

Управление образования администрации Губкинского городского округа
 Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
 «Дворец детского (юношеского) творчества «Юный губкинец»
 города Губкина Белгородской области

Принята на заседании педагогического совета от 29 августа 2025 г. Протокол № 5	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО «Дворец детского (юношеского) творчества «Юный губкинец»  С. В. Козачок Приказ от 29 августа 2025 г. № 254
---	---

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
 по современной танцевальной гимнастике

МИСС ГРАЦИЯ

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень: стартовый, базовый, продвинутый

Возраст учащихся: 5-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель:
 Кучерявых Лариса Анатольевна,
 педагог дополнительного
 образования
 Митяева Валерия Сергеевна,
 педагог дополнительного
 образования

Год разработки программы – 1992 г.
 Губкин, 2025 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик.	
Пояснительная записка	3
Содержание программы (сведения о программе)	4
Планируемые результаты	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
Учебный план, учебно-тематический план (по годам обучения)	15
Учебно-тематический план 1 ступень «Истоки» Подготовительная группа 1-й год обучения	16
Учебно-тематический план 1 ступень «Истоки» Подготовительная группа 2-й год обучения	20
Учебно-тематический план 2 ступень «Поиск и творчество» Младшая группа 3-й год обучения	24
Учебно-тематический план 2 ступень «Поиск и творчество» Младшая группа 4-й год обучения	32
Учебно-тематический план 3 ступень «Восхождение» Средняя группа 5-й год обучения	41
Учебно-тематический план 3 ступень «Восхождение» Средняя группа 6-й год обучения	51
Учебно-тематический план 4 ступень «Триумф» Средняя группа 7-й год обучения	62
Учебно-тематический план 4 ступень «Триумф» Старшая группа 8-й год обучения	74
Условия реализации программы	184
Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля. Оценочные материалы.	185
Методические материалы	186
Воспитательная компонента	188
Список литературы	194
Приложение	196

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из самых зрелищных видов спорта по праву считается художественная гимнастика. Несмотря на то, что это - исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Прикладная художественная гимнастика применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта (в спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании), а также при подготовке артистов балета и цирка. Ее средства - элементы танцев, упражнения на расслабление, волны, взмахи, прыжки, повороты и др. Большой популярностью в нашей стране и за рубежом пользуется художественная гимнастика как со спортивной, так и хореографической направленностью.

Синтез художественной гимнастики и хореографии - современная танцевальная гимнастика - это новое направление в спорте и искусстве. Этот вид художественного творчества является еще одним средством выразительного эмоционального движения.

В процессе занятий танцевальной гимнастикой формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией учащихся ближе всего соприкасаются с искусством. У учащихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Так, применение различных элементов народных, историко-бытовых танцев приобщает к достоянию культуры различных народов.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении Санитарных правил (СП 2.4. 3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступили в действие с 01.01.2021 г.);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 (вступившего в силу 1 марта 2023 г.);
- Устава и локальным актом учреждения;
- «Удивительный мир танца» (Мысик Д.С., Радыгина А.С. – Приложение № 1)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(сведения о программе).

Направленность образовательной программы дополнительного образования детей "Мисс Грация" – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программного материала – стартовый, базовый и продвинутый уровень.

Для стартового уровня сложности содержания программы "Мисс Грация" характерна минимальная сложность предоставляемого материала, для начального освоения программы и подготовки детей для усвоения более сложной информации.

Для базового уровня сложности содержания программы "Мисс Грация" характерна направленность на развитие личностных качеств, интереса к профессии, стремления узнать и понять. Содержание программного материала способствует накоплению у учащихся социального опыта и навыков общения в условиях специально организованной образовательной деятельности, формированию ответственного отношения к своему здоровью.

Для продвинутого уровня сложности содержания программы "Мисс Грация" характерна направленность на развитие профессиональной направленности ребенка, личностных качеств и знаний, присущих тренерам и хореографам по современным танцевальным направлениям. Содержание программного материала способствует комплексному обучению детей, заинтересованности ребенка к узконаправленным профессиональным предметам, позитивной социализации и профессиональному самоопределению.

Новизна программы.

В программе «Мисс Грация» уделено особое внимание творческому развитию учащихся - совершенствованию их креативных способностей и физическому и творческому развитию личности. Каждый учащийся имеет возможность проявить, реализовать себя, занимаясь в коллективе «Мисс Грация». В этом заинтересованы и дети, и родители, и педагог и все общество в целом.

Авторская образовательная программа «Мисс Грация» предполагает обучение учащихся не только художественной гимнастике, но дает возможность познакомиться со смежными видами искусства: хореография, актерское мастерство - для раскрытия художественного образа и сценической подачи концертного номера. Хореографическая подготовка в нашей программе базируется главным образом на классической балетной основе. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различиями целей и задач, стоящих перед учащимися. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и связана с другими видами подготовки учащихся.

В программу обучения учащихся используются современные танцевальные направления и «молодые» виды спорта:

- Акробатический танец
- Акробатическое шоу
- Модерн
- Джазовый танец
- Роуп Скиппинг
- Чир спорт

Особенности художественной гимнастики вносят свою специфику в хореографию. Прежде всего, сами предметы (лента, скакалка, шарф, вымпелы) диктуют необходимость вводить специфические упражнения. Броски предметов, сопровождающиеся взмахом туловищем и руками (рукой), требуют применения различного рода пружинных движений ног и взмахов. Хореографические упражнения создают условия для развития гибкости. Ведь для учащихся важно не только освоить рациональную технику выполнения элементов (прыжки со взмахом рук), но и технику взаимодействия с предметом с которой встречаются представительницы художественной гимнастики, для чего те же прыжки шагом необходимо выполнять без взмаха рук. Подготовка учащихся к групповым упражнениям, также отражается и на системе хореографической подготовки. Уже здесь воспитывается умение работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях: в колонне, шеренге, «стайкой» и т.д.; при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т.п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения

концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

В связи с этим обучение современной танцевальной гимнастике является процессом длительным, трудоемким, рассчитанным на много лет; требующим от учащихся терпения; воспитывающим трудолюбие, веру в свои силы, умение видеть перспективу и идти к намеченной цели.

Актуальность программы.

В процессе занятий современной танцевальной гимнастикой в коллективе «Мисс Грация» учащиеся приобретают разносторонние двигательные навыки, укрепляют мышцы, у них увеличивается подвижность в суставах, совершенствуются двигательные функции учащихся, повышаются функциональные возможности и работоспособность организма и снижает травмоопасность в различных нестандартных бытовых ситуациях, что положительно влияет в целом на здоровье учащихся. Программа «Мисс Грация» способствует гармоничному физическому развитию учащихся.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент детей и подростков.

Спорт и танцевальное искусство—наиболее массовые и доступные виды деятельности. Эти направления, художественная гимнастика и хореография, вызывают вполне закономерный интерес у детей и у подростков. В ходе реализации программы используются различные средства: танцы, игры под музыку, упражнения с предметами и без предмета, а также уделяется значительное место технической подготовке: освоению различных спортивных элементов и художественных комбинаций, что **актуально** как для детей дошкольного возраста, так и для детей и подростков от 5 до 17 лет.

В наше время, как художественной гимнастике, так и хореографии отводится особая воспитательная роль. Они формируют эстетическое сознание еще несформировавшейся личности учащегося, которая, в свою очередь находится в соответственной связи с развитием своего духовного мира.

Программа «Мисс Грация» **актуальна** потому, что, имея в своей основе лучшие образцы хореографического наследия прошлого, она учитывает современные танцевальные направления. Программа дает возможность раскрыть перед учащимися диалектическую взаимосвязь между танцевальным наследием прошлого и настоящего, помочь осмыслить развитие спортивно - танцевальной культуры, научить выбирать лучшие образцы спортивного и хореографического искусства, то есть, уметь ориентироваться в сложном танцевальном мире.

Художественная гимнастика и хореография тесно связаны не только в теоретическом, но и в практическом плане. Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Элементы танца расширяют общий кругозор учащихся, знакомят с народным творчеством; развивают у детей любовь к искусству своего народа, народов

мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Занимаясь художественной гимнастикой и танцами, учащиеся учатся соблюдать правила этического поведения, у них формируются понятия о красоте и пропорциях фигуры, красоте и выразительности движений, что способствует воспитанию эстетического вкуса, музыкальности.

Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. На занятиях учащиеся знакомятся с произведениями различных композиторов (П.И. Чайковский, И. Штраус, Мусоргский, Сен-Санс, Е. Дога, И. Крутой и др.). Занятия, где звучит классическая музыка, позволяют пробуждать в учащихся лучшие душевные качества, воспитывать музыкальный слух, чувство ритма, эмоциональность, культуру движений, грациозность, в итоге помогает создать выразительный образ, который композитор «зашифровал» в звуках.

Педагогическая целесообразность такого подхода заключается в социальной адаптации детей, для дальнейшего развития в нем качеств и знаний присущих тренерам и хореографам. Так же решает важные задачи в развитии осознанного отношения к своему здоровью как моральному, так и физическому. Повышает профессиональную настроенность.

Отличительные особенности программы.

Особенность авторской образовательной программы «Мисс Грация» также заключается в том, что образовательный процесс построен как последовательный многоуровневый (разноуровневый) переход учащегося от одного образовательного этапа к другому: 1-я ступень «Истоки», 2-я ступень «Поиск и творчество», 3-я ступень «Восхождение», 4-я ступень «Триумф».

Каждый из этапов рассчитан на 2 года обучения и представляет собой определенный уровень образования, отличается особенностью содержания, применяемых педагогических технологий, технических средств обучения, использованием на занятиях дидактического и наглядного материала.

Начиная со ступени «Поиск и творчество» учащиеся, проявляющие свои особые образовательные потребности, по совету педагога имеют возможность обучения по индивидуальному образовательному маршруту (Приложение 1). Это дает возможность педагогу разнообразить учебный материал, а учащемуся позволяет сделать осознанный выбор предлагаемых композиций, совершенствоваться и самореализоваться в творчестве, проявить свои индивидуальные особые образовательные способности и потребности (одаренность).

Адресат программы – учащиеся 5 – 17 лет. Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и хореографической подготовки. Главным условием является желание учащегося заниматься танцевальным искусством. Допуск к занятиям производится после предъявления медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией.

Объем программы (3024 ч.) Годовое количество часов по программе – занятия 1- 2 года обучения 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 1 час (72 ч.); занятия 3- 4 года обучения 5 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 часа (360 ч.); занятия 5-8 лет обучения 5 раз в неделю, продолжительность занятий – 3 часа (540 ч.).

Этапы обучения

1 Ступень «Истоки»

Подготовительная группа

На этом этапе учащийся получает общие сведения и у него формируется представление о художественной гимнастике, основах музыкальной грамоты, он получает навыки выполнения основных упражнений, изучает правила постановки ног, корпуса, рук, головы. Учащийся учится слушать музыку и согласовывать с ней свои движения.

На этом этапе закладывается фундамент для углубленного изучения нового вида художественного творчества - современной танцевальной гимнастики.

2 Ступень «Поиск и творчество»

Младшая группа

На этом этапе происходит закрепление и расширение знаний, полученных на первом этапе, продолжается совершенствование умений, навыков выполнения движений, разнообразных упражнений, при условии большей самостоятельности.

В младшей группе продолжается освоение «школы» движений, изучаются основные упражнения художественной гимнастики и хореографии, с помощью которых осуществляется и общее физическое развитие и воспитание умения выполнять разнообразные упражнения в соответствии с музыкой. Изучаются простейшие элементы акробатики, а также элементы техники владения предметами.

Учащиеся младшей группы делают первые шаги в показательных выступлениях и соревнованиях по современным танцевальным направлениям.

3 Ступень «Восхождение»

Средняя группа

В средней группе, наряду с продолжением освоения «школы» и выразительности движений осуществляется общая физическая подготовка как средствами художественной гимнастики, так и другими видами гимнастики, спорта и хореографии. Учащиеся совершенствуются в основных упражнениях художественной гимнастики и хореографии, количество упражнений увеличивается, техника усложняется.

Учащиеся средней группы становятся постоянными участниками показательных выступлений и соревнований по современным танцевальным направлениям.

4 Ступень «Триумф»

Старшая группа

В старшей группе продолжается совершенствование гимнастической и хореографической подготовки

Этот этап направлен на усвоение более сложного теоретического и практического материала и создание авторских сольных и ансамблевых танцевальных композиций. Здесь совершенствуются умения доносить до зрителя содержание исполняемого танца, раскрывать художественный образ, выполнять движения ярко, выразительно, эмоционально; продолжает расширяться репертуар спортивно-танцевальных композиций, различных по жанру, стилю, тематике, позволяющих раскрыть различные грани мирового наследия хореографии

По окончании обучения учащийся, полностью выполнивший программу обучения, готовит творческий отчет с помощью педагога. Педагог при создании композиций выступает в качестве помощника или консультанта.

Программа «Мисс Грация» сочетает в себе смежные направления различных видов искусства и спорта. Программа дает возможность учащимся заниматься не только художественной гимнастикой, но и смежными видами искусства: хореографией, актерским сценическим мастерством, музыкой.

Занимаясь по данной программе, учащиеся приобщаются к достоянию культуры различных народов, знакомятся с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, развивают музыкальность, коммуникативные способности, реализуют творческий потенциал, а также получают допрофессиональные навыки, в конечном итоге развиваются интеллектуально-творческие способности.

Отсутствие типовых образовательных программ по воспитанию детского танцевально - спортивного коллектива подвигло автора к разработке образовательной программы по современной танцевальной гимнастике, которая может успешно реализовываться в системе дополнительного образования и помочь педагогу правильно спланировать развитие индивидуальных творческих способностей учащегося с любым уровнем стартовых возможностей.

Отличие данной программы от других программ по художественной гимнастике и хореографии заключается в том, что она направлена на комплексное освоение гимнастических упражнений и композиций и танцевального материала по ритмике, изучение азбуки танцевального движения, элементов классического, народного и современного танцев. Деление средств на хореографическую и техническую подготовку в авторской образовательной программе «Мисс Грация» условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основным «языком» как хореографии балетных спектаклей, так и упражнений художественной гимнастики.

Путём соответствующей корректировки каждого движения достигается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, т. е. способности создавать индивидуальный образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д.

Такой подход к обучению позволяет тщательно относиться к особенностям и технике исполнения отдельных разучиваемых движений так и целых законченных композиций.

Программа может быть адаптирована для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Форма обучения – очная (возможна при неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке в регионе - очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения).

Формы проведения занятий - фронтальные, индивидуальные, парные и групповые занятия по предоставленным заданиям, проектам, практическим методикам.

Форма организации деятельности учащихся – *групповая, индивидуальная, парная*.

