

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 33»  
(МАОУ СОШ № 33)  
«33 №-а Шбр школа» муниципальной асьюралана велёдан учреждение  
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

Принято  
ПЕДСОВЕТ № 1  
от « 30 » августа 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная программа —  
дополнительная общеразвивающая программа**

**«Хореография»**

Направленность – физкультурно – спортивная  
Уровень сложность - базовый

Возраст детей – 8 - 11 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель -  
Пещ И.М.

Сыктывкар , 2023

## 1. Пояснительная записка

Социально-экономические изменения во всех сферах жизни общества привели к смене ценностных ориентаций в образовании. Ведущей целью образования становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребёнка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Хореография является одним из необходимых составляющих музыкального - эстетического образования детей. Приобщая подрастающее поколение к богатству и многообразию танцевального и музыкального творчества. Дает возможность почувствовать свою национальную принадлежность, познакомиться и проникнуть в образную сущность танцевальной культуры других народов. Духовное возвышение, вызванное стремлением как можно точнее выразить мысль, заложенную в музыкальном произведении, при помощи художественного движения, в процессе погружения в мир прекрасного оказывает облагораживающее, положительное воздействие на личность ребенка в целом. Танец развивает эстетический вкус, воспитывает нравственные качества и возвышенные чувства, но и, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние на физическое развитие ребенка. Систематические занятия танцем способствуют укреплению его здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы, учат координировать свои движения и владеть своим телом. Особая ценность танца заключается как раз в том, что физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы здесь соединяются в единое целое. При этом понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Заметные изменения происходят под влиянием занятий танцем и в способности детей ориентироваться в пространстве. Большое влияние занятия хореографией оказывают на развитие творческого потенциала и общекультурного развития детей. Также танец и хореография – искусство коллективное, которое учит работать в коллективе, способствует развитию с ранних лет чувства коллективизма, требовательности друг к другу, доброты, принципиальности и других социально-значимых качеств.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хореография», разработана на основе программы «Художественное движение», автора И.Е. Кулагиной, с учётом требований ФГОС общего образования, в соответствии со следующими документами:

- Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012г. №273-ФЗ <https://clck.C7fwL>
- Приказ Министерства Просвещения от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» <http://docs.cntd.ru/document/551785916>
- Проекту концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года) <https://clck.ru/RE9tR>
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года <https://clck.ru/TjJbM>
- Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара <https://clck.ru/TjJea>
- Устав МАОУ «СОШ № 33» г.Сыктывкар.
- «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет организовать внеурочную деятельность учащихся, направленную на развитие личности, способной к самоорганизации и саморегуляции, с целью решения жизненных задач – через занятия хореографией. Программа дает возможность получить качественные результаты всех трех уровней, согласно требованиям ФГОС.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что на занятиях по программе «Хореография» происходит массовое обучение основам хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например, в подготовке школьных и внешкольных мероприятий. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, также направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов. Программа составлена с учетом планирования воспитательной работы, которая предусматривает еженедельные занятия хореографией.

#### **Адресат Программы**

Программа адресована для учащихся 11-15 лет.

Для обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Хореография» принимаются все желающие.

Данный вариант программы может быть использован для обучающихся, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

Зачисление в группы для занятий по данной программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором между родителями и образовательным учреждением.

#### **Объем Программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы составляет 140 часов

#### **Формы организации образовательного процесса.**

*Формы проведения занятий:* обучение по программе «Хореография» проводится в форме:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- открытое занятие

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:*

- групповая;
- индивидуально–групповая;

*Жанровые характеристики танцев:*

- Народный танец;
- Эстрадный танец;
- Классический танец;
- Пластические этюды;

**Срок освоения Программы:** 1 год.

#### **Режим занятий**

Образовательная деятельность по Программе организуется во второй половине дня, два раз в неделю. Продолжительность занятия составляет 90 минут.

**2.Цели и задачи программы** гармоничное развитие учащегося средствами музыкально - двигательной культуры.

Научить сознательному отношению к своим движениям, увлечь, заинтересовать, пробудить желание двигаться.

- **Обучающие** – научить владеть своим телом, координации движения, ориентации в пространстве.
- **Воспитательные** – воспитание настойчивости, силы воли, художественного вкуса, активной жизненной позиции, толерантности, гуманизма, умению работать в сотрудничестве.
- **Развивающие** – развитие выносливости, художественного воображения, ассоциативной памяти, творческих способностей, любви к музыкально – танцевальному искусству.

