали Chene по кругу

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. Повторение материала, пройденного за предыдущий год обучения в более быстром темпе

Теория: отработка пройденного материала, объяснение, показ.

Практика:

Стартовый уровень: уметь правильно работать мышцами, слышать педагога.

Базовый уровень: выполняя пройденный материал, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя пройденный материал, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47536589

Тема 2.2. 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 2.3. Упражнение на развитие опорно-двигательного аппарата

Теория: отработка 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_47543828

Тема 2.4. Положение ног, вытянутых в коленях выворотно в I позиции с вытянутыми и сокращёнными стопами

Теория: отработка выворотности ног, показ, объяснение

Практика:

Стартовый уровень: развитие выворотности, вытянутые колени и стопы.

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: объяснение, беседа, рассуждение

Тема 2.5. Высокий прыжок в VI позиции с сильным толчковым plie

Теория: отработка высокого прыжка, показ, объяснение

Практика:

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

Базовый уровень: выполняя высокий прыжок в VI позиции, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя высокий прыжок в VI позиции, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

Формы и методы проведения занятий: объяснение, беседа, рассуждение

Тема 2.6. Упражнения на гибкость

Теория: отработка упражнений на гибкость, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: быть внимательным при выполнении элементов на гибкость.

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

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47579377

Тема 2.7. «Колесо»

Теория: отработка упражнения «колесо», показ, объяснение

Практика:

Стартовый уровень: уметь выполнить движение с вытянутыми коленями и стопами.

Базовый уровень: выполняя движение с вытянутыми коленями и стопами, упражнение «колесо», уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движение с вытянутыми коленями и стопами, упражнение «колесо», уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47579812

Тема 2.8. Упражнение на выворотность тазобедренного сустава

Теория: отработка упражнений на выворотность тазобедренного сустава, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: уметь анализировать свою деятельность.

Базовый уровень: выполняя упражнение на выворотность тазобедренного сустава, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение на выворотность тазобедренного сустава, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

Тема 2.9. Упражнения на гибкость вперед

Теория: отработка упражнения на гибкость вперед, показ, объяснение

Практика:

Стартовый уровень: наличие подтянутого корпуса, подтянутые бедренные, ягодичные мышцы.

Базовый уровень: выполняя упражнение на гибкость вперед, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение на гибкость вперед, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47579377

Тема 2.10. Упражнения на развитие пресса

Теория: отработка упражнений на развитие пресса, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: уметь грамотно исполнить изученный материал.

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

Продвинутый уровень: выполняя упражнения на развитие пресса, уметь отслеживать и

оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47579507

Раздел 3. Партерный тренаж

Тема 3.1. Упражнения на гибкость вперёд («складочка», «коробочка») с ногами в выворотной I позиции

Теория: выполнение упражнений для растягивания мышц спины, показ.

Практика:

Стартовый уровень: развитие гибкости вперед и назад.

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

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47579377

Тема 3.2. Наклоны корпуса вперёд к ногам из положения стоя («страусёнок»)

Теория: отработка упражнения «страусёнок», показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: уметь правильно выполнить упражнение «страусёнок», быть внимательным при выполнении заданного материала.

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

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

Формы и методы проведения занятий: беседа, наблюдение

Тема 3.3. Упражнения на укрепление пресса («двойная веточка» на 45, «вертолётик» из положения лёжа на спине)

Теория: отработка упражнений «двойная веточка» на 45, «вертолётик», показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: развитие гибкости вперед и назад.

Базовый уровень: выполняя движения «двойная веточка», «вертолётик», уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движения «двойная веточка», «вертолётик», уметь отслеживать и оценивать свои действия.

Формы и методы проведения занятий: беседа, наблюдение

Тема 3.4. Упражнения на гибкость назад «кошечка», «лодочка качается», «корзиночка»

Теория: отработка упражнения на гибкость, показ, объяснение

Практика:

Стартовый уровень: уметь выслушать объяснение, наличие втянутого живота.