Основная форма организации обучения – групповое занятие. Занятия проводятся в следующих формах:

- учебное занятие
- занятие – соревнование
- занятие – дискуссия
- занятие – экскурсия
- занятия-практикум
- деловая игра
- учебная игра
- тематические задания по подгруппам.

Программа может быть адаптирована для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Методы и принципы реализации программы:

доступности – обучение должно соответствовать возрастному и интеллектуальному развитию учащегося;

систематичности и последовательности – обучение строится по принципу «от простого к сложному», должно быть непрерывным;

наглядности – в процессе обучения используются наглядные пособия, презентации, видеоматериалы;

активности – предоставление учащимся практической отработке полученных навыков;

прочности усвоения знаний - определяет устойчивость накопленных знаний и уровня физической подготовки, владение техникой исполнения;

Принцип единства теории и практики—использование полученных теоретических знаний в решение практических задач.

Процесс обучения по авторской образовательной программе основывается на принципе преемственности. Он включает в себя преемственность содержания учебного материала, изучения учебных дисциплин, системы контроля. Сущность преемственности сводится к тому, что не допускается разрыва в содержании программы и организации контроля знаний при переходе от одного этапа обучения на другой, так как каждый этап является естественным продолжением, развитием предыдущего. Процесс преемственности способствует формированию последовательности в овладении знаниями, исключает повторяемость, идет продуманный, логически обоснованный переход от одного этапа к другому, от одной дисциплины к другой, а также усиливает хореографическую подготовку на каждом более высоком уровне.

Тип занятий: *теоретико – практические*: занятия сообщения и усвоения новых знаний, повторения и обобщения полученных знаний, закрепления знаний, выработки умений и навыков, занятия применения знаний, умений и навыков; *комбинированные, диагностические*.

В основе программы лежат практические занятия.

Срок освоения программы: 8 лет.

Набор детей в группы свободный.

При приеме в группы I года обучения учитываются:

- ✓ увлеченность, интерес, желание учащегося заниматься в коллективе;
- ✓ внешний вид учащегося - анатомические особенности организма, предопределяющие спортивное успешность в занятиях и двигательные;
- ✓ здоровье учащегося;
- ✓ положительное отношение родителей к спортивным занятиям учащегося.

Основание перевода учащейся на следующий год обучения:

1. Стабильное посещение занятий.
2. Успешная сдача контрольных тестов (упражнениями по общей физической подготовке), включенных в программу художественной гимнастики.
3. При переводе учитываются также и факторы, такие как пластичность, эстетическая восприимчивость, артистичность, и др.

Режим занятий:

Ступени Наименование группы	Возраст (лет)	Кол-во занятий в неделю	Продолжи- тельность 1 занятия (час)	Кол-во учащихся в группах
1 Ступень «Истоки»	5-7	2	1	12-15

Подготовительная группа				
2 Ступень и «Поиск творчество» Младшая группа	7-11	5	2	12 -15
3 Ступень «Восхождение» Средняя группа	11-14	5	3	10-15
4 Ступень «Триумф» Старшая группа	14-17	5	3	8-15

Цель программы – создать условия:

¶ для воспитания творческой личности, раскрывающей свои потенциальные возможности на основе полученных умений и навыков в художественной гимнастике и хореографии;

¶ для комплексного усвоения танцевального материала по ритмике, классическому, народному танцам, различных по жанру, стилю, тематике;

¶ для самореализации, социальной адаптации, оздоровления и профессионального самоопределения учащихся.

Задачи программы

способствовать формированию:

- º жизненно важных двигательных умений и навыков,
- º специальных знаний в области хореографического искусства и художественной гимнастики,
- º правильной осанки, красивой фигуры;
- º техники исполнения различных спортивных и танцевальных элементов;
- º техники исполнения этюдов в соответствии с национальными особенностями танца.

º умения доносить до зрителя содержание исполняемого танца, раскрывать художественный образ, выполнять движения ярко, выразительно, эмоционально.

º репертуара спортивно-танцевальных композиций, различных по жанру, стилю, тематике, позволяющих раскрыть различные грани мирового наследия хореографии.

способствовать развитию:

- º физических качеств в соответствии с возрастными возможностями учащихся - силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, устойчивого

равновесия и координации движений, гибкости, грации и пластики, танцевальности, чувства ритма;

- творческого потенциала учащегося, его творческой самореализации;
- умения придавать движениям различную эмоциональную окраску, танцевальность, легкость, свободу и изящество;

- эстетического вкуса, общей культуры личности;

создать условия для воспитания и совершенствования:

- личностных качеств учащихся, духовных и физических потребностей, нравственных ценностей в процессе творческой деятельности;
- осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- жизненной самостоятельности, моральных и волевых качеств;
- культурных потребностей учащегося;
- культуры межличностных отношений и уважение к труду других людей;
- гармоничного эстетического и физического развития;
- красоты движений, их выразительности.

Участие в учебных играх (решение ситуационных задач, игра вопрос-ответ), так же выполнение практических работ выполняется учащимися индивидуально или группами по 3-5 человек. После выполнения практических заданий происходит обсуждение результатов всеми учащимися.

Отработка практических навыков происходит по ситуационным заданиям, учащиеся делятся по парам.

Учебно-тематический план для всех годов обучения характеризуется разнообразием и преемственностью тем и разделов, гибкостью распределения учебного времени на изучение элементов, упражнений и композиций, а также репертуарного плана, и допускает в процессе его реализации необходимые рациональные изменения и дополнения.

Практические занятия по данной программе совмещаются с теоретическими, а также с экскурсиями, встречами с творческими коллективами, активной концертной деятельностью.

Запланированная работа по программе предъявляет повышенные требования к охране жизни и здоровья детей в связи с использованием различного спортивного оборудования (вымпелы, шарфы, скакалки, ленты, обручи и др.).

Занятия должны проводиться в светлом, просторном, хорошо проветриваемом помещении. Каждый учащийся должен быть обеспечен всеми необходимыми для работы предметами, спортивным инвентарем.

Способы определения результативности реализации программы

- В конце каждого полугодия (года) проводятся соревнования по общей физической и специальной физической подготовке.
- При педагогическом контроле акцентируется внимание на воспитание физических качеств, имеющих тесную связь со спортивно-техническими результатами. На этапе начальной физической спортивной

специализации – это скоростно-силовые качества, сила различных мышечных групп, координация движений, подвижность в суставах. На этапе спортивного совершенствования – скоростно-силовые качества, координация движений, вестибулярная устойчивость, функция статического равновесия,

- Для регулярного контроля планируются применение контрольных упражнений (тестов) по физической подготовке. Тест состоит из упражнений, позволяющих выявить общий уровень физического развития и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения различных элементов художественной гимнастики. Существуют тесты: на гибкость, равновесие, ловкость, силу, прыгучесть, быстроту.

- О степени выносливости судят по возможности длительно выполнять специальные задания.

- В зависимости от успехов учащихся, применяются индивидуальные упражнения по физической и специальной подготовке.

- Учащиеся переходят на следующий год обучения при успешном обучении, которое оценивается с помощью контрольных тестов (упражнениями по общей и специальной физической подготовки), включенных в программу художественной гимнастики. При переводе учитываются также и факторы, которые не могут быть измерены количественно, такие как пластичность, эстетическая восприимчивость, артистичность и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Развитие личности учащихся, её духовной и эстетической направленности, творческих способностей и физических данных обеспечивается содержанием программы и той разнообразной художественно – творческой деятельностью, в которую они включены.

Прогнозируемая результативность по итогам обучения

К концу всего курса учащиеся должны хорошо знать программный материал, иметь большой и устойчивый запас танцевальных движений, музыкально-ритмических навыков. Владеть манерой и выразительностью исполнения движений и танцевальных этюдов. Легко преодолевать технические трудности, проявлять свою индивидуальность и артистичность. Выполнять движения ярко, выразительно, эмоционально.

Формы подведения итогов: «Школа классических упражнений», соревнования, фестиваль танца «Конкурс – соревнования «Мисс Грация».

Компетенции: в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы у учащегося формируются компетенции, осуществляющие *универсальные действия*:

-личностные: формирование представления о причинах успеха в выполнении работы, выработку внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к труду;

-регулятивные: формировать умения принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные педагогом ориентиры в учебном материале;

- познавательные: содействовать развитию творческих способностей;
 - коммуникативные: формировать умения принимать участие в работе парами и группами: оказывать помощь, договариваться и приходить к общему решению.

**Раздел 2. КОМПЛЕКС
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**
Учебный план

(сводная таблица учебных предметов и распределение учебной нагрузки по годам обучения)

Сводная таблица учебных курсов и распределение учебной нагрузки по годам обучения для учащихся, посещающих следующие предметы:



Итого за весь период обучения 3024 часа.

Учебно-тематический план
1 ступень «Истоки»
Подготовительная группа 1-й год обучения
Предмет «Гимнастика»

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1.	Введение в программу	1	1	-	Рефлексивные методики: «Я хочу стать «Мисс Грацией», «Хочу учиться танцевать!»
	Знакомство с коллективом. Исторические сведения о художественной гимнастике и хореографии.	1	1	-	беседа
2.	Физическая подготовка	17	8	9	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	11	5	6	Тестирование; наблюдение
2.1.1.	<i>Строевые упражнения:</i> - построение в шеренги и колонны; - выполнение строевых команд; - передвижение в сцеплении; - перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам; - соблюдение интервала друг между другом.	2	1	1	Тестирование; наблюдение; конкурс на лучшее исполнение движение.
2.1.2.	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> - основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами; - основные движения туловищем и головой; - полуприседание, упор присев, стоя на коленях, положение лежа; - комплексы общеразвивающих упражнений.	2	1	1	анализ выполнения упражнений; наблюдение
2.1.3	<i>Упражнения для развития мышечной силы и гибкости:</i> - - образные, игровые и двигательные действия: ● «сильные и мягкие руки»; ● «сильные и мягкие ноги»; ● «пружинка»; ● «часики»; ● «столик»; ● «бабочка»; ● «куколка»;	2	1	1	Тестирование; практический показ; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.

	<ul style="list-style-type: none"> ● «кузнецик»; «корзиночка»; - комплексы упражнений для мышц спины и живота 				
2.1.4.	<p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - группировка; - из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке) – «Ванька-встанька»; - перекаты в положении лежа – «бревнышко»; - стойка на лопатках – «березка» с помощью преподавателя; - мост из положения лежа с помощью преподавателя; - комбинации акробатических упражнений в образно двигательных действиях. 	3	1	2	контроль за выполнением акробатических элементов
2.1.5.	<p><i>Игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Веселая бабочка»; - «Поезд»; - «Кто быстрее попадет в домик»; - «Веселые воробышки»; - «Резвые мышата»; - «Совушка». 	2	1	1	конкурс на лучшее исполнение движение.
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	3	3	Тестирование; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
2.2.1.	<p><i>Специальные виды бега и ходьбы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мягкий бег; - бег с высоким подниманием ног вперед; - шаг с носка, на носках, пятках; - шаги в приседе - «гусиная» ходьба. 	2	1	1	Тестирование; практический показ;
2.2.2.	<p><i>Танцевальные шаги;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг галопа в сторону; - приставной шаг в сторону; - мягкий шаг; - комбинации из танцевальных шагов. 	2	1	1	Тестирование; практический показ
2.2.3.	<p><i>Упражнения на расслабление мышц и дыхание, на укрепление осанки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями рук; - напряженное и расслабленное положения рук, ног; - расслабление рук с выдохом; - упражнения на осанку, стоя спиной к опоре; - имитационные, образные упражнения. 	2	1	1	Тестирование; блиц-опрос;
3.	Основные упражнения	30	5	25	Тестирование; блиц-

	художественной гимнастики:				опрос; открытые занятия.
3.1.	<i>Прыжки:</i> - прыжок выпрямившись; - прыжки на правой, на левой и с чередованием ног; - прыжок открытый; - прыжки в приседе – «мячики»; - сочетание шагов и прыжков.	6	1	5	Тестирование; блиц-опрос; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.2.	<i>Равновесия:</i> - стойка на носках руки на пояссе; - равновесие в стойке на одной ноге другая согнута носок к колену – «журавлик» на всей стопе.	5	1	4	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.3.	<i>Волны и взмахи:</i> - волны руками вертикальные одновременные; - волна туловищем вперед у опоры; - взмах руками.	5	1	4	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.4.	<i>Повороты и вращения:</i> - переступанием на 90° и 180°; - скрестные на 90°; - одноименные на 90° - «пассе».	5	1	4	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.5	<i>Предметная подготовка:</i> ● <i>упражнение со скакалкой:</i> - качания, махи; круги скакалкой; вращение скакалки; - прыжки через скакалку, вращая ее вперед. ● <i>Упражнения с обручем:</i> - махи и круги обручем в различных плоскостях; - качания обруча; вращения обруча на полу; - вращения обруча на кисти.	9	1	8	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
4.	Упражнения классификационной программы:	6	3	3	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
	<i>Разучивание и тренировка упражнений классификационной программы:</i> - элементы и связки без предмета с	2	1	1	Тестирование; практический показ

	элементами акробатики; - элементы и связки со скакалкой; - элементы и связки с обручем.	2 2	1 1	1 1	контроль за выполнением практического задания
5.	Упражнения для показательных выступлений	10	2	8	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
5.1.	<i>Составление, разучивание и отработка комбинаций:</i> - с элементами акробатики; - с элементами танцев	5 5	1 1	4 4	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
6.	Музыкально-ритмическая подготовка	6	3	3	Тестирование
6.1.	<i>Ритмика:</i> - хлопки в такт музыки; - ритмичная ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром; - ходьба с переходом на бег; - различные комбинации упражнений с изменением темпа музыки.	2	1	1	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
6.2.	<i>Музыкально-ритмические игры и упражнения:</i> - упражнение «Хлопай-топай»; - упражнение «Тихо-громко»; - игра «Дети и медведь»; - игра «Считалочка».	2	1	1	Тестирование
6.3.	<i>Музыкальные навыки:</i> - различие динамики звука «громко-тихо»; - умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты; - самостоятельное начало движений и заканчивание движений с началом и окончанием музыки; - выполнение упражнений под счет и музыку.	2	1	1	Тестирование
7.	<i>Промежуточная аттестация:</i> - сдача контрольных нормативов	1	-	1	Тестирование; соревнования
8.	<i>Итоговое занятие</i> - конкурс-соревнования «Мисс Грация»	1	-	1	итоговое занятие по полугодиям;

					соревнования
	Всего:	72	22	50	

Учебно-тематический план
1 ступень «Истоки»
Подготовительная группа 2-й год обучения
Предмет «Гимнастика»

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	
	Обсуждение интересных событий в мире художественной гимнастики и хореографии Гигиена, закаливание, режим и питание детей				Беседа
2.	Физическая подготовка	17	8	9	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	11	5	6	Тестирование; наблюдение
2.1.1.	<i>Строевые упражнения:</i> - построения и перестроения в шеренги и колонны; - выполнение строевых команд; - передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, по диагонали; - самостоятельное построение круга; - расширение и сужение круга; - перестроение из одной шеренги в несколько; - соблюдение интервала друг между другом.	2	1	1	Тестирование; наблюдение; конкурс на лучшее исполнение движение.
2.1.2.	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> - основные движения прямыми и согнутыми руками (рывки, круги руками) и ногами (велосипед, ножницы); - основные движения туловищем (столик, наклоны) и головой; - полуприседание, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа; - комплексы общеразвивающих упражнений.	2	1	1	анализ выполнения упражнений; наблюдение
2.1.3	<i>Упражнения для развития мышечной силы и гибкости:</i> - образные, игровые и двигательные действия: «сильные» - игра в снежки и «мягкие» - крылья птицы - руки; «сильные» - махи и «мягкие» - ноги; «пружинки»; «часики»; «столик»; «складочка»;	2	1	1	Тестирование; практический показ; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.