Для достижения цели соблюдаются основные принципы **обучения:**

**Принцип гуманистической направленности;** предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;

**Принцип особенности психического развития ребёнка;** предполагает изучение педагогом психофизиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;

**Принцип дифференциации и индивидуального подхода;** предполагает дополнительные занятия с учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;

**Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования;** предполагает чёткое следование разработанной педагогом экспериментальной программе;

**Принцип координации «педагог – воспитанник – семья»** предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

В танцевальном кружке дети занимаются вне зависимости от их танцевальных данных. В содержании программы заложен такой материал, который доступен для освоения любому ребёнку. Впоследствии уже я сама осуществляю дифференцированный подход к учащимся и варьирую уровень сложности элементов, давая каждому проявить свои способности. Занятия направлены не столько на профессиональное обучение танцевальному искусству, сколько на раскрепощение детей и их личностный рост. Поэтому, в отличие от существующих танцевальных программ, которые в основном строятся в рамках какого-то одного направления (классический танец, народно-характерный танец, современный танец), этот курс дает возможность овладеть разнообразием стилей, что в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности.

Программный материал изложен с учетом возрастных особенностей детей, их физической и психической подготовки. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков.

Основная задача научить сознательному отношению к своим движениям, увлечь, заинтересовать, пробудить желание двигаться.

Если для школьников 7-10 лет важен игровой момент в занятиях, то для старших детей разработаны упражнения, где усилена художественная основа занятий за счет привлечения классической музыки.

Атмосфера на занятиях - свободное общение педагога с учениками и непременно шутка, юмор, смех. Важно создать на уроке атмосферу творчества, в которой каждый ребёнок смог бы раскрепоститься и раскрыть себя. Образовательный процесс предполагает посещение открытых занятий других творческих объединений, концерты, походы, дни именинников, коллективно-творческие дела, участие в проекте «Праздник танца», в городском фестивале танца, в городском празднике «Живи, танцую!». Приобщение родителей к совместной деятельности в организации и проведении мероприятий, что создает положительный результат от совместной деятельности.

### 3. Содержание программы. Учебно-тематическое планирование.

№	Наименование Разделов и тем	1 год	
		теория	практика
1.	История танца	1	1
2.	Музыкально-ритмические движения (ходьба, прыжки, движения для рук, ног, на координацию).	1	45
3.	Пластические этюды	1	45
4.	Народная хореография	1	45
5.	Классический экзерсис	-	-
6.	Эстрадный танец	-	-
7.	Сценические выступления	-	-
	Итого:	4	136

#### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

##### **1 год обучения- 140 часов.**

Задача развить у обучающихся чувство ритма, пластики, координации движений. Формирование музыкально- эстетического сознания, развитие вкуса. Приобщение к народному творчеству.

Основные предметы:

- 1.Музыкально-ритмические движения.
- 2.Пластические этюды.
- 3.Народная хореография.
- 4.История танца.

*Музыкально-ритмические движения- 46часов. Теория -1час. Практика-24часа.*

*Теория* - Игра как самовыражение ребенка, развития его артистичности, снятие психофизического напряжения. Игры предыдущего года.

*Практика* - Выразительные движения в соответствии с музыкальными образами. Умение обучающихся самостоятельно начинать движение после вступления музыки, ускорять и замедлять темп, менять характер одного и того же движения со сменой характера музыки.

Контроль: показ танцевальных связок.

*Пластические этюды- 46часов. Теория -1час. Практика-24часа.*

*Теория* – Образное восприятие танцевальных сюжетов. Развитие артистичности (перевоплощение в разные образы), воображения, взаимодействия друг с другом. Подготовка к танцевальным постановкам, композициям.

*Практика* - Разучивание простейших музыкально- танцевальных этюдов.

Приобщение детей к самостоятельности включение их в творческий процесс.

Контроль: показ танцевальных этюдов.

*Народная хореография- 46часов. Теория -1час. Практика-24часа.*

*Теория* - Драматургия танца, сюжет, композиция, художественное воплощение музыкального материала в танце.

*Практика* - Соединение движений в танцевальные композиции;  
Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Изучение первого и второго port de bras.

Движения возле палки, одной рукой (Demi – plie, battements tendus, relive)

Контроль: показ этюдов.

*История танца*- 2 часа. Теория -1 час. Практика-1 час.

*Теория* – Знакомство с лучшими людьми и ансамблями, воздавшими славу хореографии.

*Практика* - Защита творческих работ.