Базовый уровень: выполняя движения «кошечка», «лодочка качается», «корзиночка», уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя движения «кошечка», «лодочка качается», «корзиночка», уметь отслеживать и оценивать свои действия.

Формы и методы проведения занятий: беседа, наблюдение

Тема 3.5. Упражнения на гибкость: перегибы назад стоя на коленях, мостик, стоя на коленях

Теория: отработка упражнений на гибкость, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: развитие основных физических данных: подъёма, вытянутых коленей, стоп.

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

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

Формы и методы проведения занятий: беседа, наблюдение

Тема 3.6. Наклоны корпуса вперёд к ногам из положения стоя, («страусёнок»)

Теория: отработка упражнения «страусёнок», показ, объяснение.

Практика:

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

Базовый уровень: выполняя наклоны корпуса вперед, упражнение «страусёнок», уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя наклоны корпуса вперед, упражнение «страусёнок», уметь отслеживать и оценивать свои действия.

Формы и методы проведения занятий: беседа, наблюдение

Тема 3.7. Раствяжка на шпагат правой и левой ногой

Теория: отработка растяжки на шпагат, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: улучшение показателей физических данных.

Базовый уровень: выполняя упражнение на растяжку, уметь отслеживать свои действия.

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47497376

Тема 3.8. «Мостик» с положения стоя

Теория: отработка упражнения «мостик» с положения стоя, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: правильно выполнять комплекс упражнений на гибкость.

Базовый уровень: выполняя упражнение «мостик» с положения стоя, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «мостик» с положения стоя, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47579507

Тема 3.9. Раствяжка на шпагат «канатик»

Теория: отработка упражнения на шпагат «канатик», показ, объяснение.

Практика:

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

Базовый уровень: выполняя растяжку на шпагат «канатик», уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя растяжку на шпагат «канатик», уметь отслеживать и

оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47497376

Тема 3.10. Переходы с одного шпагата на другой, слегка приподнимая корпус от пола

Теория: отработка подъема, выворотности, показ, объяснение.

Практика:

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

Базовый уровень: выполняя шпагаты, уметь отслеживать свои действия.

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

Формы и методы проведения занятий: беседа, наблюдение

Тема 3.11. Контрольное занятие на тему « Растижка»

Теория: отработка движений на растяжку, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: быть внимательным при выполнении данного элемента.

Базовый уровень: выполняя данный элемент на растяжку, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя данный элемент на растяжку, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47497376

Тема 3.12. «Берёзка» в комбинации со шпагатом

Теория: отработка подтянутости корпуса, развитие пресса, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: улучшение подтянутости корпуса, развитие пресса.

Базовый уровень: выполняя упражнение «березка» в комбинации со шпагатом, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение «березка» в комбинации со шпагатом, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

Формы и методы проведения занятий: беседа, наблюдение

Тема 3.13. Упражнения на растяжку

Теория: отработка упражнений на растяжку, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: умение выполнить комплекс элементов на растяжку.

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

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47497376

Тема 3.14. Подъём ног на 90* и выше, вперёд, в сторону (лёжа на спине, назад на 45*, лёжа на животе

Теория: отработка подъема ног, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: улучшение и развитие показателей основных физических данных.
Базовый уровень: выполняя упражнения на подъём ног на 90° и 45°, уметь отслеживать свои действия.
Продвинутый уровень: выполняя упражнения на подъём ног на 90° и 45°, уметь отслеживать и оценивать свои действия.
Формы и методы проведения занятий: беседа, наблюдение

Тема 3.15. Перевороты, «мостик»

Теория: отработка упражнения «мостик», показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: уметь выполнить упражнение «мостик».

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

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47579507

Тема 3.16. Раствяжка на шпагат. Большие броски вперёд с вытянутой и сокращённой стопой

Теория: отработка движений на растворяжку, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: уметь грамотно исполнять элементы движений на растворяжку.