	«бабочка»; «лягушка»; «куколка» «кузнецик»; «корзиночка»; «колечко»; - комплексы упражнений для мышц спины и живота.				
2.1.4.	<i>Акробатические упражнения:</i> - из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке) – «Ванька-встанька» - перекаты в положении лежа – «бревнышко»; - из упора сидя на голенях перекаты вправо и влево на 360°; - полушлагаты; - кувырки вперед и назад; - стойка на лопатках – «березка»; - стойка на руках (с помощью преподавателя); - мост из положения лежа; - комбинации акробатических упражнений в образно двигательных действиях.	3	1	2	контроль за выполнением акробатических элементов
2.1.5.	<i>Игры и игровые упражнения;</i> - «Совушка». - «В рыбака и рыбку» - «Катание мяча» - «Идите ко мне» - «Пройди по мостику» - «Догоняй-ка».	2	1	1	конкурс на лучшее исполнение движение.
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	3	3	Тестирование; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
2.2.1.	<i>Специальные виды бега и ходьбы:</i> - мягкий бег; - бег с высоким подниманием ног вперед и назад; - бег спиной; - шаг с носка, на носках, пятках; - шаги в полуприседе - шаги в приседе - «гусиная» ходьба; - «журавлик»	2	1	1	Тестирование; практический показ;
2.2.2.	<i>Танцевальные шаги;</i> - шаг галопа в сторону; - приставной шаг в сторону; - скрестный шаг; - мягкий шаг; - шаг с небольшим подскоком; - комбинации из танцевальных шагов.	2	1	1	Тестирование; практический показ
2.2.3.	<i>Упражнения на расслабление мышц и дыхание, на укрепление осанки:</i> - свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями рук; - напряженное и расслабленное положения рук, ног; - расслабление рук с выдохом; - имитационные, образные упражнения; -	2	1	1	Тестирование; блиц-опрос;

	упражнения на осанку, стоя спиной к опоре				
3.	Основные упражнения художественной гимнастики:	30	5	25	Тестирование; блиц-опрос; открытые занятия.
3.1.	<i>Прыжки:</i> - прыжок выпрямившись;- прыжок ножки под себя; - прыжки на одной ноге и с чередованием ног; - вертикальный прыжок с поворотом на 180° - «Чупа-Чупс»; - прыжок открытый;- прыжок закрытый;- прыжки в приседе – «мячики»;- сочетание шагов и прыжков.	6	1	5	Тестирование; блиц-опрос; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.2.	<i>Равновесия:</i> - стойка на носках руки в сторону; - равновесие в полуприседе; - равновесие-«журавлик» на всей стопе;- переднее равновесие на всей стопе – «ласточка».	5	1	4	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.3.	<i>Волны и взмахи:</i> - волны руками вертикальные одновременные и последовательные; - целостный взмах; - волна туловищем вперед у опоры	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.4.	<i>Повороты и вращения:</i> - переступанием на 180° и 360°; - скрестные на 180°; - одноименные на 180° - «пассе».	5	1	4	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.5	<i>Предметная подготовка:</i> • <i>упражнение со скакалкой:</i> - качания, махи одной и двумя руками; - броски и ловля; - круги скакалкой одной и двумя руками; - вращение скакалки вперед и назад; - бег через скакалку - передача скакалки около отдельных частей тела; - прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад • <i>Упражнения с обручем:</i> - махи и круги обручем в различных плоскостях; - качания обруча; - вращения обруча на кисти; - перекаты обруча и вращения на полу; - броски обруча двумя руками.	10	1	9	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
4.	Упражнения классификационной программы:	6	3	3	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям;

					открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
	<i>Разучивание и тренировка упражнений классификационной программы:</i> - упражнение без предмета с элементами акробатики; - упражнение со скакалкой; - упражнение с обручем.	2 2 2	1 1 1	1 1 1	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
5.	Упражнения для показательных выступлений	10	2	8	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
5.1.	<i>Составление, разучивание и отработка комбинаций:</i> - с элементами акробатики - с элементами танцев	5 5	1 1	4 4	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
6.	Музыкально-ритмическая подготовка	6	3	3	Тестирование
6.1.	<i>Ритмика:</i> - хлопки в такт музыки;- ритмичная ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром;- ходьба с переходом на бег и обратно;- различные комбинации упражнений с изменением темпа музыки.	2	1	1	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
6.2.	<i>Музыкально-ритмические игры и упражнения:</i> - упражнения «Ускоряй и замедляй»; «Ножки бегут по дорожке»;- игра «Мой веселый звонкий мяч»; «Если весело живется».	2	1	1	Тестирование
6.3.	<i>Музыкальные навыки:</i> - различие темпа ритма «медленно-быстро»;- умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты;- самостоятельное начало движений и заканчивание движений с началом и окончанием музыки;- выполнение упражнений под счет и музыку.	2	1	1	Тестирование
7.	<i>Промежуточная аттестация:</i> -сдача контрольных нормативов.	1	-	1	Тестирование; соревнования
8.	<i>Итоговое занятие:</i> - конкурс-соревнования «Мисс Грация»	1	-	1	итоговое занятие по полугодиям;

				соревнования
	Всего:	72	22	50

**Учебно-тематический план
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 3-й год обучения
Предмет «Гимнастика»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1.	Вводное занятие	4	4	-	
1.1.	История развития художественной гимнастики и хореографии		1		Беседа
1.2.	Основы музыкальной грамоты		1		Тестирование
1.3.	Режим, питание, гигиена учащихся		1		Тестирование
1.4.	Спортивный инвентарь		1		Тестирование
2.	Физическая подготовка	38	8	30	Тестирование
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	29	6	23	Тестирование
2.1.1.	<i>Строевые упражнения:</i> - построение и выравнивание; ходьба в колонне по одному; перестроение в круг; бег по кругу и ориентирам; переход с шага на бег и обратно; передвижение в обход шагом и бегом	3	1	2	Тестирование; наблюдение
2.1.2.	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> - ходьба на носках и на пятках, на внутренних и на внешних сторонах стоп; - рыжки прямыми и согнутыми руками в стороны; - поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; - круговые движения плечами и руками вперед и назад; - упор присев, упор лежа; - комплексы общеразвивающих упражнений.	4	1	3	Тестирование; наблюдение; конкурс на лучшее исполнение движение.
2.1.3.	<i>Упражнения для туловища:</i> - стоя наклоны вперед («столик»), назад и в стороны («часики»); - стоя на коленях наклоны вперед, назад («полумостик») и в стороны («Алёнушка»); - сидя наклоны вперед («складочка»); - сидя подъем согнутых ног, «езды на велосипеде»; - лежа поднимание ног вперед-вверх; - сесть – лечь без помощи рук («гармошка»);	10	2	8	анализ выполнения упражнений; наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> - в упоре стоя на коленях: прогибание и сгибание спины («добрая и злая кошечка»); - в упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук («собачка сломала лапку»); - сидя на пятках, руки сцеплены сзади, наклон вперед («топорик»); - лежа на животе наклоны назад («уточка»); - лежа на животе одновременное («лодочка») и поочередное поднимание рук и ног («качалочка»); - сидя по-турецки руки за головой наклоны вперед, назад и в стороны («чебурашка»); - сидя ноги врозь наклоны вперед и в стороны («куколка»); - растяжка ног («лягушка» и «бабочка»). 				
2.1.4.	<p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора присев перекаты назад и вперед в группировке; - из упора сидя на голенях перекаты вправо и влево на 360° в разножку; - кувырок вперед из положения стоя; - кувырок назад из упора присев (через плечо); - «березка» без опоры о спину; - движения ногами в стойке на лопатках; - серия кувырков вперед и назад; - мост из положения лежа на спине, с последующим поворотом в упор присев; - стойка на предплечьях с помощью преподавателя; - стойка на руках у стены; - стойка на груди у опоры; - переворот в сторону вправо и влево («колесо») с помощью преподавателя. 	12	2	10	Тестирование; практический показ; открытие занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	9	2	7	контроль за выполнение акробатических элементов
2.2.1.	<p><i>Танцевальные шаги, бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги с носка, на носках; - высокий шаг; - приставной шаг вперед; - скрестный шаг; - скользящий шаг вперед; - пружинный шаг; - шаг галопа вперед; - шаг вальса вперед; - шаг польки; - высокий бег; - пружинящий бег. 	5	1	4	конкурс на лучшее исполнение движение.
2.2.2.	<p><i>Упражнения на расслабление:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - расслабление шеи; 	4	1	3	Тестирование;

	<ul style="list-style-type: none"> - качание расслабленных рук; - последовательное расслабление всего тела до положения глубокого приседа («цветочек завял»); - лежа на спине потряхивание руками и ногами («букашка»). 				открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движения.
3.	Основные упражнения художественной гимнастики:	60	8	52	Тестирование; практический показ;
3.1.	<p><i>Упражнения на пружинность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках («пружинка»); тоже с остановкой наполупальцах; - круглый полуприсед и присед с пружинным выпрямлением ног; - попеременные пружинные полуприседания («велосипед»); - пружинные движения руками из различных исходных положений («буратино»; «игра в снежки»); - комплексы упражнений на пружинность. 	8	1	7	Тестирование; практический показ
3.2.	<p><i>Волны и взмахи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя на пятках волна туловищем вверх-вниз; - волны руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; - волна туловищем вперед с круговым движением рук; - боковая волна у опоры; - взмах руками вперед - вверх; - целостный взмах вперед. 	8	1	7	Тестирование; блиц-опрос;
3.3.	<p><i>Равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие в стойке на левой (правой) ноге с подъемом на носки («журавлик»); - переднее равновесие с подъемом на носки («ласточка»); - равновесие на колене другая нога впереди. 	8	1	7	Тестирование; блиц-опрос; открытые занятия.
3.4.	<p><i>Повороты и вращения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках переступание на 360°; - одноименные на 360° («пассе»); - разноименные на 180° 	8	1	7	Тестирование; блиц-опрос; практический показ контроль за выполнение практического задания
3.5	<p><i>Предметная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>упражнения со скакалкой:</i> - качания, махи скакалкой одной и двумя руками; - круги: скакалка сложена вдвое; - вращения скакалки вперед и назад, скрестно вперед и назад правой и левой рукой; 	20	3	17	Тестирование; практический показ контроль за выполнение практического задания

	<ul style="list-style-type: none"> - броски и ловля скакалки сложенной вдвое одной рукой; - сочетание различных элементов и связок со скакалкой. • <i>упражнения с обручем:</i> - махи и круги одной и двумя руками во всех направлениях; - вращения вокруг туловища (талии); - вращение вокруг кисти рук; - перекаты обруча по полу в различных направлениях; - броски и ловля обруча одной рукой; - вертушки однократные и многократные на полу; - проход в обруч;- прыжки в обруч; - передача обруча из одной руки в другую в различных частях тела; - различные прыжковые связки с обручем; - сочетание различных элементов и связок с обручем. 				
4.	Упражнения классификационной программы	10	3	7	Тестирование; практический показ контроль за выполнение практического задания
	<i>Отработка упражнений классификационной программы:</i> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение без предмета с элементами акробатики; - упражнение со скакалкой; - упражнение с обручем. 	4 3 3	1 1 1	3 2 2	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
5.	Упражнения для показательных выступлений	18	4	14	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
	<i>Составление, разучивание и отработка композиций:</i> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение без предмета с элементами акробатики - с элементами танцев - упражнение без предмета 	6 6 6	1 2 1	4 5 5	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
6.	Музыкально-ритмическая подготовка	10	3	7	Тестирование; практический показ контроль за выполнение практического задания

6.1.	<i>Упражнения для согласования движений с музыкой</i> - ходьба на каждый счет и через счет; - хлопки на сильные доли такта; - сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет, через счет и наоборот; - выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе; - движения руками в различном темпе; - ритмичные удары ногами; - ритмичные хлопки под музыку на каждый счет и через счет.	4	1	3	Тестирование; итоговое занятие полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
6.2.	<i>Музыкальные навыки:</i> - различие динамики звука «громко-тихо»; - различие темповых и динамических изменений в музыке; - слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты; - самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки; - выполнение упражнений под счет и музыку.	3	1	2	Тестирование; практический показ контроль за выполнение практического задания
6.3.	<i>Музыкально-ритмические игры и упражнения:</i> - упражнение «Веселые хлопушки»; - упражнение «Звонкий мяч»; - игра «Попрыгунчики-воробышки»; - игра «Два мороза»	3	1	2	Тестирование
7.	<i>Промежуточная аттестация:</i> -сдача контрольных нормативов	2	-	2	Тестирование
8.	<i>Итоговое занятие:</i> - конкурс-соревнования «МиссГрация»	2	-	2	Соревнования
	Всего:	144	30	114	

**Учебно-тематический план
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 3-й год обучения
Предмет «Хореография»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ ко
1.	Вводное занятие	4	4	-	
1.1	<i>История развития хореографии</i>		1		Беседа
1.2	<i>Волшебный мир танца</i>		1		Беседа
1.3.	<i>Знакомство с современными танцевальными направлениями:</i> - танцевальное шоу; - акробатический танец;- free show;		2		практический показ контроль за выполнение практического задания