#### 4. Планируемые результаты освоения программы.

Уровень результатов	Содержание	Способ достижения	Возможные формы деятельности
1	2	3	4
Первый уровень результатов	Приобретение учащимися социального знания Понимание социальной реальности в повседневной жизни.	Взаимодействие с учителем как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта: «педагог-ученик»	Многочисленные повторения упражнений, варьирование знакомого материала; Использование атрибутов. Телесно ориентированные техники. Слушание музыки. Рисование чувств и эмоций. Просмотр видеозаписей танцев и их обсуждение.
Второй уровень результатов	Получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества(человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура) ценностного отношения к социальным реальностям в целом	Взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной среде, где он подтверждает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать): «педагог –ученик-коллектив»	Коллективное составление рисунка танца. Групповые импровизации под музыку. Совместный труд в подготовке концертных программ, репетиции, концерты, вся деятельность кружка.
Третий	Получение	Взаимодействие	Сюжетно-ролевые,

уровень результатов	школьником опыта самостоятельного общественного действия	школьника с социальными субъектами, в общественной среде: «педагог-ученик-коллектив-общественная среда»	музыкально-танцевальные игры. Выступления на различных концертных площадках; Участие в конкурсах; Просмотр видеоматериалов хореографических конкурсов. Дискуссия, обсуждение увиденного. Создание, просмотр, обсуждение творческих работ.
---------------------	--	---	---

Ожидаемый результат:

1триместр:

Закладываются основы, через формирование в детях внимания, памяти, чувства ритма, правильности исполнения задания. Освоение классического экзерсиса первого года обучения.

2триместр:

Закрепление знаний, полученных в 1 год обучения, усложнение предлагаемого материала в виде комбинаций и различных сочетаний. Освоение классического и народного экзерсиса второго года обучения.

3триместр:

Овладение работой с атрибутами, освоение новых синкопированных ритмов, проучивание и закрепление этюдов. Освоение основных комплексов шейпинга и аэробики.

### **5.Оценочные материалы, формирующие систему оценивания, промежуточная аттестация.**

**Критерием результативности** обучения является участие в школьных и городских концертах, конкурсах.

#### **Используемые формы контроля**

- Защита творческих работ учащихся.
- Выступление на школьных и городских мероприятиях.
- Ежегодные выступления каждой группы в Смотре достижений учащихся.

#### **Методы:**

- Объяснительно-иллюстративный
- Проектирование
- Использование ИКТ

### **6.Образовательные и учебные форматы.**

*Учащийся должен знать:*

Знание основных хореографических терминов (позиции ног, рук, первое, второе и третье port de bras .) Основные движения бального танца. Правила исполнения тренажа, «рисунки» танцев.

Комплекс аэробики.

Знать правила исполнения тренажа.

*Учащийся должен уметь:*

Правильно исполнять притопы, повороты. Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Уметь исполнять движения русского танца, украинского.

## **7. Условия реализации программы.**

### **1. Начальный этап «Живи, танцуя».**

Ознакомительный уровень: приобретение танцевальной грамоты (музыка – основа танца, ритмичные упражнения, партерная гимнастика, образное восприятие танцевальных сюжетов, импровизация под музыку)

На первом этапе реализации программы, особое внимание уделяется развитию ритма, темпа, основных двигательных качеств, музыкально-ритмическим упражнениям, которые строятся на прыжках, хлопках, притопах, шагах и беге в различных рисунках. Это ориентирует детей в пространстве и времени, развивает музыкальность. Этюдная работа позволяет детям младшего школьного возраста учиться работать в коллективе, помогает ребенку проявить себя как индивидуально, так и научиться работать ансамблем. Групповые задания.

Дети знакомятся с музыкальными размерами, учатся определять и передавать в движении характер музыки. Просмотр презентации « В ритме вальса». «Танцы – импровизации» развивают воображение ребёнка, учат импровизировать под музыку, применять атрибуты. На первых занятиях учащимся предлагается прослушать мелодию и по наводящим вопросам учителя рассматриваются различные варианты ассоциаций, из которых дети выбирают наиболее близкие им. Приобретая опыт, дети постепенно сами начинают выстраивать ассоциативный ряд, на основе которого и рождается сюжет будущего танца. На последующих занятиях увеличивается доля самостоятельной работы участников над развитием идеи сюжета.

Итоговое занятие проводится за чашкой чая. Во время занятия подводятся итоги, каждый участник с помощью заранее подготовленных номеров демонстрирует, чему он научился в течение учебного года. Проводятся конкурсы, викторины. В тёплой дружеской обстановке дети высказывают своё мнение о себе и своих товарищах.

### **2. Основной этап «Мы танцуем» - овладение специальными умениями и навыками.**

На втором этапе реализации программы учащиеся знакомятся с понятием «рисунок в танце», отрабатываются движения танцевального номера, работа над синхронностью исполнения коллективного танца, изучаются основы бального танца. Подготовка образно-игровых упражнений «Весёлые лягушки», «Кошка». Создание образных этюдов, что позволяет развивать художественно- творческие способности учащихся. «На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления. «Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей. «Со скакалкой мы – подруги». «Снежинки» – импровизация. «Голуби» – этюд на построение и перестроение. В конце года проводится открытое занятие для родителей, педагогов, как промежуточный итог, демонстрация успехов. Положительная оценка всех участников коллектива за год занятий, пожелания на лето каждому индивидуально. Проводя рефлексию, провести опрос среди учащихся, чему он научился за два года и чему хотел бы научиться.