Базовый уровень: выполняя упражнения шпагат, большие броски, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнения шпагат, большие броски, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

Формы и методы проведения занятий: беседа, наблюдение

Тема 3.17. Контрольный срез по теме «Растяжка»

Теория: отработка движений на растворяжку, показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: уметь грамотно выполнить шпагат.

Базовый уровень: выполняя упражнение на растворяжку «шпагат», уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя упражнение на растворяжку «шпагат», уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47497376

Тема 3.18. Упражнения на выворотность «лягушка» лёжа на спине и на животе

Теория: отработка упражнения «лягушка», показ, объяснение.

Практика:

Стартовый уровень: иметь при выполнении упражнение «лягушка» вытянутые колени, натянутые стопы.

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

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47579618

Раздел 4. Прыжки

Тема 4.1. Прыжковые комбинации

Теория: совершенствовать двигательные навыки при выполнении прыжков, показ.

Практика:

Стартовый уровень: уметь исполнить комплекс элементов на развитие выворотности.

Базовый уровень: выполняя прыжковые комбинации, уметь отслеживать свои действия.

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47505795

Тема 4.2. Подъёмы ног назад на 90° стоя на четвереньках

Теория: отработка прыжковых комбинаций, показ.

Практика:

Стартовый уровень: воспитание дотянутости ног в прыжке.

Базовый уровень: выполняя прыжковые комбинации, уметь отслеживать свои действия.

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

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

https://vk.com/topic-203630227_47505795

Тема 4.3. Повторение изученных прыжков

Теория: отработка изученных прыжков, показ.

Практика:

Стартовый уровень: проработать проученный материал, знать теорию и практику его исполнения.

Базовый уровень: выполняя весь проученный материал, уметь отслеживать свои действия.

Продвинутый уровень: выполняя весь проученный материал, уметь отслеживать и оценивать свои действия.

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

https://vk.com/topic-203630227_47543828

Раздел 5. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: правила выполнения упражнений на развитие мышечного аппарата

Практика: упражнения на развитие гибкости вперед, «складочка», медленная и быстрая «коробочка»;

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

Промежуточный контроль

Теория: правила выполнения упражнений на развитие мышечного аппарата, опорно-двигательного аппарата

Практика: упражнения на развитие гибкости вперед, «складочка», медленная и быстрая «коробочка»; Sotte из V позиции *chanjment de pie*

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

Итоговый контроль

Теория: правила выполнения упражнений на развитие мышечного аппарата, опорно-двигательного аппарата, на гибкость

Практика: упражнения на развитие гибкости вперед, «складочка», медленная и быстрая «коробочка»; упражнения на укрепление пресса («солдатик» - стоя на коленях, «двойная веточка» - лежа на спине); «лягушка», «замочек», «колечко». Sotte из V позиции *chanjment de pie*

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

Раздел 6. Оздоровительные мероприятия:

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

Календарный учебный график
Группа №5

Классический танец

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	01	16:40-18:10	практическая	2	Вводное занятие	кабинет	опрос
2	сентябрь	08	16:40-18:10	показ	2	Demi и grands plie – усложненная комбинация	кабинет	наблюдение
3	сентябрь	15	16:40-18:10	упражнения	2	Battement tendu – усложненная комбинация	кабинет	творческое задание
4	сентябрь	22	16:40-18:10	практическая тренировка	2	Battement tendu jete – усложненная комбинация	кабинет	постановочное занятие
5	сентябрь	29	16:40-18:10	контрольное занятие	2	Вводный контроль	кабинет	упражнения
6	октябрь	06	16:40-18:10	демонстрация	2	Por de bras (III)	кабинет	игра
7	октябрь	13	16:40-18:10	упражнения	2	Por de bras (II)	кабинет	викторина
8	октябрь	20	16:40-18:10	практическое занятие	2	Репетиционная работа	кабинет	практическое занятие
9	октябрь	27	16:40-18:10	воспитательное мероприятие	2	Мероприятие в каникулы	кабинет	наблюдение
10	ноябрь	03	16:40-18:10	показ	2	Поза crouazet	кабинет	демонстрация