	- dance-show				
2.	Основные направления хореографии	28	4	24	контроль за выполнение практического задания
2.1.	<p><i>Классический танец</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная постановка корпуса и головы; - позиции ног (I,VI); - правильная осанка; - позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья) <p>Элементы классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экзерсис у станка: <ul style="list-style-type: none"> • demi plie из I позиции; releve по I и VI позициям; • battement tendu из I позиции «крестом»; • battement tendu jete из I позиции «крестом» ; • grand battement jete из I позиции; • упражнения на растягивание; - на середине: • верчение на месте; верчение по диагонали. 	22	2	20	Конкурс на исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
2.2.	<p><i>Историко-бытовой танец</i></p> <p>Элементы историко-бытового танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - галоп вперед, в сторону; полька; вальсовый шаг вперед. 	6	2	4	Конкурс на исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.	Современные направления хореографии	28	4	24	Конкурс на исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.1.	<p><i>Танцевальное шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная техника; -имидж; - танцевальная композиция; - зрелищность (шоу). 	16	2	14	Конкурс на исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.2.	<p><i>Free-show:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -танцевальная техника;- техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов;- композиция танца. 	12	2	10	Конкурс на исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4	Актерское мастерство	8	3	5	практический показ; контроль за выполнение практического задания
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевальная импровизация:</i> - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность. • <i>Пластическая выразительность:</i> - умение передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. • <i>Мимика и пантомима:</i> -пантомимические движения;- танцевальная 	3	1	2	Конкурс на исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
		3	1	2	
		2	1	1	

	пантомима.				
5	Промежуточная аттестация - тестирование	2	-	2	Конкурс на исполнение движений
6.	Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация»	2	-	2	конкурс на лучшее исполнение заданий
	Всего:	72	15	57	

**Учебно-тематический план
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 3-й год обучения
Предмет «Сольные тренировки»**

№п.п.	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - соло - дуэты	28	2	26	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	11	3	8	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
4.	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	28	2	26	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
5.	Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев	2	-	2	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
6.	Итоговое занятие - показ сольных и дуэтных композиций.	2	-	2	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
	Всего:	72	8	64	

**Учебно-тематический план
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 3-й год обучения
Предмет «Ансамбль»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - малые группы - формейшен - смешанный формейшен	28	3	25	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	11	2	9	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.	Отработка композиций: - малые группы - формейшен - смешанный формейшен	28	4	24	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
5.	Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев	2	-	2	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Конкурс на лучшее исполнение

	- показ групповых композиций.				движений; тестирование; открытые занятия.
	Всего:	72	10	62	

**Учебно-тематический план
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 4-й год обучения
Предмет «Гимнастика»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	4	4	-	Беседа
1.1.	Современное состояние художественной гимнастики и хореографии		1		Тестирование
1.2.	Строение и функции организма человека		1		Тестирование
1.3.	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики и хореографии		1		Тестирование
1.4.	Инвентарь и уход за ним		1		Тестирование
2.	Физическая подготовка	40	8	32	Тестирование
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	31	6	25	Тестирование; наблюдение
2.1.1.	<i>Строевые упражнения:</i> - построение и выравнивание; - ходьба на месте и в движении в колонне по одному; - перестроение в круг; бег по кругу и «змейкой»; - переход с шага на бег и обратно; - передвижение в обход шагом и бегом	3	1	2	Тестирование; наблюдение; конкурс на лучшее исполнение движение.
2.1.2.	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> - ходьба на носках и на пятках; - ходьба в полуприседании на всей стопе и на носках; - рывки прямыми руками вверх-вниз; - круговые движения плечами вперед и назад; - круговые движения прямыми и согнутыми руками вперед и назад; - упоры присев и лежа; - комплексы общеразвивающих упражнений.	4	1	3	анализ выполнения упражнений; наблюдение
2.1.3.	<i>Упражнения для туловища:</i> - стоя наклоны вперед («столик»), назад и в стороны («часики»); - стоя на коленях наклоны вперед, назад	12	2	10	Тестирование; практический показ; открытые занятия;

	(«полумостик») и в стороны (<«Алёнушка»); - повороты и круговые движения туловищем вправо, влево; - сидя наклон вперед (<«складочка») с удержанием; - сидя подъем прямых ног (<«уголок»), «езда на велосипеде»; - лежа поднимание ног до касания пола за головой (<«плуг»}); - сесть – лечь без помощи рук (<«гармошка»>); - в упоре стоя на коленях: прогибание и сгибание спины (<«добрая и злая кошечка»>), «кошечка виляет хвостиком»; - в упоре стоя на коленях поочередное и одновременное сгибание и разгибание рук (<«собачка сломала лапку»>); - лежа на животе наклоны назад (<«уточка»>) с последующим удержанием; - лежа на животе одновременное (<«лодочка»>) и поочередное поднимание рук и ног (<«качалочка»>) с задержанием в высшей точке; - сидя по-турецки руки за головой наклоны вперед (до касания грудью стоп), назад и в стороны (<«чебурашка»>); - сидя ноги врозь наклоны вперед и в стороны (<«куколка»>) с удержанием; -растяжка ног (<«сесть на лягушку, руки вверху в замке»>).				конкурс на лучшее исполнение движение.
2.1.4.	<i>Акробатические упражнения:</i> - из упора сидя на голенях перекаты вправо и влево на 360° в разножку с остановкой в различных положениях; - стоя с шага кувырок вперед; - из упора присев кувырок назад (через плечо и через голову); - «березка» без опоры о спину с движениями ног; - движения ногами в стойке на лопатках; - серия кувыроков вперед и назад с различных исходных положений; - мост лежа на спине, с последующим поворотом в упор присев и обратно; - стойка на предплечьях с помощью и без преподавателя; - стойка на руках у стены с отрывом ног от опоры; - стойка на груди у опоры и без нее; - переворот в сторону вправо и влево (<«колесо»>) с помощью и без преподавателя.	12	2	10	контроль за выполнением акробатических элементов
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	9	2	7	конкурс на лучшее исполнение движение.

2.2.1.	<i>Танцевальные шаги, бег:</i> - высокий шаг на носке; приставной шаг вперед со сменой ног; скрестный шаг; скользящий шаг в сторону; - пружинный шаг на носке; - шаг галопа вперед с разноименным положением рук;- шаг вальса вперед с работой рук;- шаг польки с работой рук;- высокий бег; - пружинящий бег	5	1	4	Тестирование; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
2.2.2.	<i>Упражнения на расслабление:</i> - расслабление шеи: опустить голову вперед, назад, в сторону; качание расслабленных рук вперед, назад и в стороны; последовательное расслабление всего тела; лежа на спине и на боку потряхивание руками и ногами	4	1	3	Тестирование; практический показ;
3.	Основные упражнения художественной гимнастики:	58	8	50	Тестирование; практический показ
3.1.	<i>Упражнения на пружинность:</i> - пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках со взмахом рук («пружинка»); тоже с остановкой на носках; - круглый полуприсед и присед с пружинным выпрямлением ног; - попеременные пружинные полуприседания («велосипед») с работой рук; - пружинные движения руками из различных исходных положений («ножницы»; «покажи ладошки»); - комплексы упражнений на пружинность.	8	1	7	Тестирование; блиц-опрос;
3.2.	<i>Волны и взмахи:</i> - сидя на пятках волна туловищем вперед; - волны руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные, малые и большие; - волна туловищем вперед с круговым движением рук с выходом на носки; - боковая волна у опоры с работой одной рукой; - взмах руками вперед - вверх с остановкой на носках; - целостный взмах вперед с остановкой на носках.	8	1	7	Тестирование; блиц-опрос; открытые занятия.
3.3.	<i>Равновесия:</i> - равновесие в стойке на левой (правой) ноге другая согнута носок прижат к колену с подъемом на носки («журавлик»); - переднее равновесие с подъемом на носки («ласточка»);	8	1	7	Тестирование; блиц-опрос; практический показ контроль за выполнением практического задания

	- равновесие на колене другая нога впереди, сзади				
3.4.	<i>Повороты и вращения:</i> - на носках переступание на 360°; - одноименные на 360° («пассе») с остановкой «журавлик»; - разноименные на 180° с остановкой в конечной точке	8	1	7	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.5	<i>Подскоки и прыжки:</i> - выпрямившись с прямыми и поочередно согнутыми ногами; - перескоки с одной ноги на другую; - наскок на две ноги подряд с правой и левой ноги; - со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног впереди и сзади с раскрытыми руками на прыжке; - выпрямившись с поворотом до 360° («чупа – чупс»), на прыжке руки держать вверху; - разножка продольная и поперечная с разноименными руками; - подбивной в сторону и вперед с корпусом; - нарастающий бег прыжком шагом; - бег прыжком касаясь с разноименной работой рук; - различные сочетания шагов и прыжков.	8	1	7	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.6	<i>Предметная подготовка:</i> • <i>упражнения со скакалкой:</i> - качания, махи скакалкой одной и двумя руками; - горизонтальные и вертикальные круги сложенной вдвое скакалкой; - вращения скакалки вперед и назад, скрестно вперед и назад одной и двумя руками; - броски скакалки одной рукой и ловля во вращение; - сочетание различных элементов и связок со скакалкой. • <i>Упражнения с обручем:</i> - вращения вокруг туловища (талии) и на шее; - вращение вокруг кисти рук с переходом вращения на другую руку; - перекаты обруча по полу в различных направлениях с бегом вокруг него; - броски и ловля обруча одной рукой во вращение; - вертушки однократные и многократные на полу и в воздухе; - бег в обруче; - передача обруча из одной руки в другую в различных частях тела;	18	3	15	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания

	- прыжки в обруч; - различные прыжковые связки с вращением обруча; - сочетание различных элементов и связок с обручем.				
4.	Упражнения классификационной программы	10	3	7	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
	<i>Отработка упражнений:</i> - упражнения без предмета с элементами акробатики; - упражнения со скакалкой; - упражнения с обручем.	4 3 3	1 1 1	3 2 2	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
5.	Упражнения для показательных выступлений	18	4	14	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
	<i>Отработка композиций:</i> - упражнение без предмета с элементами акробатики - с элементами танцев - упражнение без предмета	6 6 6	1 2 1	4 5 5	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
6.	Музыкально-ритмическая подготовка	10	3	7	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
6.1.	<i>Упражнения для согласования движений с музыкой</i> -ходьба, прыжки и бег на каждый счет и через счет; - хлопки, махи ногой на сильные доли такта; - сочетание ходьбы, бега и прыжков с хлопками на каждый счет, через счет и наоборот; - выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе; - движения руками и ногами в	4	1	3	Тестирование

	различном темпе; - ритмичные удары ногами; - ритмичные хлопки под музыку на каждый счет и через счет.				
6.2.	<i>Музыкальные навыки:</i> - реагировать на темповые изменения в музыке; - распознавать жанры музыки: марш, танец, песня; - слышать и передавать ритмический рисунок хлопками, шагами, бегом, движениями ног; - понимать строение музыкальной речи: вступление, музыкальная фраза, предложение; - самостоятельное выполнение упражнений под музыку	3	1	2	Тестирование
6.3.	<i>Музыкально-ритмические игры и упражнения:</i> - упражнения «Кулаки и ладошки»; «Хлопни-топни»; «Барабанщики»; - игры «Кот проснулся»; «Быстро по местам».	3	1	2	Соревнования
7.	<i>Промежуточная аттестация:</i> -сдача контрольных нормативов	2	-	2	Беседа
8.	<i>Итоговое занятие</i> - конкурс-соревнования «Мисс Грация»	2	-	2	Тестирование
	Всего:	144	30	114	

**Учебно-тематический план
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 4-й год обучения
Предмет «Хореография»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	4	4	-	Блиц-опрос
1.1	<i>Современное состояние хореографии</i>		1		Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
1.2	<i>Рождение танца</i>		1		Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.
1.3.	<i>Знакомство с современными танцевальными направлениями:</i> - танцевальное шоу;- акробатический танец;- модерн; - free show;- dance-show		2		Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
2.	Основные направления хореографии	28	4	24	Открытые занятия;

					итоговые занятия по полугодиям.
2.1.	<p><i>Классический танец</i></p> <p>Закрепление основных положений и поз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осанки;- постановки корпуса;- позиций ног (I,III,VI); - позиций рук (подготовительная, первая, вторая, третья); <p>Элементы классического танца:-</p> <p>экзерсис у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● demi lié из I и III позиций; ● battement tendu из I позиции «крестом»; ● battement tendu jete; - releve по I,III,VI позиции; ● grand battement jete; ● упражнения на растягивание; <p>- на середине:- верчение на месте; верчение по диагонали</p>	23	3	20	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
2.2.	<p><i>Историко-бытовой танец</i></p> <p>Элементы историко-бытового танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - галоп вперед, в сторону;- полька;- вальсовый шаг вперед; - работа рук на элементах. 	5	1	4	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3.	Современные направления хореографии	28	4	24	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3.1.	<p><i>Танцевальное шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная техника;- имидж; - танцевальная композиция;- зрелищность (шоу). 	16	2	14	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
3.2.	<p><i>Free-show:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -танцевальная техника;- техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов;- композиция танца. 	12	2	10	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
4	Актерское мастерство	8	3	5	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Танцевальная импровизация:</i> - ассоциативное мышление;- импровизационная деятельность ● <i>Пластическая выразительность:</i> - умение передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики ● <i>Мимика и пантомима:</i> -пантомимические движения;- танцевальная пантомима. 	3 3 2	1 1 1	2 2 1	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
5	Промежуточная аттестация - тестирование	2	-	2	Тестирование; итоговое занятие по

					полугодиям; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
6.	Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация»	2	-	2	Тестирование; итоговое занятие по полугодиям; конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
	Всего:	72	15	57	

**Учебно-тематический план
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 4-й год обучения
*Предмет «Сольные тренировки»***

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - соло - дуэты	28	3	25	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование;
3.	Пластиические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	11	2	9	открытые занятия.
4.	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	28	4	24	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование;
5.	Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев	2	-	2	открытые занятия.
6.	Итоговое занятие - показ сольных и дуэтных композиций.	2	-	2	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
	Всего:	72	10	62	

**Учебно-тематический план
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 4-й год обучения
Предмет «Ансамбль»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - малые группы - формейшен - смешанный формейшен	28	3	25	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование;
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	11	2	9	открытые занятия.
4.	Отработка композиций: - малые группы - формейшен - смешанный формейшен	28	4	24	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование;
5.	Промежуточная аттестация - конкурс на лучшее исполнение танцев	2	-	2	открытые занятия.
6.	Итоговое занятие - показ групповых композиций.	2	-	2	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
	Всего:	72	10	62	

**Учебно-тематический план
3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 5-й год обучения
Предмет «Гимнастика»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1.	Вводное занятие	6	6	-	Беседа
1.1.	Краткий исторический обзор развития художественной гимнастики и хореографии		1		Беседа
1.2.	Основы методики проведения занятий: - обучение составлению упражнений для разминки; - привитие навыков страховки при выполнении акробатических элементов		2		Тестирование
1.3.	Гигиенические основы занятий: - режим и питание; - первая помощь при ушибах		1		Беседа, опрос
1.4.	Инвентарь: - количество предметов; - параметры предметов		1		Беседа, опрос
1.5.	Правила соревнований по системе ОРТО: - права и обязанности участниц; - оценка выполнения композиций		1		Тестирование
2.	Физическая подготовка	60	12	48	Тестирование;