### **3. Основной этап: творческий уровень. «Мы вместе».**

На третьем этапе реализации программы учащиеся принимают участие в КТД класса и школы. Участвуют в просмотре материалов о творческой деятельности кружка, в обсуждении «Что у нас получилось!». Подготовка докладов учащимся о здоровом образе жизни, культуре движения. Танцы-импровизации на тему, выбранную участниками



коллектива. Развитие у детей представления об изобразительных возможностях музыки. Развитие тембрового восприятия.

Учащиеся имеют возможность самовыражения, самоутверждения, снятия психофизического напряжения, зажатости. Развиваются артистичность, воображение, фантазия. Подготовка к совместному выступлению имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач. Общие репетиции сближают детей, между членами коллектива устанавливаются дружественные, товарищеские отношения, каждый участник несет ответственность за каждого члена своего коллектива.

Работа на занятиях кружка может носить как групповой, так и индивидуальный характер, формы занятий – групповые, индивидуальные, репетиционные.

*Формы контроля.*

Показ этюдов, демонстрация движений, комплексов. Выступление на внешкольных мероприятиях.

Основные направления

1. Музыкально-ритмические движения.
2. Народная хореография.
3. Эстрадный танец.
4. Этюдная работа.
5. Классический танец.

### **1. Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования Пещ Ирина  
Мстиславовна

### **2. Материально-техническое обеспечение:**

- Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, коврики, мультимедийная система.
- Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбочка)
- Музыкальное сопровождение (компьютер, музыкальный центр)
- Наличие сценических костюмов для концертных номеров.

### **3. Учебно-методическое обеспечение:**

*Формы занятий.*

Работа на занятиях кружка может носить как групповой так и индивидуальный характер, формы занятий – групповые, индивидуальные, парные.

*Формы контроля.*

Показ этюдов, демонстрация движений, комплексов. Выступление на школьных и внешкольных мероприятиях, защита творческих работ.

*Методы.*

Объяснительно-иллюстративный, проектирование, использование ИКТ.

В программе предлагается следующая структура занятий:

- Хореография (помогает разогреть мышцы, выработать правильную осанку и подготовить учащихся для наиболее сложных элементов танца). В разминку входят общие развивающие упражнения, упражнения для рук, ног, плечевого пояса, туловища, спины, растяжки, махи ногами, упражнения в равновесии, бег, бег на месте с различными движениями ног, прыжки.
- Упражнения на развитие пластики тела:

- «Учимся пластике у растений и животных».
- танцы-импровизации (учащимся предлагается прослушать мелодию и придумать танец самим, используя при этом веер, шляпу, трость, зонт, или платок);
- упражнения для развития чувства ритма.
- 1 Этап: Овладение специальными умениями и навыками. (Изучаются основные движения и вариации бальных танцев).
- 2 Этап: Мероприятия (подготовка и проведение учащимися мероприятий).
- 3 Этап: Презентация (подготовка и проведение учащимися презентаций).
- 4 Этап: Рефлексия (обсуждение итогов урока, достижение результата для себя и для группы в целом).

#### 4.Сотрудничество с родителями:

задачи:

- Сплочение родительского коллектива путём реализации их творческих возможностей.
- Создание положительных эмоциональных переживаний детей и родителей от совместной деятельности.
- Приобщение родителей к совместной деятельности в организации и проведении мероприятий.

Формы взаимодействия с родителями:

- Совместные массовые мероприятия.
- Открытые занятия, дни открытых дверей, мастер-классы.
- Родительские беседы и собрания.
- Анкетирование и диагностика.

#### Программа работы с родителями

Месяц	Проведённое мероприятие	Содержание деятельности	Результат
сентябрь	Опрос и анкетирование родителей.	Анкета для родителей, определяющая их отношение к обучению детей в кружке «Хореография». Решение вопроса посещаемости кружка	Планирование работы с родителями на год. Выявление степени вовлеченности семей в образовательный процесс.
ноябрь	Родительское собрание.	Установление партнерских взаимоотношений между родителями и педагогом. Подготовка к конкурсу «Моя мама самая...»	Привлечение родителей к участию в изготовлении костюмов и декораций.
декабрь	Новогодний, мо бильный Дед Мороз.	Решение вопроса о подготовке к новогодним поздравлениям.	Помощь в проведении поздравления. Получение положительных эмоций, настроения, радости.
февраль	День открытых дверей.	Посещение занятий	Заинтересованность в творческом процессе.