11	ноябрь	10	16:40-18:10	демонстрация	2	Репетиционная работа	кабинет	контрольная работа
12	ноябрь	17	16:40-18:10	викторина	2	Поза effasse	кабинет	открытый урок
13	ноябрь	24	16:40-18:10	игра	2	Контрольный срез на позы	кабинет	репетиционное занятие
14	декабрь	01	16:40-18:10	постановочное занятие	2	Вращение Chene по диагонали	кабинет	опрос
15	декабрь	08	16:40-18:10	конкурс	2	Закрепление chene по диагонали	кабинет	наблюдение
16	декабрь	15	16:40-18:10	контрольное занятие	2	Промежуточный контроль	кабинет	творческое задание
17	декабрь	22	16:40-18:10	воспитательное мероприятие	2	Мероприятие в каникулы	кабинет	наблюдение
18	декабрь	29	16:40-18:10	воспитательное мероприятие	2	Мероприятие в каникулы	кабинет	наблюдение
19	январь	05	16:40-18:10	соревнования	2	Assamble	кабинет	игра
20	январь	12	16:40-18:10	практическое занятие	2	Balonse	кабинет	викторина
21	январь	19	16:40-18:10	демонстрация	2	Репетиционная работа	кабинет	практическое занятие
22	январь	26	16:40-18:10	показ	2	Pas de boure	кабинет	показ
23	февраль	02	16:40-18:10	упражнения	2	Balonse c pas de boure	кабинет	демонстрация
24	февраль	09	16:40-18:10	репетиционное занятие	2	Chene по кругу	кабинет	контрольная работа
25	февраль	16	16:40-18:10	викторина	2	Репетиционная работа	кабинет	открытый урок
26	март	02	16:40-18:10	постановочное занятие	2	Контрольный срез на вращения	кабинет	репетиционное занятие

27	март	09	16:40-18:10	демонстрация	2	Взлеты	кабинет	опрос
28	март	16	16:40-18:10	викторина	2	Закрепление ранее пройденных прыжков	кабинет	наблюдение
29	март	23	16:40-18:10	воспитательное мероприятие	2	Мероприятие в каникулы	кабинет	наблюдение
30	апрель	06	16:40-18:10	воспитательное мероприятие	2	Мероприятие в каникулы	кабинет	наблюдение
31	апрель	13	16:40-18:10	практическое занятие	2	Репетиционная работа	кабинет	упражнения
32	апрель	20	16:40-18:10	контрольное занятие	2	Постановочная работа	кабинет	наблюдение
33	апрель	27	15:00-16:30	практическое занятие	2	Отработка ранее выученных движений	кабинет	демонстрация
34	май	08	15:00-16:30	постановочное занятие	2	Выразительное исполнение танца	сцена	демонстрация
35	май	15	15:00-16:30	отчетный концерт	2	Итоговый контроль	сцена	упражнения
36	май	22	15:00-16:30	практическое занятие	2	Итоговое занятие	кабинет	игра
					72			

Акробатика

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	06	15:00-16:30	практическая	2	Вводное занятие	кабинет	опрос
2	сентябрь	13	15:00-16:30	показ	2	Повторение материала, пройденного за первый год обучения в более быстром темпе	кабинет	наблюдение
3	сентябрь	20	15:00-16:30	упражнения	2	Положение ног, вытянутых в коленях выворотно в I позиции с вытянутыми и сокращёнными стопами	кабинет	творческое задание
4	сентябрь	27	15:00-16:30	практическая тренировка	2	Упражнения на гибкость вперёд («складочка», «коробочка») с ногами в выворотной I позиции	кабинет	постановочное занятие
5	октябрь	04	15:00-16:30	контрольное занятие	2	Вводный контроль	кабинет	упражнения
6	октябрь	11	15:00-16:30	демонстрация	2	Упражнения на укрепление пресса («двойная веточка» на 45*, «вертолётчик» из положения лёжа на спине)	кабинет	игра
7	октябрь	18	15:00-16:30	упражнения	2	Упражнения на гибкость назад «кошечка», «лодочка качается», «корзиночка»	кабинет	викторина
8	октябрь	25	15:00-16:30	практическое занятие	2	Упражнения на гибкость: перегибы назад, стоя на коленях, мостик, стоя на коленях	кабинет	практическое занятие