					наблюдение
2.1.	<i>Строевые упражнения:</i> - построение и перестроение в шеренги; - построение в колонны; - понятие о флангах; - соблюдение дистанции и интервала	5	1	4	Тестирование; Наблюдение, ан
2.2.	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> - круговые движения руками во всех плоскостях одновременно; - рывки руками в соединении с шагом; - наклоны туловища вперед в сочетании с приставным шагом вперед («столик»); - наклоны туловища в сторону в сочетании с приставным шагом в сторону; - пружинистые наклоны вперед до касания пальцами рук пола за пятками; - упоры присев и лежа	6	1	5	анализ выполнения упражнений; наблюдение
2.3.	<i>Упражнения для туловища:</i> - наклоны вперед, назад, в стороны: в полуприседе на одной, другая вперед, в сторону или назад на носок; - «мельница» руками в наклоне туловища вперед; - круговые движения туловищем стоя; - стоя ноги врозь повороты с наклоном туловища; - в упоре стоя на коленях, сгибая руки до касания грудью пола («собачка сломала две лапки») - «гармошка» с наклоном вперед до касания головой ног; - сидя движения прямыми ногами в воздухе (напиши свое имя); - в упоре сидя сгибание и разгибание ног вперед; - сидя пружинистые наклоны вперед до касания грудью прямых колен; - «складочка» с помощью рук; - маховые движения ногами вперед, в сторону, назад с опорой и растяжка ног; - лежа на животе руки впереди в «замке» наклоны назад и удержание; - сидя ноги врозь наклоны и удержание туловища вперед и в сторону; - сочетание растяжки и гибкости: переход из «веревочки» в «корзиночку»; - лежа на животе пружинистые наклоны назад до касания руками ног («колечко»); - лежа на животе захват руками голеностопа с последующим выпрямлением ног («тюльпанчик») - стоя на коленях наклон туловищем назад с захватом руками ног («полумостик»); - стоя спиной к станку и держать за рейку	20	4	16	Тестирование; практический открытие занятия; конкурс на исполнение движений

	руками, дугообразное выгибание туловища вперед; - поднимание согнутых ног вперед с последующим подниманием и опусканием вниз на гимнастической стенке; - поставив ногу на опору, наклоны туловища вперед, назад				
2.4.	<i>Акробатические упражнения:</i> - кувырок вперед опорой тыльной стороной кистей; - стойка на руках; - переворот боком («колесо»); - мост наклоном назад на одну ногу; - медленный переворот вперед на две ноги; - шпагаты на полу и с возвышенности; - переворот вперед на две ноги на предплечьях; - переворот вперед через грудь на подъем с помощью преподавателя; - из положения мост на двух ногах перекат на грудь с помощью преподавателя; - переворот вперед на одну ногу с помощью преподавателя; - стоя на лопатках перекат через плечо на грудь на одну ногу	23	5	18	контроль за выполнение акробатических элементов
2.5.	<i>Упражнения на расслабления:</i> - в стойке ноги врозь качание расслабленных рук вправо и влево; - тоже с наклоном вперед, резко сгибая колени; - наклон туловища вперед руки напряженно в стороны – расслабление предплечий; - лежа на спине, расслабить голень; - сочетание различных упражнений на расслабление	6	1	5	конкурс на исполнение движений
3	Основные упражнения художественной гимнастики	71	7	64	конкурс на исполнение движений
3.1.	<i>Упражнения на пружинность:</i> - пружинные движения руками в стороны; - из положения стоя пружинные приседания до глубокого приседа; - пружинные движения на носках с поворотами туловища; - пружинные полуприседания с махом рук; - пружинные движения прямыми руками; - попеременное пружинное движение ногами	10	1	9	Тестирование; практический практика
3.2.	<i>Волны:</i> - стоя боком к опоре волна туловищем вперед; - волнообразные движения одной и двумя руками; - волна вперед на всей ступне из круглого полуприседа с движением рук	10	1	9	Тестирование; практический практика
3.3.	<i>Взмахи:</i> - взмахи руками вперед, в сторону и назад; - сидя на пятках руки назад – взмахом рук вперед встать на колени и мягко вернуться назад; - стоя ноги врозь махом наклон туловища	10	1	9	Тестирование; опрос;

	вперед и назад; - пружинный шаг со взмахом рук; - взмахи руками при выполнении скаков				
3.4.	<i>Равновесия:</i> - медленное поднимание прямой ноги вперед, назад и в сторону; - круговое движение ногой у опоры; - полуприседание на одной ноге, сгибая другую вперед; - переднее равновесие; - аттитюд на всей стопе; - стремительный бег и остановка на носке одной ноги	10	1	9	Тестирование; опрос; открытые заня
3.5.	<i>Повороты:</i> - толчком двух ног одноименный поворот на 360°; - толчком двух ног разноименный поворот на 360°; - одноименный поворот «арабеско» на 540°; - разноименный поворот на 360° в положении «аттитюда» из выпада; - одноименный поворот на 360° нога впереди; - одноименный поворот на 180° в шпагат с помощью; - одноименный поворот на 360° в полуприседе	10	1	9	Тестирование; опрос; практический п контроль выполнением практического з
3.6.	<i>Танцевальные шаги и бег:</i> - острый шаг и бег; - бег тройным шагом вальса; - сочетание вальсовых шагов и простых прыжков; - сочетание шагов галопа с бегом, прыжками, скаками; - танцевальные комбинации и сочетания различных элементов	10	1	9	Тестирование; практический п контроль выполнением практического з
3.7.	<i>Прыжки:</i> - бег прыжком шагом на одну ногу; - прыжок шагом с разбегом; - перекидной; - со сменой согнутых ног с поворотом на 180°; - с поворотом на 90° с различным положением другой ноги; - «казачок»; - подбивной назад; - двумя ногами в кольцо; - касаясь в кольцо	11	1	10	Тестирование; практический п контроль выполнением практического з
4.	Предметная подготовка	20	5	15	Тестирование; практический п контроль выполнением практического з
4.1.	<i>Мяч:</i> - бросок мяча левой рукой под поднятую вперед правую и ловля мяча правой рукой; - прыжки на правой ноге, левая назад с	4	1	3	Тестирование; конкурс на исполнение дви

	<p>отбивами правой рукой мяча о пол;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей на танцевальных шагах; - перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую и по дуге снизу в стойке ноги врозь, перенося тяжесть с одной ноги на другую пружинным полуприседанием; - бросок мяча из-за спины, через бок из-за одноименного и разноименного плеча; - передача мяча из правой руки в левую за спиной, затем впереди, снова сзади; - вращение мяча двумя руками; - бросок мяча вверх и ловля одной рукой; - сочетание разученных элементов с шагами польки, вальса и другими танцевальными шагами. 				
4.2.	<p><i>Скакалка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах и на одной с различным положением свободной ноги, вращая скакалку вперёд, назад, в боковом направлении с промежуточным прыжком и без него, то же, вращая скакалку петлей, чередуя с простым вращением; - шаги галопа вперед и в сторону, вращая скакалку вперед; - шаг польки (с одним вращением на одном шаге и с двумя – на каждую четверть такта); - открытый и закрытый прыжки; - прыжок с поворотом кругом на двух ногах; - сочетание элементов танцев с упражнениями со скакалкой. 	4	1	3	Тестирование; конкурс на исполнение движений
4.3.	<p><i>Обруч:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способы держания обруча двумя и одной рукой в различных плоскостях и положениях; - повороты обруча двумя и одной рукой вдоль его плоскости и поперёк, по часовой стрелке и против неё; - махи и круги обручем в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости двумя и одной рукой в сочетании с различными видами шагов, бега и движений тела; - прыжки в обруч на двух ногах, с одной на другую с последующим поворотом, то же хватом одной рукой; - качание обруча двумя и одной рукой в переднем, заднем и боковом направлениях с впрыгиванием в него и выпрыгиванием обратно; - перекаты обруча и вращения («волчком») на полу с одновременными различными движениями тела или танцевальными шагами и прыжками около обруча, догоняя его или вокруг него; - вращение обруча на кисти руки по часовой стрелке и против неё в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; 	4	1	3	Тестирование; практический практика; контроль выполнением практического задания

	- вращение обруча на кисти с перехватом другой рукой, легким броском на другую руку в сочетании с различными танцевальными шагами, бегом и прыжками				
4.4.	<p><i>Булавы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способы держания и опускания булав; - движения в лицевой плоскости; - махи одной булавой перед телом и за телом из различных исходных положений; - махи булавами перед телом и за телом в одну сторону и разносторонние: поочередно, одновременно; - махи одной и двумя булавами с движениями ногами и туловищем; - большие круги одной и обеими булавами в одну сторону и разносторонние: поочередно, одновременно, последовательно; - движения в боковой плоскости; - махи одной булавой из различных исходных положений; - махи булавами в одну сторону и разносторонние: поочередно, одновременно с движением ногами и туловищем; - большие круги одной булавой; - большие круги булавами в одну сторону и разносторонние: поочередно, одновременно и последовательно; - средние лицевые и боковые круги; - средние круги одной и обеими булавами перед телом: вправо, влево, внутрь, кнаружи и разносторонние; - руки в стороны: средние круги перед рукой и за рукой кверху и книзу; - соединение махов, больших и средних кругов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, танцевальными шагами, прыжками и поворотами. 	4	1	3	Тестирование; практический п контроль выполнением практического з
4.5.	<p><i>Лента:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - махи и круги лентой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; - змейки лентой горизонтальные, вертикальные, по полу и по воздуху; - спирали лентой по часовой стрелке и против нее горизонтальные (над головой и на полу) и вертикальные; - сочетание разученных элементов с разученными элементами тела, танцевальными шагами, поворотами и прыжками 	4	1	3	Тестирование; практический п контроль выполнением практического з
5.	Упражнения для показательных выступлений	40	4	36	Тестирование
	<p><i>Коллективное составление, разучивание и отработка различных комбинаций и композиций:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение без предмета с элементами 				Контроль исполн

	акробатики - с элементами танцев - упражнение без предмета и с предметами				
6.	Музыкально-ритмическая подготовка	10	2	8	Беседа
6.1.	Упражнения для согласования движений с музыкой: - согласовать движения с музыкой, хлопая в ладоши, маршируя; - начинать и заканчивать движения вместе с началом и концом музыки; - после музыкального вступления самостоятельно начать движение; - изменение темпа движений в процессе игры.	5	1	4	Тестирование
6.2.	Музыкальные навыки: - самостоятельно определить характер музыки (веселая, грустная, спокойная); - самостоятельно определить темп (медленный, умеренный, быстрый); - передать в движении простейший ритмический рисунок - реагировать на темповые изменения в музыке	5	1	4	Тестирование
7.	Промежуточная аттестация: - сдача контрольных нормативов	6	-	6	Тестирование
8.	Итоговое занятие - конкурс-соревнования «Мисс Грация»	3	-	3	Соревнования
Всего:		216	33	183	

Учебно-тематический план
3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 5-й год обучения.
Предмет «Хореография»

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	6	6	-	Блиц-опрос
1.1.	<i>Mир танца</i>		1		Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
1.2.	<i>Волшебное свойство улыбки</i>		1		Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
1.3.	<i>Развитие хореографии:</i> - классический танец; - танцевальное шоу; - акробатический танец; - модерн, джаз; - free show; - fantasy;		4		Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

	- dance-show				
2.	Основные направления хореографии	30	4	26	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
2.1.	<p><i>Элементы классического танца:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - постановка корпуса; - упражнение на осанку; - позиции и положения рук, ног, головы; - специфика танцевального шага и бега - экзерсис у станка: <ul style="list-style-type: none"> • demi lié, grand lié из I,II и III позиций; • battement tendu из I позиции «крестом»; • battement tendu jete из I и III позиций «крестом»;; • releve по I,II, III,VI позиции; • grand battement jete из I и III позиций «крестом»; • прыжки по I и VI позиции; • наклоны корпуса – вперед, в сторону, назад; • упражнения на растягивание; - на середине: <ul style="list-style-type: none"> • верчение на месте; • верчение по диагонали; • шаг с подскоком на месте, в продвижении, в повороте; • шаг галопа по I позиции в сторону 	23	3	20	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
2.2.	<p><i>Элементы народного танца:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -естественное положение ног; - перевод стопы на пятку и обратно; - положение рук кулаками и ладонями в бок; - раскрывание рук вперед-в сторону, вместе и поочередно; - простой бытовой русский шаг; - «ковырялочка» простая; - небольшие сочетания движений 	7	1	6	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.	Современные направления хореографии	56	10	46	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.1.	<p><i>Танцевальное шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная техника; - имидж; - танцевальная композиция; 	18	4	14	Конкурс на лучшее исполнение движений;

	- зрелищность (шоу)				тестирование; открытые занятия.
3.2.	<i>Free-show:</i> -танцевальная техника; - техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; - композиция танца	14	2	12	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.3.	<i>Акробатический танец:</i> - элементы прыжковой акробатики; - парные упражнения; - групповая акробатика	14	2	12	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3.4.	<i>Модерн:</i> - позиции рук и ног; - техника модерна; - вращения	10	2	8	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
4.	Актерское мастерство	12	3	9	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевальная импровизация:</i> - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность <ul style="list-style-type: none"> • <i>Выразительная пластика:</i> - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в образах любимых героев мультфильмов (Зайца, Кота Леопольда, Дюймовочки и др.) • <i>Мимика и пантомима:</i> -пантомимические движения; - танцевальная пантомима 	4 4 4	1 1 1	3 3 3	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
5.	Промежуточная аттестация - тестирование	2	-	2	Конкурс на лучшее исполнение танцев;
6.	Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация»	2	-	2	промежуточный контроль.
	Всего:	108	23	85	

Учебно-тематический план
3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 5-й год обучения
Предмет «Сольные тренировки»

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - соло - дуэты	37	5	32	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	19	4	15	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование;
4.	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	45	5	40	открытые занятия.
5.	Промежуточная аттестация - соревнования	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование;
6.	Итоговое занятие - открытое занятие	3	-	3	открытые занятия.
	Всего:	108	15	93	

Учебно-тематический план
3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 5-й год обучения
Предмет «Ансамбль»

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - малые группы - формейшен	37	5	32	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	19	4	15	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование;
4.	Отработка композиций: - малые группы - формейшен	45	5	40	открытые занятия.
5.	Промежуточная аттестация - соревнования	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование;
6.	Итоговое занятие - открытое занятие	3	-	3	открытые занятия.
	Всего:	108	15	93	

Учебно-тематический план
3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-й год обучения
Предмет «Гимнастика»

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	6	6	-	Беседа
1.1.	Художественная гимнастика и хореография в России и за рубежом		1		Беседа
1.2.	Основы техники и методика обучения проведения занятий: - обучение методике проведения домашних занятий по ОФП; - помочь согруппнице при обучении		2		Тестирование
1.3.	Гигиенические основы занятий: - гигиена и самоконтроль; - профилактика травматизма		1		Беседа, опрос
1.4.	Инвентарь: - количество и размеры предметов; - изготовление инвентаря своими силами		1		Беседа, опрос
1.5.	Правила соревнований по системе ОРТО: - расценка основных технических элементов и композиции в целом; - градация ошибок, имидж и зрелищность композиции		1		Тестирование
2.	Физическая подготовка	60	12	48	Тестирование; наблюдение
2.1.	<i>Строевые упражнения:</i> - действия в строю: расчет, повороты; - размыкания, перестроения; - строевой шаг	5	1	4	Тестирование; Наблюдение, анализ
2.2.	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> - круговые движения руками во всех плоскостях и направлениях попеременно и последовательно; - рывки руками в ходьбе на высоких полупальцах; - в ходьбе наклоны туловища вперед до касания противоположной рукой пола; - на приставных шагах наклоны туловища в сторону до касания руками пола; - глубокие приседания на двух ногах; - выпады вперед и в сторону.	6	1	5	анализ выполнения упражнений; наблюдение
2.3.	<i>Упражнения для туловища:</i> - наклоны в выпадах по всем направлениям, с различным положением и движением рук; - «мельница»; - круговые движения туловищем сидя на пятках; - стоя на коленях повороты с наклоном туловища; - отжимание на коленях; - «книжечка»;	20	4	16	Тестирование; практический показ; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.