<b>март</b>	Родительское собрание.	Тема: «Тропинки здоровья».	Привлечение родителей к совместной творческой деятельности.
<b>апрель</b>	Участие в городском конкурсе по аэробике.	Участие в ежегодном конкурсе.	Привлечение родителей в качестве союзников к активному участию в процессе художественно-эстетического воспитания детей. Пошив костюмов.
<b>Май</b>	Подведение итогов.	Оценка работы танцевального коллектива. (анкета)	Мнения, пожелания, отзывы.

## 8. Список литературы

### Литература для педагога:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012).
2. Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально – экономического развития Республики Коми на период до 2035 г.»
6. Решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 – 619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011 -61 «О стратегии социально – экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года».
7. Потолицына Н.Б. «Музыкальное воспитание школьников на основе празднично-игрового календаря народа коми». Сыктывкар, 2014.
8. Потолицына Н.Б. «Приобщение школьников к коми национальной культуре на основе музейной педагогики». Сыктывкар, 2011.
9. Бекина С.И, Ломова Т.П, Соковнина Е.Н. Музыка и движение - Москва, 2002г.
10. Клейман Т.В. «Детям о культуре народа коми» (часть 1, часть 2). Сыктывкар, 2014.
11. Климов А. Основы русского народного танца - Москва, 2004г
12. Сосина В.Ю, Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика - Москва, 2007.
13. Уральская В. И. Природа танца - Москва, 2006.
14. Мур А. Начальный курс танца - Москва, 2002г.

### Электронные ресурсы удаленного доступа:

1. Всё для хореографов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.horeograf.com/> (08 июня 2020).
2. Видеокурсы хореографу в помощь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dancehelp.ru/> (08 июня 2020).

### Литература для детей и родителей

1. Александрова, Н. А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен / Н. А. Александрова. – Спб.: BHV, 2018. – 88 с.

2. Андерсон, Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон ; Пер. с англ. О. Г. Белошеев ; Худ обл. М. В. Драко. – Мн.: Попурри. – 2002. – 224 с.
3. Версия журнала «Балет» для детей «Студия Пяти-па» с 2001 года. Сборник подписки.
4. Государственный Ансамбль «Ася кыа». – М.: Внешторгиздат, 1989. – 30 с., ил.
5. Карташова, Н.Н. Воспитание танцем. Заметки балетмейстера / Н.Н. Карташова. – Челябинск: Южно-Уральское кн.изд, 1976. – 111 с.
6. Клейн А.С. Волшебный камень и книга Белой совы. – Сыктывкар: Коми книжное издательство, 1977.
7. Михайлова, М.А. Поем, играем, танцуем дома и в саду: пособие для родителей и педагогов / М.А. Михайлова, Е.В. Горбина. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с., ил.
8. Плесовский Ф.В. Коми народные сказки. – Сыктывкар: Коми книжное издательство, 1975.
9. Пожидаев, Г.А. Повесть о танце / Г.А. Пожидаев. – М.: Мод. гвардия, 1972. – 176 с., ил.
10. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тобиас, М. Стюарт ; Пер. с англ. И. В. Савельевой и Т. С. Буховой. – М.: Физкультура и спорт. – 1994. – 160 с.

**Электронные ресурсы удаленного доступа:**

1. Ансамбль «Классная компания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/club127814832> (25 июня 2020).
2. Ансамбль современного танца «Фазтон» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://vk.com/club1483679> (25 июня 2020).

**План воспитательной деятельности  
дополнительной общеобразовательной программы «Хореография»  
МАОУ «СОШ №33»  
на 2022- 2023 учебный год  
Рабочий план воспитательной работы**

**Задачи:**

- формирование культуры поведения в МАОУ «СОШ №33»
- формирование уважительного отношения к событиям, фактам и традициям, ценностного отношения к своей семье, достоинствам другого человека;
- формирование позитивного отношения к творчеству и труду;
- формирование основ безопасного образа жизни и поведения при пожаре, чрезвычайных ситуациях, на водных объектах в осеннее - зимний и весенне-летний периоды, на улицах и дорогах, в сети интернет;
- профилактика асоциальных форм поведения;
- формирование представлений о личной гигиене, санитарной безопасности;
- профилактика вирусных заболеваний;

<b>Месяц</b>	<b>Модуль программы «Воспитание»</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Количество участников, категория</b>	<b>Кто проводит</b>
октябрь	танцевальный		Посвящение		
ноябрь	«ЗОЖ»		Познавательная игровая программа «Азбука здорового»		
декабрь	театральный		Новогодний калейдоскоп		
январь	«ЗОЖ»		Беседа «Значимость соблюдения здорового образа жизни»		
февраль	танцевальный		23 февраля		
март	танцевальный		Примите поздравления		
апрель	танцевальный		«Праздник танца» Открытое занятие		

## Оценочные материалы Промежуточная аттестация (после окончания первого полугодия)

Диагностика музыкальных и танцевальных способностей учащихся, после первого полугодия.