9	ноябрь	01	15:00-16:30	репетиционное занятие	2	Высокий прыжок в VI позиции с сильным толчковым plie	кабинет	показ
10	ноябрь	08	15:00-16:30	показ	2	Наклоны корпуса вперёд к ногам из положения стоя(«страусёнок»)	кабинет	демонстрация
11	ноябрь	15	15:00-16:30	демонстрация	2	Растяжка на шпагат правой и левой ногой	кабинет	контрольная работа
12	ноябрь	22	15:00-16:30	викторина	2	«Мостик» с положения стоя	кабинет	открытый урок
13	ноябрь	29	15:00-16:30	игра	2	Растяжка на шпагат «канатик»	кабинет	репетиционное занятие
14	декабрь	06	15:00-16:30	постановочное занятие	2	Переходы с одного шпагата на другой, слегка приподнимая корпус от пола	кабинет	опрос
15	декабрь	13	15:00-16:30	конкурс	2	Контрольное занятие на тему «Растяжка»	кабинет	наблюдение
16	декабрь	20	15:00-16:30	контрольное занятие	2	Промежуточный контроль	кабинет	творческое задание
17	декабрь	27	15:00-16:30	практическое занятие	2	«Берёзка» в комбинации со шпагатом	кабинет	постановочное занятие
18	январь	10	15:00-16:30	творческая мастерская	2	Упражнения на растяжку	кабинет	упражнения
19	январь	17	15:00-16:30	соревнования	2	Подъём ног на 90* и выше, вперёд, в сторону (лёжа на спине,назад на 45* , лёжа на животе	кабинет	игра
20	январь	24	15:00-16:30	практическое занятие	2	Перевороты, «мостик»	кабинет	викторина
21	январь	31	15:00-16:30	демонстрация	2	Растяжка на шпагат. Большие броски вперёд с вытянутой и сокращённой стопой	кабинет	практическое занятие
22	февраль	07	15:00-16:30	показ	2	Упражнения на гибкость	кабинет	показ

23	Февраль	14	15:00-16:30	упражнения	2	Разминка «Колесо»	кабинет	демонстрация
24	февраль	21	15:00-16:30	репетиционное занятие	2	Контрольный срез по теме: «Растяжка»	кабинет	контрольная работа
25	февраль	28	15:00-16:30	викторина	2	Упражнения на выворотность тазобедренного сустава	кабинет	открытый урок
26	март	07	15:00-16:30	постановочное занятие	2	Упражнения на гибкость вперёд	кабинет	репетиционное занятие
27	март	14	15:00-16:30	демонстрация	2	Упражнения на выворотность «лягушка» лёжа на спине и на животе	кабинет	опрос
28	март	21	15:00-16:30	викторина	2	Прыжковые комбинации	кабинет	наблюдение
29	март	28	15:00-16:30	показ	2	Подъмы ног назад на 90* стоя на четвереньках	кабинет	творческое задание
30	апрель	04	15:00-16:30	постановочное занятие	2	Упражнения на развитие пресса	кабинет	постановочное занятие
31	апрель	11	15:00-16:30	практическое занятие	2	Репетиционная работа	сцена	опрос
32	апрель	18	15:00-16:30	практическое занятие	2	Репетиционная работа	сцена	опрос
34	апрель	25	15:00-16:30	постановочное занятие	2	Выразительное исполнение танца	сцена	демонстрация
35	май	16	15:00-16:30	отчетный концерт	2	Итоговый контроль	сцена	упражнения
36	май	23	15:00-16:30	практическое занятие	2	Итоговое занятие	кабинет	игра
Итого					май	30		