	<p>- сидя сгибание и разгибание ног вперед; - сидя, взяв носки на себя, пружинистые наклоны вперед до касания грудью прямых колен; - «складочка» без помощи рук; - маховые движения ногами вперед, в сторону, назад с опорой и растяжка ног;</p> <p>- лежа на животе руки впереди в «замке» ритмичные наклоны назад и удержание;</p> <p>- сидя на «веревочки» наклоны и удержание туловища вперед и в стороны;</p> <p>- сочетание растяжки и гибкости:</p> <p>переход из «веревочки» в наклон назад;</p> <p>- лежа на животе ритмичные наклоны назад до касания руками ног («колечко»);</p> <p>- стоя спиной к станку и держать за рейку руками, дугообразное выгибание туловища вперед в поочередным подниманием ног вперед;</p> <p>- подъем прямых ног на гимнастической стенке;</p> <p>- поставив ногу на опору, наклоны туловища вперед, назад и в сторону;</p> <p>- стоя у опоры растяжка и удержание ног вперед, в сторону, назад;</p> <p>- махи в «кольцо» в различных положениях</p>				
2.4.	<p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <p>- кувырок вперед опорой тыльной стороной кистей в упор присев на одной, другую прямую вперед и встать (в «пистолете»); - стойка на руках;</p> <p>- переворот боком («колесо») на одной руке;</p> <p>- подъем с моста наклоном назад на одну ногу;</p> <p>- переворот вперед на две ноги;</p> <p>- шпагаты с возвышенности;</p> <p>- переворот вперед на одну ногу на предплечьях;</p> <p>- переворот вперед через грудь на подъем с остановкой в наклоне;</p> <p>- из моста переворот на грудь с удержанием в наклоне назад;</p> <p>- медленный переворот вперед на одну ногу;</p> <p>- переворот назад на одну ногу с помощью преподавателя;</p> <p>- переворот назад толчком двух ног с помощью преподавателя;</p> <p>- стоя на лопатках перекат через плечо на грудь ноги вместе с помощью преподавателя.</p>	23	5	18	контроль за выполнением акробатических элементов
2.5.	<p><i>Упражнения в чередовании напряжения и расслабления:</i></p> <p>- в наклоне вперед расслабление и напряжение рук;</p> <p>- из напряженной стойки на носках последовательное расслабление всего тела до глубокого приседа;</p> <p>- прыжок вверх и приземление в глубокий присед с полным расслаблением туловища, шеи и рук;</p> <p>- качание свободно висящих рук от</p>	6	1	5	конкурс на лучшее исполнение движение.

	поворотов туловища				
3.	Основные упражнения художественной гимнастики	61	7	54	конкурс на лучшее исполнение движение.
3.1	<i>Упражнения на пружинность:</i> - пружинные движения руками в стороны, вперед, назад; - из положения, стоя руки вверх, пружинные приседания до глубокого приседа; - пружинные полуприседания со сменой темпа движений руками; - у опоры пружинное движение, стоя на одной ноге с одновременным махом свободной ноги вперед и назад.	8	1	7	Тестирование; практический показ;
3.2.	<i>Волны:</i> - стоя боком к опоре волна туловищем вперед в стойке на носках; - волнообразные движения одной и двумя руками из различных исходных положений рук; - волна вперед в стойке на носках из круглого полуприседа с движением рук.	9	1	8	Тестирование; практический показ
3.3.	<i>Взмахи:</i> - взмахи руками вперед, в сторону и назад с постепенным нарастанием амплитуды движения; - сидя на пятке одной ноги руки назад – взмахов рук вперед встать на одно колено и мягко вернуться назад; - стоя ноги врозь махом наклон туловища назад; - у опоры махи ногой вперед, в сторону и назад, одновременно поднимаясь на носок опорной ноги; - стоя лицом к опоре махи ногой внутрь и в сторону.	9	1	8	Тестирование; блиц-опрос;
3.4	<i>Равновесия:</i> - удержание прямой ноги вперед, назад и в сторону; - круговое движение ногой без опоры; - полуприседание на одной ноге, согибая другую вперед, руки в различных положениях; - переднее равновесие на носке; - аттитюд на носке; - стремительный бег и остановка на носке одной ноги, другую ногу и руки в различном положении.	9	1	8	Тестирование; блиц-опрос; открытые занятия.
3.5.	<i>Повороты:</i> - одноименный поворот «арабеско» на 720° ; - разноименный поворот на 540° в положении «аттитюда» из выпада; - одноименный поворот на 540° нога впереди; - одноименный поворот на 360° в шпагат с помощью; - одноименный поворот на 540° в	9	1	8	Тестирование; блиц-опрос; практический показ контроль за выполнением практического задания

	полуприседе; - одноименный поворот в кольцо на 360°.				
3.6.	<i>Танцевальные шаги и бег:</i> - широкий шаг и бег;- шаг вальса с поворотом кругом; - сочетание вальсовых шагов и поворотов;- шаг галопа назад;- танцевальные комбинации и сочетания различных элементов	8	1	7	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
3.7.	<i>Прыжки:</i> - чередование широкого прыжка на правую и левую ногу; -прыжок шагом в кольцо; - перекидной в переднее равновесие; - со сменой ног впереди и сзади с поворотом на 360°; - на одной ноге с поворотом на 180° с различным положением другой ноги, рук («орел»); - двумя ногами в кольцо в сочетании с различными прыжками; - насоком с двух ног прыжок разножка в глубокий присед («щука»); - прыжки на одной ноге другую в сторону с поворотом на 360° в одной точке.	9	1	8	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
4.	Предметная подготовка	20	5	15	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
4.1.	<i>Мяч:</i> - бросок вверх, ловля тыльной стороной кистей, скатывание мяча вперёд и ловля после удара; - переворачивание мяча на ладони одной руки (через большой палец) и обратно без захвата мяча пальцами; - выкрут мяча в горизонтальной плоскости (средний круг внутри под рукой); - бросок вверх и ловля ладонью вверх с продвижением в сторону на танцевальных шагах;- удар мяча о пол и ловля двумя и одной рукой после поворота на 360°; - удары мяча тыльной стороной ладони на лёгких прыжках, скачках и танцевальных шагах;- броски и отбивы мяча вверх и о пол при скачках и прыжках со сменой ног впереди, сзади и т.д.- сочетание разученных элементов с мячом с танцевальными шагами	4	1	3	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движение.
4.2.	<i>Скакалка:</i> - прыжки с двойным вращением скакалки вперёд; - различные формы бега, вращая	4	1	3	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движение.

	скакалку на каждый шаг и через шаг; - шаги галопа вперед и в сторону - в скакалку; - прыжки шагом и касаясь в скакалку; - прыжок с поворотом кругом на двух ногах (чупа-чупс) скакалка зажата ногами; - броски, мельницы, различные манипуляции («винт») со скакалкой; - элементы танцев в упражнениях со скакалкой.				
4.3.	<i>Обруч:</i> - броски обруча двумя руками от груди (вперёд – вверх), снизу (горизонтально) и высокие броски после вращения на кисти; - ловля за нижний или ближний край, а также за верхний или дальний край двумя и одной рукой с последующим вращением двумя руками, впрывгиванием в него или с последующим вращением одной рукой, продолжая предыдущие движения тела, танцевальные шаги или прыжки; - различные элементы танцев в упражнениях с обручем.	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
4.4.	<i>Булавы:</i> - малые лицевые и боковые круги; - малые круги перед телом одной булавой из различных исходных положений; - малые круги булавами в одну сторону и разносторонние: поочередно, одновременно, последовательно; - малые круги в соединении с махами, кругами – большими и средними; - соединения махов, больших, средних и малых кругов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, танцевальными шагами, прыжками и поворотами.	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
4.5.	<i>Лента:</i> - махи и круги лентой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с перехватами ленты из руки в руку; - змейки и спирали лентой в сочетании с различными элементами; - сочетание разученных элементов с разученными элементами тела, танцевальными шагами, поворотами и прыжками; - перешагивание и прыжки через ленту, через мах, в круг, через змейку или спираль.	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания

5.	Упражнения для показательных выступлений	50	4	46	Контроль исполнения
----	--	----	---	----	---------------------

5.1.	<i>Отработка композиций:</i> - упражнение без предмета с элементами акробатики - с элементами танцев - упражнение без предмета и с предметами				Беседа
6.	Музыкально-ритмическая подготовка	10	2	8	Тестирование
6.1.	<i>Упражнения для согласования движений с музыкой:</i> - понятие о движении по линии танца (против часовой стрелки) и движении против линии танца (по часовой стрелки); - музыкально-пространственные упражнения (умение сохранять интервал, двигаясь по кругу); - ритмические перестроения (с линий на круг и обратно; с круга на диагональ); - закрепление всех понятий и движений в процессе игры.	5	1	4	Тестирование
6.2.	<i>Музыкальные навыки:</i> - выполнение сложных ритмов в 2 – 4 такта хлопками и движениями шага; - движение на 2/4, ¾, 4/4 такта; - ритмичный рисунок в один такт с движением.	5	1	4	Тестирование
7.	<i>Промежуточная аттестация:</i> - сдача контрольных нормативов	6	-	6	Тестирование
8.	<i>Итоговое занятие</i> - конкурс-соревнования «Мисс Грация»	3	-	3	Соревнования
	Всего:	216	36	180	

Учебно-тематический план
3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-й год обучения
Предмет «Хореография»

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	6	6	-	Блиц-опрос
1.1.	<i>Mир танца тем удивителен</i>		1		Блиц-опрос
1.2.	<i>Международные танцевальные организации</i>		1		Блиц-опрос
1.3.	<i>Новые правила в сценических дисциплинах:</i> - классический танец; - танцевальное шоу; - акробатический танец; - модерн; - free show; - fantasy; - dance-show		4		Беседа
2.	Классическая хореография	30	4	26	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование
2.1.	Элементы классического танца: Повторение и усложнение упражнений, пройденных на 3-5 годах обучения. IV и V позиции ног. Экзерсис у станка и на середине: <ul style="list-style-type: none">• demi lié, grand lié из I, II и V позиций с использованием позиции рук;• battement tendu из I и V позиций «крестом»;• battement tendu jete из I и V позиций «крестом»;• releve по I, II, III, IV, V, VI позициям;• grand battement jete из I и V позиций «крестом»;• прыжки по I, II, III, V позициям;• наклоны корпуса – вперед, в сторону, назад по III позиции ног с позициями рук по условным точкам;• упражнения на растягивание; - на середине: <ul style="list-style-type: none">• верчение по диагонали;	14	2	12	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

	<ul style="list-style-type: none"> • шаг с подскоком в продвижении, в повороте; • шаг галопа по I позиции в сторону, по IV позиции – вперед 				
2.2.	<p><i>Использование классической хореографии в танцевальном шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук на основе классических позиций; - волны, взмахи руками, туловищем; -наклоны вперед, назад, в сторону из различных исходных положений; - различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами; - различные сочетания прыжков с элементами акробатики. 	16	2	14	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.	Современные направления хореографии	54	10	44	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.1.	<i>Танцевальное шоу:</i>	12	2	10	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.2.	<i>Free-show:</i>	12	2	10	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
3.3.	<i>Акробатический танец:</i>	12	2	10	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
3.4.	<i>Fantasy:</i>	9	2	7	Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
3.5.	<i>Модерн:</i>	9	2	7	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
4	Актерское мастерство	12	3	9	Открытые занятия;

					конкурс на лучшее исполнение заданий.
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевальная импровизация:</i> - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность <ul style="list-style-type: none"> • <i>Выразительная пластика:</i> - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в образах любимых героев мультфильмов (Зайца, Кота Леопольда, Дюймовочки и др.) <ul style="list-style-type: none"> • <i>Мимика и пантомима:</i> -пантомимические движения; - танцевальная пантомима. 	4 4 4	1 1 1	3 3 3	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
5.	Промежуточная аттестация - тестирование	3	-	3	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
6.	Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация»	3	-	3	Открытые занятия; итоговые занятия по полугодиям.
	Всего:	108	23	85	

**Учебно-тематический план
3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-й год обучения
*Предмет «Сольные тренировки»***

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - соло - дуэты	37	5	32	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	19	4	15	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	45	5	40	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
5.	Промежуточная аттестация - соревнования	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
6.	Итоговое занятие - открытое занятие	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование

					е; открытые занятия.
	Всего:	108	15	93	

**Учебно-тематический план
3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 6-й год обучения
*Предмет «Ансамбль»***

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - формейшен - малые группы	37	5	32	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	19	4	15	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.	Отработка композиций: - формейшен - малые группы	45	5	40	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
5.	Промежуточная аттестация - соревнования	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.