Цель: Определить уровень развития необходимых физических качеств.

Детям необходимо выполнить предложенные элементы, для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств.

Гибкость:

- «Бутербродик» – складка: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, будто намазывая масло на хлеб, полностью прижаться к ногам, удерживать 3 счёта.

«Улитка» – наклон назад: И.П. – стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад.

- Осанка.

- Балетный шаг.

- Выполнить у станка I позицию, сделать плие и максимально развести колени в стороны.

- Выворотность: выполнить «Бабочку», «Лягушку» (лёжа на животе) и встать в I позицию.

Из трёх оценок выводится средний балл.

Прыжки (наличие толчка): И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.

Приседы: И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 раз, вытягивая руки вперёд.

Прыжки на скакалке – 10 раз.

Музыкально-ритмическая координация (элементы игровой технологии):

- игра «Повтори за мной» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

Высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок.

Средний – допускает 2-3 ошибки.

Низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Шкала оценивания (для всех показателей):

1- 4 – низкий уровень;

5 -7 – средний уровень;

8 -10 – высокий уровень.

*Критерии оценки по параметрам диагностики входного контроля:*

Высокий уровень – ребенок самостоятельно выполняет каждое упражнение без помощи педагога.

Средний уровень – ребенок выполняет упражнения с частичной помощью педагога.

Низкий уровень – ребенок выполняет упражнения только с помощью педагога.

Промежуточная аттестация по окончании первого полугодия проводится в форме выполнения упражнений из раздела «Партерная гимнастика» с целью оценки качества обученности учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Виды упражнений для промежуточной аттестации:

- «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

- «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

*Критерии оценки по параметрам диагностики промежуточной аттестации в середине учебного года:*

Высокий уровень – ребенок пластичен, гибок, самостоятельно выполняет каждое упражнение без помощи педагога.

Средний уровень – ребенок менее гибок и пластичен, выполняет некоторые упражнения с помощью педагога.

Низкий уровень – ребенок не может выполнить упражнения на растяжку.

### **Оценочные материалы**

#### **Контрольные вопросы по хореографии**

**1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:**

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

**2. Обувь балерины?**

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

**3. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?**

- а) полуприседание;
- б) приседание;
- в) полное приседание.

**4. Международный день танца?**

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

**5. Автор балета «Лебединое озеро»:**

- а) Чайковский П.И.;
- б) Петипа М. И.;
- в) Прокофьев С..

**6. Сколько точек направления в танцевальном классе?**

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

**7. Назовите богиню танца:**

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Терпсихора.

**8. Первая позиция ног:**

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
- в) стопы вместе.

**9. Как называется балетная юбка?**

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

**10. Подготовительное движение для исполнения упражнений:**

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

**11. Что такое партерная гимнастика?**

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

## 12. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

### Итоговая аттестация

Аттестация по окончании учебного года проводится в форме выполнения упражнений из раздела «Партерная гимнастика» с целью оценки качества обученности учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

- «Колечко» – лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

- Корзиночка» – лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх, слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

*Критерии оценки по параметрам диагностики промежуточной аттестации в середине учебного года:*

Высокий уровень – ребенок пластичен, гибок, самостоятельно выполняет каждое упражнение без помощи педагога.

Средний уровень – ребенок менее гибок и пластичен, выполняет некоторые упражнения с помощью педагога.

Низкий уровень – ребенок не может выполнить упражнения на растяжку.

Итоговая аттестация в конце учебного года обучения проводится в форме праздничного выступления, с целью оценки качества обученности учащихся по завершению обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Праздничное выступление на общешкольном мероприятии «Северина 33».

### Опросник «Учебная мотивация»

**Цель:** выявить уровень мотивации и определить особенности отношения детей к занятиям, учебному процессу на основе эмоционального реагирования на ситуацию.

Вопросы зачитываются вслух (самостоятельно ребенком), предлагаются варианты ответов, а учащиеся должны записать те ответы (отметить в форме), которые им подходят, или указать буквенное обозначение ответа.

**Инструкция:** «Сейчас я буду зачитывать вопросы, которые описывают ваше отношение к занятиям в танцевальном кружке. Послушайте их внимательно. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа. Выберите тот вариант, который вам подходит, и запишите буквенное обозначение этого варианта рядом с номером соответствующего вопроса».