6.	Итоговое занятие - открытое занятие	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
	Всего:	108	15	93	

Учебно-тематический план
4 ступень «Триумф»
Старшая группа 7-й год обучения
Предмет «Гимнастика»

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	10	10	-	Беседа
1.1.	<i>Художественная гимнастика и хореография в России и за рубежом</i>		1		Беседа
1.2.	<i>Основы техники и методика обучения проведения занятий:</i> - обучение методике проведения домашних занятий по ОФП;- помочь одногруппнице при обучении		2		Тестирование
1.3.	<i>Гигиенические основы занятий:</i> - гигиена и самоконтроль; - профилактика травматизма		2		Беседа, опрос
1.4.	<i>Инвентарь:</i> - количество и размеры предметов; - изготовление инвентаря своими силами		1		Беседа, опрос
1.5.	<i>Правила соревнований по системе ОРТО:</i> - расценка основных технических элементов и композиции в целом; - градация ошибок, имидж и зрелищность композиции		4		Тестирование
2.	Физическая подготовка	47	5	42	Тестирование; наблюдение
2.1.	<i>Общая физическая подготовка.</i>	20	2	18	Тестирование; Наблюдение, анализ
	Основная гимнастика в зале и на местности. Спортивные игры.				анализ выполнения упражнений; наблюдение
2.2.	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	27	3	24	Тестирование; практический показ; открытые

					занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
	<p><i>Гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах; - упражнения на выносливость, быстроту и расслабление. <p><i>Акробатика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - медленные перевороты вперёд на обе и одну ногу и руку; - переворот боком на одну руку; - медленный переворот назад; - темповые перевороты вперед на обе и одну ногу. 				контроль за выполнением акробатических элементов
3.	Основные упражнения художественной гимнастики	54	8	46	конкурс на лучшее исполнение движение.
3.1.	<p><i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - острый, перекатный, пружинный шаг и бег с различными положениями и движениями рук; - танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. 	6	1	5	конкурс на лучшее исполнение движение.
3.2.	<p><i>Волна и взмахи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - волна вперед и в сторону, стоя на носках, и шагом; - волна вперед и в сторону с переходом в вертикальное равновесие на носке. - целостный взмах в стойку на носках; - спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180°. 	7	1	6	Тестирование; практический показ;
3.3.	<p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - широкий (близкий к шпагату) и широкий подбивной; - касаясь, с двух ног и шагом одной; - со сменой прямых ног впереди и сзади; - махом свободной ноги вперед – назад; - подбивные прямыми ногами впереди, сзади и сбоку; - на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360°; - прыжок кольцом одной; - различные сочетания прыжков и связок. 	14	2	12	Тестирование; практический показ

3.4.	<p><i>Повороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук; - одноименный поворот на 360° в круглом полуприседе на одной ноге; - одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) с помощью; - повороты на 360° и 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии. 	14	2	12	Тестирование; блиц-опрос;
3.5.	<p><i>Специальные виды наклонов (гибкость):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на одной ноге, другая впереди на носке – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; - стоя на колене (другую вперед согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверху параллельно полу; - в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить и поймать его после удара о пол (мяч) или перекатов; - в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; - в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками. 	13	2	11	Тестирование; блиц-опрос; открытые занятия.
4.	Предметная подготовка	24	6	18	Тестирование; блиц-опрос; практический показ контроль за выполнением практического задания
4.1.	<p><i>Скакалка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки: широкие, подбивные впереди, сзади и сбоку, махом одной ноги вперед – назад, со сменой прямых и согнутых впереди и сзади, касаясь и кольцом, вращая скакалку вперед и назад; то же, вращая скакалку петлей; - прыжки с поворотом после кругов скакалкой справа и слева, вращаемой вперед: на двух ногах на 270° и 360°; со сменой 	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания

	<p>согнутых ног шагом вперед и шагом в сторону; со сменой прямых ног сзади шагом в сторону – скачок с поворотом на 360° в одноименную сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с двойным вращением скакалки: на двух ногах без промежуточных прыжков; разводя ноги врозь (одну вперед, другую назад); широкий с разбега; - прыжки через скакалку, сложенную вдвое, вращая ее вперед и назад; - круги скакалкой в горизонтальной плоскости хватом двумя и одной (сложенной вдвое) с перехватом вокруг тела; прыжки через горизонтальный круг внизу; - сочетание различных манипуляций со связками прыжков, поворотов, наклонов, танцевальных шагов, бега; - броски и ловля из различных исходных положений 				
4.2.	<p><i>Обруч:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения обруча на кисти во всех направлениях и плоскостях в соединении с различными прыжками и поворотами; - тоже с броском, и ловлей одной и другой рукой с продолжением вращения; - броски обруча из-под плеча, локтя и кисти; тоже в сочетании с различными шагами, пружинными движениями, прыжками; - горизонтальный бросок обруча двумя руками в сочетании с различными прыжками; - различные махи, круги, вертушки, перекаты обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками, поворотами, а также в положении равновесий, наклонов, и т.п. 	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
4.3.	<p><i>Мяч:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча, отбивы вверх и о пол; ловля одной правой и левой рукой впереди и вверху в соединении с различными танцевальными движениями и шагами, прыжками и поворотами; 	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания

	<p>- броски мяча через бок, одноименное и разноименное плечо, из–за головы двумя и одной рукой;</p> <p>- горизонтальный выкрут (сгибая руку) внутрь под рукой и над головой; то же в сочетании с поворотом на двух ногах и одной, с волной, с наклонами вперед и назад;</p> <p>- вертикальные выкруты внутрь и наружу в сочетании с танцевальными шагами и прыжками, продвигаясь вперед, в сторону и назад.</p>				
4.4.	<p><i>Лента:</i></p> <p>- махи лентой, круги, змейки, спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях, выполняемые правой и левой рукой, с различной амплитудой, темпом и ритмом, в сочетании с танцевальными движениями, волной, прыжками, поворотами, в различных наклонах и равновесиях;- горизонтальная змейка правой и левой рукой за головой с продвижением вперед;- прыжки через ленту в круг сбоку или впереди; прыжки, со сменой согнутых ног;</p> <p>- бег впереди и прыжки через горизонтальную змейку по полу; то же в сторону через зигзаг и восьмёрку.</p>	4	1	3	<p>Тестирование;</p> <p>конкурс на лучшее исполнение движение.</p>
4.5.	<p><i>Шарф:</i></p> <p>- махи шарфом, переводы, круги и восьмерки во всех направлениях и плоскостях, держа его за широкий край, в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, волнами, взмахами и прыжками;- движение вперед, назад боком, держа шарф за узкий край, в горизонтальной и вертикальной плоскостях; - махи, круги и змейки шарфом, держа его за собранный узкий край одной рукой, в сочетании с различными танцевальными движениями, прыжками, волнами и поворотами;- перемена стороны захвата; - броски шарфа одной и двумя руками с различными</p>	4	1	3	<p>Тестирование;</p> <p>конкурс на лучшее исполнение движение.</p>

	прыжками; - бросок вверх и ловля за тот же край или за другой с переменой хвата, с последующим раскрыванием шарфа или собиранием края двумя и одной и двумя и одной рукой; - легкие броски двумя руками скрестно, ловля, меняя местами захваты. - взмахи шарфом вверх (надувая пузырем); - хватом за узкий собранный край горизонтальные круги шарфом вокруг тела с перехватами за противоположный край той же и другой рукой на различных шагах, в беге и прыжках.				
4.6.	<i>Вымпела:</i> - большие, средние и малые махи вымпелами и круги в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; - параллельные, скрестные, одновременные, поочередные и последовательные (аналогичные с движениями булавами), выполняемые в сочетании с танцевальными движениями, поворотами, волнами, прыжками в различных положениях, наклонах, и равновесиях; - мельницы над головой в сочетании с последовательными большими кругами;- различная работа вымпелами в сочетании с танцевальными движениями и основными упражнениями гимнастики	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
5.	Упражнения для показательных выступлений	66	6	60	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
	<i>Составление, разучивание и отработке композиций:</i> - упражнение без предмета с элементами акробатики - с элементами танцев - упражнение без предмета и с предметами				Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
6.	Музыкально-ритмическая подготовка:	6	2	4	
6.1.	<i>Упражнения для согласования движений с музыкой:</i> - акцентирование на сильную	3	1	2	

	долю такта в упражнениях; - вступительные аккорды				
6.2.	<i>Музыкальные навыки:</i> - прослушивание современной музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком	3	1	2	Контроль исполнения
7.	<i>Промежуточная аттестация:</i> - сдача контрольных нормативов	6	-	6	Тестирование
8.	<i>Итоговое занятие</i> - конкурс-соревнования «Мисс Грация»	3	-	3	Соревнования
	Всего:	216	37	179	

Учебно-тематический план**4 ступень «Триумф»****Старшая группа 7-й год обучения****Предмет «Хореография»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	6	6	-	Блиц-опрос
1.1	<i>Беседы об искусстве</i>		1		Анкетирование
1.2	<i>Связь танца с музыкой</i>		1		Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
1.3.	<i>Правила соревнований и судейства в сценических дисциплинах:</i> - классический танец; - танцевальное шоу; - акробатический танец; - модерн, джаз; - free show; - fantasy; - dance-show; - черлидинг и др.		4		Конкурс на лучшее исполнение танцев; промежуточный контроль.
2.	Классическая хореография	30	4	26	Конкурс на лучшее исполнение танцев; открытые занятия.
	<i>Элементы классического танца:</i> Повторение и усложнение упражнений, пройденных на 3-6 годах обучения. IV и V позиции ног. У опоры: • demi lié, grand lié с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; • различные варианты battement tendu; • различные варианты battement tendu jete; • различные варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами; • battement frappe; • battement fondu; • rond de jambe en l'air; • releve по I, II, IV, V, VI позициям; • различные сочетания grand battement jete с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами, прыжками; • сочетания battement developpe с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики; • упражнения на растягивание; • адажио; • прыжки			Открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение заданий.	

	<p>На середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи; • наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; • упражнения на равновесие; • повороты на месте, с продвижением; • различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики; • малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу; • большие прыжки на месте, с разбега; • различные сочетания прыжков с элементами акробатики 				
3.	Современные направления хореографии	54	12	42	Тестирован ие; конкурс на лучшее исполнение; открытые занятия.
3.1.	<p><i>Танцевальное шоу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная техника; - имидж; - танцевальная композиция; - зрелищность (шоу) 	10	2	8	Открытые занятия; тестировани е; итоговые занятия по полугодиям.
3.2.	<p><i>Free-show:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -танцевальная техника; - техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; - композиция танца 	10	2	8	Открытые занятия; тестировани е; итоговые занятия по полугодиям.
3.3.	<p><i>Акробатический танец:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы прыжковой акробатики; - парные упражнения; - групповая акробатика 	10	2	8	Тестирован ие; итоговое занятие по полугодиям ; открытые занятия.
3.4.	<p><i>Fantasy:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - театр танца (история, сюжет); - техника танца; - реквизит и декорации 	10	2	8	Тестирован ие; итоговое занятие по полугодиям

						;
						открытые занятия.
3.5.	<i>Модерн, джаз:</i> - позиции рук и ног; - техника модерна; - оригинальная техника	7	2	5	Тестированье; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.	
3.6.	<i>Чир-спорт:</i> -танцевальные лифты; - трюки; - обязательные элементы	7	2	5	Тестированье; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.	
4	Актерское мастерство	12	3	9	Тестированье; итоговое занятие по полугодиям; открытые занятия.	
	<ul style="list-style-type: none">● <i>Танцевальная импровизация:</i> - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность<ul style="list-style-type: none">● <i>Выразительная пластика:</i> - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в образах любимых героев<ul style="list-style-type: none">● <i>Мимика и пантомима:</i> -пантомимические движения; - танцевальная пантомима	4 4 4	1 1 1	3 3 3	Тестированье конкурса на лучшее исполнение движений; открытые занятия.	
5.	Промежуточная аттестация - тестирование	3	-	3	Тестированье конкурса на лучшее исполнение движений; открытые занятия.	
6.	Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация»	3	-	3	Тестированье конкурса на лучшее исполнение	

					движений; открытые занятия.
	Всего:	108	25	83	

Учебно-тематический план**4 ступень «Триумф»****Старшая группа 7-й год обучения*****Предмет «Сольные тренировки»***

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - соло - дуэты	37	5	32	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	19	4	15	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	45	5	40	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5.	Промежуточная аттестация - соревнования, концерты	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
6.	Итоговое занятие - конкурс на лучшее соло «Мисс Грация»	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
	Всего:	108	15	93	

**Учебно-тематический план
4 ступень «Триумф»
Старшая группа 7-й год обучения
Предмет «Ансамбль»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - малая группа - формейшен - смешанные	37	5	32	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	19	4	15	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
4.	Отработка композиций: - малая группа - формейшен - смешанные	45	5	40	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
5.	Промежуточная аттестация - соревнования	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
6.	Итоговое занятие - конкурс на лучшее исполнение	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение движений; открытые занятия.
	Всего:	108	15	93	

**Учебно-тематический план
4 ступень «Триумф»
Старшая группа 8-й год обучения
Предмет «Гимнастика»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	12	12	-	Беседа
1.1.	<i>Развитие художественной гимнастики и современной хореографии в последнее время</i>		1		Беседа
1.2.	<i>Основы техники и методика обучения проведения занятий:</i> - проведение занятий с новичками; - помочь руководителю на занятии; - процесс занятия (периодизация, цикличность); - значение всесторонней физической подготовки; - терминология; - музыкальная грамота		6		Тестирование
1.3.	<i>Гигиенические основы знаний:</i> - занятие как процесс совершенствования функций организма, волевых качеств и		1		Беседа, опрос

	мастерства; - организация режима (труд, учеба, отдых, питание); - приемы самомассажа				
1.4.	<i>Правила соревнований по системе OPTO:</i> - основные ошибки; -расценка основных технических элементов и композиции в целом; - градация ошибок, имидж и зрелищность композиции		4		Беседа, опрос
2.	Физическая подготовка	54	4	50	Тестирование
2.1.	<i>Общая физическая подготовка.</i>	22	2	20	Тестирование; наблюдение
	Основная гимнастика в зале и на местности. Спортивные игры.				Тестирование; Наблюдение, анализ
2.2.	<i>Специальная физическая подготовка.</i>	32	2	30	анализ выполнения упражнений; наблюдение
	<i>Гимнастика:</i> - упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах; - упражнения на выносливость, быстроту и расслабление. <i>Акробатика:</i> - медленные перевороты вперёд на обе и одну ногу и руку; - переворот боком на одну руку; - медленный переворот назад со сменой ног; -темповые перевороты вперед на обе и одну ногу.				Тестирование; практический показ; открытые занятия; конкурс на лучшее исполнение движение.
3.	Основные упражнения художественной гимнастики	51	10	41	контроль за выполнением акробатических элементов
3.1.	<i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i> - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг и бег с различными положениями и движениями рук; - танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере.	10	2	8	конкурс на лучшее исполнение движение.
3.2.	<i>Волна и взмахи:</i> - волна и взмах вперёд и в сторону, стоя на носках, и	10	2	8	конкурс на лучшее исполнение движение.