Вопросы для опроса:

1. **Тебе нравится заниматься в танцевальном кружке?**

- а) не очень
- б) нравится
- в) не нравится

2. **Ты всегда с радостью идешь на занятия или тебе часто хочется остаться дома?**

- а) чаще хочется остаться дома
- б) бывает по-разному
- в) иду с радостью

3. **Если бы педагог сказал, что завтра на занятие не обязательно приходить всем, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы или остался дома?**



- а) не знаю  
 б) остался бы дома  
 в) пошел бы на занятие
4. **Тебе нравится, когда у вас отменяют занятия?**  
 а) не нравится  
 б) бывает по-разному  
 в) нравится
5. **Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?**  
 а) хотел бы  
 б) не хотел бы  
 в) не знаю
6. **Ты хотел бы, чтобы на занятиях вы больше отдыхали?**  
 а) не знаю  
 б) не хотел бы  
 в) хотел бы
7. **Ты часто рассказываешь о занятиях родителям?**  
 а) часто  
 б) редко  
 в) не рассказываю
8. **Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий педагог?**  
 а) точно не знаю  
 б) хотел бы  
 в) не хотел бы
9. **У тебя в группе много друзей?**  
 а) мало  
 б) много  
 в) нет друзей
10. **Тебе нравятся ребята в кружке?**  
 а) нравятся  
 б) не очень  
 в) не нравятся

**Ключ:**

В протоколе отмечается количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

№ вопроса	оценка за ответ а)	оценка за ответ б)	оценка за ответ в)
1	1 - не очень	3 - нравится	0 - не нравится
2	0 - чаще	1 - бывает по-	3 - иду с
3	1 - не знаю	0 - остался	3 - пошел бы
4	3 - не	1 - бывает по-	0 - нравится
5	0 - хотел бы	3 - не хотел	1 - не знаю
6	1 - не знаю	3 - не хотел	0 - хотел бы
7	3 - часто	1 - редко	0 - не
8	1 - точно не	0 - хотел бы	3 - не хотел бы
9	1 - мало	3 - много	0 - нет друзей
10	3 - нравятся	1 - не очень	0 - не нравятся

По количеству набранных баллов определяем уровень сформированности мотивации к обучению:

0 - 10 баллов - низкая мотивация, негативное отношение к занятиям в кружке, дезадаптация;

11 - 20 баллов - хорошая мотивация, положительное отношение к занятиям в кружке, но танцевальный кружок привлекает таких детей внеучебной деятельностью;

21 - 30 баллов - высокий уровень мотивации, учебной активности.

В процентном соотношении определяем долю учащихся с высоким уровнем мотивации к обучению, средним и низким.

### План работы с родителями

#### Задачи:

- формирование отношения к семье как к ячейке общества;
- расширение у родителей (законных представителей) психолого-педагогических, правовых знаний, знаний в области безопасного и здорового образа жизни;
- формирование активной позиции родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность танцевального кружка;

Наименование видов, форм работы	Тема и содержание	Сроки проведения
Родительские собрания: организационные, итоговые, текущие	Организационное родительское собрание «Давайте познакомимся»	сентябрь
	Итоговое родительское собрание	май
Открытые занятия для родителей	Открытое занятие по итогам 1 полугодия	декабрь
	Открытое занятие по итогам года	апрель
Анкетирование	С целью определения уровня удовлетворенности образовательным процессом	В течении учебного года
Консультирование	Индивидуальные консультации по решению конкретных проблемных вопросов.	В течении учебного года

## Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения

(СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

### Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

### Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)  
при дистанционной форме обучения  
(Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)**

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

*1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.*

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

*2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. *Упражнение для мобилизации внимания.* И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

Физкультминутка общего воздействия.

1 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

• Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.

(Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое

кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### 2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

#### 3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

- Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

(Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.)

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

## 2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

## 3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

## 4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

- *Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.*

(Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.)

## 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

## 2 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.



3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### 3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. –выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### 4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

## Календарный учебный график

№ п/п	Ме-сяц	Чис-ло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию			Беседа Индивидуальное офлайн-занятие	2	Вводное занятие	кабинет хореографии	Опрос д/ф – онлайн-опрос
2				Контрольное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Упражнения д/ф - видеоотчет	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
3				Игровое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Ритмика	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
4				Игровое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Ритмика	кабинет хореографии	Практическое задание д/ф - видеоотчет
5				Игровое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Ритмика	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
6				Игровое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Музыкальные игры	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
7				Игровое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Музыкальные игры	кабинет хореографии	Игра д/ф - видеоотчет
8				Игровое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Музыкальные игры	кабинет хореографии	Игра д/ф - видеоотчет
9				Практическое занятие Индивидуальное	2	Упражнения на развитие координации	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение

				офлайн-занятие				д/ф - видеоотчет
10				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Упражнения на развитие координации	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
11				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Упражнения на развитие координации	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
12				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевально- тренировочные упражнения	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
13				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевально- тренировочные упражнения	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
14				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевально- тренировочные упражнения	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
15				Беседа	2	История происхождения классического танца	кабинет хореографии	Опрос д/ф – онлайн-опрос
16				Комбинированное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис на полу	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
17				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис на полу	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
18				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис на полу	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
19				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис на полу	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
20				Практическое занятие	2	Экзерсис на полу	кабинет	Упражнения

				Индивидуальное офлайн-занятие			хореографии	д/ф - видеоотчет
21				Комбинированное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис у станка	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
22				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис у станка	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
23				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис у станка	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
24				Комбинированное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис на середине зала	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
25				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис на середине зала	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
26				Учебно- тренировочное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис на середине зала	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
27				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Экзерсис на середине зала	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
28				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Постановка позиции рук	корпуса, кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
29				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Постановка позиции рук	корпуса, кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет

30				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевальные шаги	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
31				Учебно- тренировочное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевальные шаги	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
32				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевальные шаги	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
33				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Вращения	кабинет хореографии	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
34				Учебно- тренировочное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Вращения	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
35				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Вращения	кабинет хореографии	Упражнения д/ф - видеоотчет
36				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Основные элементы русского танца	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
37				Учебно- тренировочное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Основные элементы русского танца	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Упражнения д/ф - видеоотчет
38				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Основные элементы русского танца	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет

39				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Основные элементы русского танца	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Упражнения д/ф - видеоотчет
40				Учебно- тренировочное занятие Индивидуальное офлайн-занятие		Основные элементы русского танца	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
41				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие		Основные элементы русского танца	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Упражнения д/ф - видеоотчет
42				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие		Основные элементы русского танца	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
43				Учебно- тренировочное занятие Индивидуальное офлайн-занятие		Основные элементы русского танца	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Исполнение элементов танца д/ф - видеоотчет
44				Комбинированное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Представление о ритме. Комплекс ритмических упражнений	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
45				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Представление о ритме. Комплекс ритмических упражнений	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Упражнения д/ф - видеоотчет
46				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Представление о ритме. Комплекс ритмических упражнений	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Комплекс упражнений д/ф - видеоотчет
47				Учебно- тренировочное занятие Индивидуальное	2	Танцевально-ритмические движения	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет

				офлайн-занятие				
48				Комбинированное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевально-ритмические движения	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Упражнения д/ф - видеоотчет
49				Игровое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевально-ритмические движения	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
50				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевально-ритмические движения	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Упражнения д/ф - видеоотчет
51				Учебно-тренировочное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевально-ритмические движения	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
52				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Танцевально-ритмические движения	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Упражнения д/ф - видеоотчет
53				Беседа	2	Русский танец	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
54				Учебно-тренировочное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Русский танец	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Выполнение элементов танца д/ф - видеоотчет
55				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Русский танец	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
56				Учебно-тренировочное занятие	2	Современная пластика	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Выполнение элементов танца д/ф - видеоотчет

				Индивидуальное офлайн-занятие				
57				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Современная пластика	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
58				Репетиция Индивидуальное офлайн-занятие	2	Современная пластика	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Выполнение элементов танца д/ф - видеоотчет
59				Репетиция Индивидуальное офлайн-занятие	2	Современная пластика	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
60				Репетиция Индивидуальное офлайн-занятие	2	Партерная гимнастика	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Выполнение элементов танца д/ф - видеоотчет
61				Репетиция занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Партерная гимнастика	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Исполнение танца д/ф - видеоотчет
62				Беседа	2	Классический танец	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
63				Учебно- тренировочное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Партерная гимнастика	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Выполнение элементов танца д/ф - видеоотчет
64				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Постановочная работа	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
65				Учебно- тренировочное занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Постановочная работа	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Выполнение элементов танца д/ф - видеоотчет



66				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Шейпинг	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
67				Репетиция Индивидуальное офлайн-занятие	2	Шейпинг	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Выполнение элементов танца д/ф - видеоотчет
68				Репетиция Индивидуальное офлайн-занятие	2	Шейпинг	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
69				Репетиция Индивидуальное офлайн-занятие	2	Аэробика	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
70				Репетиция Индивидуальное офлайн-занятие	2	Аэробика	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Выполнение элементов танца д/ф - видеоотчет
71				Практическое занятие Индивидуальное офлайн-занятие	2	Работа над танцевальными образами	кабинет хореографии ЭО т ДОТ	Исполнение танца д/ф - видеоотчет
72				Контрольное занятие	2	Итоговое занятие	кабинет хореографии ЭО и ДОТ	Выступление д/ф - видеоотчет