	<p>шагом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - волна с переходом в вертикальное равновесие на носке и в различные горизонтальные положения на всей ступне; - целостный взмах в стойку на носках и в прыжок на одной ноге; - спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180° и 360°. 				
3.3.	<p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - широкий (в шпагат), широкий подбивной, - касаясь, с двух ног и шагом одной; - со сменой прямых ног впереди и сзади с поворотом кругом; - с разбега, прогнувшись в круглый полуприсед; - махом свободной ноги вперед – назад в «кольцо»; - подбивные прямыми и согнутыми ногами впереди, сзади и сбоку; - на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360°; - прыжок кольцом одной и двумя; - различные сочетания прыжков и акробатики. 	11	2	9	Тестирование; практический показ;
3.4.	<p><i>Повороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук; - одноименный поворот на 540° в круглом полуприседе на одной ноге; - одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) без помощи; - повороты на 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии. 	11	2	9	Тестирование; практический показ
3.5.	<p><i>Специальные виды наклонов (гибкость):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе наклон назад; - стоя на одной ноге, другая впереди вверху – наклон назад, касаясь одной и двумя руками 	9	2	7	Тестирование; блиц-опрос;

	<p>пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на колене (другую вперед-вверх согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверху параллельно полу; - в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить или поймать его; - в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; - в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками; - турляны нога вперед, в сторону, назад с помощью и без. 				
4.	Предметная подготовка	24	6	18	Тестирование; блиц-опрос; открытые занятия.
4.1.	<p><i>Скакалка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки: широкие, махом одной ноги вперед – назад, касаясь и кольцом, вращая скакалку вперед и назад; то же, вращая скакалку петлей; - прыжки касаясь и кольцом с поворотом после кругов скакалкой справа и слева, вращаемой вперед; - прыжки с двойным вращением скакалки: широкий с разбега, касаясь и кольцом, казачок; - прыжки через скакалку, сложенную вдвое, вращая ее вперед и назад в глубоком приседе; - различные мельницы, манипуляции, винты в сочетании с прыжками, поворотами, танцевальными шагами, акробатикой; - броски и ловля скакалки на прыжках, наклонах, равновесиях, танцевальных шагах 	4	1	3	Тестирование; блиц-опрос; практический показ контроль за выполнением практического задания
4.2.	<p><i>Обруч:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения обруча на кисти, на локтях во всех направлениях и плоскостях в соединении с различными прыжками и поворотами; - тоже с броском, и ловлей одной и другой рукой с продолжением вращения; 	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания

	<p>- броски обруча из-под плеча, локтя и кисти в сочетании с различными шагами, пружинными движениями, прыжками;</p> <p>- различные махи, круги, вертушки, перекаты обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками, поворотами, а также в положении равновесий, наклонов и т.п.</p>				
4.3.	<p><i>Мяч:</i></p> <p>- ловля одной правой и левой рукой впереди и вверху в соединении с различными танцевальными движениями и шагами, прыжками и поворотами;</p> <p>- броски мяча через бок, одноименное и разноименное плечо двумя и одной рукой;</p> <p>- горизонтальный выкрут мяча в сочетании с поворотами, с волной, с наклонами вперед и назад;</p> <p>- вертикальные выкруты внутрь и наружу в сочетании с танцевальными шагами и прыжками, продвигаясь вперед, в сторону и назад;</p> <p>- перекаты мяча по телу;</p> <p>- вращение мяча одной рукой наружу и внутрь в сочетании с различными прыжками, наклонами, поворотами;</p> <p>- броски мяча вверх (различными способами) и ловля двумя руками за спиной.</p>	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
4.4.	<p><i>Лента:</i></p> <p>- рисунки лентой, выполняемые правой и левой рукой, с различной амплитудой, темпом и ритмом, в сочетании с танцевальными движениями, волной, прыжками, поворотами, в различных наклонах и равновесиях;</p> <p>- горизонтальная змейка правой и левой рукой за головой с продвижением вперед;</p> <p>- прыжки через ленту в круг сбоку или впереди; прыжки, со сменой прямых ног;</p> <p>- различные броски и</p>	4	1	3	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания

	всевозможная ловля ленты правой и левой рукой на танцевальных шагах, прыжках и др. элементах				
4.5.	<p><i>Шарф:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски шарфа одной и двумя руками с различными прыжками; ловля за тот же край или за другой с переменой хвата, с последующим раскрыванием шарфа или собиранием края двумя и одной рукой; - бросок вверх и ловля за тот же край или за другой с переменой хвата, с последующим раскрыванием шарфа или собиранием края двумя и одной и двумя рукой; - бросок вверх и ловля за тот же или другой край после поворота на 540° или обегания вокруг летящего шарфа; - горизонтальные круги шарфом вокруг тела с перехватами за противоположный край той же и другой рукой на различных шагах, в беге и прыжках; - круги в лицевой плоскости с поворотами на 540°, танцевальными движениями и на носках. 	4	1	3	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движение.
4.6.	<p><i>Вымпела:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мельницы: двухтактные, трехтактные и над головой в сочетании с последовательными большими кругами; - броски одного и двух вымпелов в другую руку, одновременно передача другого вымпела в свободившуюся руку; - бросок двух вымпелов с переменой их мест в руках (броски выполнять после махов книзу, то же с поворотом кругом). <p><i>Ходьба, бег, танцевальные движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - острый, перекатный, пружинный, широкий шаг и бег с различными положениями и движениями рук; - танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере. <p><i>Волна и взмахи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - волна и взмах вперёд и в сторону, стоя на носках, и шагом; - волна с переходом в вертикальное равновесие на носке и в различные горизонтальные положения на всей ст 	4	1	3	Тестирование; конкурс на лучшее исполнение движение.

	<p>- спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 80° и 360°.</p> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - широкий (в шпагат), широкий подбивной; - касаясь, с двух ног и шагом одной; - со сменой прямых ног впереди и сзади с поворотом кругом; - с разбега, прогнувшись в круглый полуприсед; - махом свободной ноги вперед – назад в «кольцо»; - подбивные прямыми и согнутыми ногами впереди, сзади и сбоку; - на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360°; - прыжок кольцом одной и двумя; - различные сочетания прыжков и акробатики. <p><i>Повороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук; - одноименный поворот на 540° в круглом полуприседе на одной ноге; - одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) без помощи; - повороты на 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии. <p><i>Специальные виды наклонов (гибкость):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе наклон назад; - стоя на одной ноге, другая впереди вверху – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; - стоя на колене (другую вперед вверх согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверху параллельно; - в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить или поймать его; - в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; - в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками; - турляны нога вперед, в сторону, назад с помощью и без. 				
5.	Упражнения для показательных выступлений	60	4	56	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
	<i>Совершенствование и отработка композиций и упражнений для показательных выступлений:</i>				Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
6.	Музыкально-ритмическая подготовка	6	2	4	Тестирование; практический показ контроль за выполнением практического задания
	<i>Воспитание музыкальности и выразительности движений:</i>				

	музыкального произведения для произвольного упражнения.				
7.	<i>Промежуточная аттестация:</i> -сдача контрольных нормативов	9	-	9	Контроль исполнения
8.	<i>Итоговое занятие</i> - конкурс-соревнования «Мисс Грация»	3	-	3	Соревнования
	ВСЕГО:	216	38	178	

**Учебно-тематический план
4 ступень «Триумф»
Старшая группа 8-й год обучения
Предмет «Хореография»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	6	6	-	Опрос
1.1.	<i>Танцевальный мир и мастерство танцоров</i>		1		Беседа
1.2.	<i>Основы композиции и методика составления танцевальных комбинаций</i>		1		Беседа
1.3.	<i>Правила судейства, организация и проведение соревнований в современной хореографии</i>		4		Лекция
2.	Базовая хореография	20	4	16	Открытые занятия; тестиров итоговые занятия по полуход
2.1.	<i>Движения классического танца: Выполнение упражнений классического танца (деми плие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лэр, гран батман жэтэ, батман, девлоппэ и их разновидности)</i>	10	2	8	Открытые занятия; тестиров
2.2.	<i>Народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине</i>	5	1	4	итоговые занятия по полуход
2.3.	<i>Историко-бытовые танцы</i>	5	1	4	Открытые занятия; тестиров
3.	Современный танец	64	14	50	итоговые занятия по полуход
3.1.	<i>Танцевальное шоу:</i> - танцевальная техника; - имидж; - танцевальная композиция; - зрелищность (шоу).	10	2	8	Открытые занятия; тестиров
3.2.	<i>Free-show:</i> -танцевальная техника; - техника акробатических фигур; - техника гимнастических элементов; - композиция танца.	8	2	6	итоговые занятия по полуход
3.3.	<i>Акробатический танец:</i> - элементы прыжковой акробатики; - парные упражнения; - групповая акробатика	10	2	8	Тестирование; конкурс на исполнение движений.
3.4.	<i>Fantasy:</i> - театр танца (история, сюжет); - техника танца; - реквизит и декорации	8	2	6	Тестирование; конкурс на исполнение движений.
3.5.	<i>Модерн, джаз:</i> - позиции рук и ног; - техника модерна;	10	2	8	Тестирование; конкурс на исполнение движений.

	- оригинальная техника				
3.6.	<i>Чир-спорт:</i> -танцевальные лифты; - трюки; - обязательные элементы	8	2	6	Тестирование; конкурс на исполнение движений.
3.7.	<i>Синхронный танец:</i> -синхронное исполнение; - одинаковые движения; - одинаковое направление	10	2	8	Тестирование; конкурс на исполнение движений.
4	Актерское мастерство	12	3	9	Тестирование; конкурс на исполнение движений.
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевальная импровизация:</i> - ассоциативное мышление; - импровизационная деятельность • <i>Выразительная пластика:</i> - движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в образах любимых героев • <i>Мимика и пантомима:</i> -пантомимические движения; - танцевальная пантомима 	4 4 4	1 1 1	3 3 3	Открытые занятия; итоговые занятия по полугод
5.	Промежуточная аттестация - тестирование	3	-	3	Открытые занятия; итоговые занятия по полугод
6.	Итоговое занятие - «Школа классических упражнений «Мисс Грация»	3	-	3	Открытые занятия; итоговые занятия по полугод
	Всего:	108	27	81	

**Учебно-тематический план
4 ступень «Триумф»
Старшая группа 8-й год обучения
Предмет «Сольные тренировки»**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2.	Постановочная работа: - соло - дуэты	37	5	32	Занятие-практикум.
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация актерское мастерство	19	4	15	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.	Отработка композиций: - сольных - дуэтных	45	5	40	Практическое занятие; открытые занятия.
5.	Промежуточная аттестация - соревнования, концерты	3	-	3	Аттестация
6.	Итоговое занятие- конкурс на лучшее соло «Мисс Грация»	3	-	3	Конкурс на лучшее исполнение композиции; открытые занятия.
	Всего:	108	15	93	

**Учебно-тематический план
4 ступень «Триумф»
Старшая группа 8-й год обучения
*Предмет «Ансамбль»***

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
1.	Вводное занятие	1	1	-	Блиц-опрос
2.	Постановочная работа: - малая группа - формейшен	37	5	32	Занятие-практикум.
3.	Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство	19	4	15	Конкурс на лучшее исполнение движений; тестирование; открытые занятия.
4.	Отработка композиций: - малая группа - формейшен	45	5	40	Практическое занятие; открытые занятия.
5.	Промежуточная аттестация - соревнования	3	-	3	Аттестация
6.	Итоговое занятие - конкурс на лучшее исполнение	3	-	3	Занятие-практикум.
	Всего:	108	15	93	

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Мисс Грация»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	сентябрь	май	36	108	144	2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по 1 часу
4 год	сентябрь	май	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по 1 часу
5 год обучения	сентябрь	май	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по 1 часу
6 год обучения	сентябрь	май	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по 1 часу
7 год обучения	сентябрь	май	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз по 1 часу
8 год	сентябрь	май	36	108	180	2 раза в

обучен ия						неделю по 2 часа и 1 раз по 1 часу
--------------	--	--	--	--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель рабочей программы раннего обучения (1 год обучения): создание условий для усвоения детьми разнообразных двигательных действий, обеспечивающих уверенное и эффективное выполнение элементов техники.

Задачи:

- создать прочную основу для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения; способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка, воспитывать жизненно важные гигиенические навыки; помогать в овладении и закреплении разнообразных двигательных навыков и умений.

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, стимулировать развитие волевых и нравственных качеств; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, способствовать воспитанию гармоничной личности;

- создавать ситуацию для воспитания целеустремленности, дисциплинированности, ответственности, аккуратности, отзывчивости, доброжелательности, взаимовыручки и взаимопомощи, внимательного отношения к окружающим.

Конкретные задачи для учащихся 5-6 лет:

- разучивание и закрепление базовых элементов;
- разучивание и закрепление специальных упражнений.

Планируемые результаты

По итогам первого года обучения учащиеся должны

знать:

- общие сведения о художественной гимнастике и хореографии;
- основы музыкальной грамоты;
- правила постановки ног, корпуса, рук, головы при выполнении танцевальных упражнений;
- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для развития мышечной силы и гибкости;
- акробатические упражнения;
- игры и игровые упражнения;
- специальные виды бега и ходьбы;
- танцевальные шаги;
- упражнения на расслабление мышц и дыхание, на укрепление осанки;

- прыжки;
- равновесия;
- волны и взмахи;
- повороты и вращения;
- упражнения ритмики;
- музыкально-ритмические игры и упражнения.

уметь:

- выполнять строевые упражнения: построение в шеренги и колонны; выполнение строевых команд; передвижение в сцеплении; перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам; соблюдение интервала друг между другом;
- выполнять общеразвивающие упражнения: основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами; основные движения туловищем и головой; полуприседание, упор присев, стоя на коленях, положение лежа; комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения для развития мышечной силы и гибкости: - комплексы упражнений для мышц спины и живота; образные, игровые и двигательные действия:
 - «сильные и мягкие руки»;
 - «сильные и мягкие ноги»;
 - «пружинка»;
 - «часики».
 - «столик»;
 - «бабочка»;
 - «куколка»
 - «кузнец»; «корзиночка»;
- выполнять акробатические упражнения: группировка; из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке) – «Ванька-встанька»; перекаты в положении лежа – «бревнышко»; стойка на лопатках – «березка» с помощью преподавателя; мост из положения лежа с помощью преподавателя; комбинации акробатических упражнений в образно двигательных действиях;
- выполнять игры и игровые упражнения: «Веселая бабочка»; «Поезд»; «Кто быстрее попадет в домик»; «Веселые воробышки»; «Резвые мышата»; «Совушка»;
- выполнять специальные виды бега и ходьбы: мягкий бег; бег с высоким подниманием ног вперед; шаг с носка, на носках, пятках; шаги в приседе - «гусиная» ходьба;
- выполнять танцевальные шаги: шаг галопа в сторону; приставной шаг в сторону; мягкий шаг; комбинации из танцевальных шагов;
- выполнять упражнения на расслабление мышц и дыхание, на укрепление осанки: свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями рук; напряженное и расслабленное положения рук, ног; расслабление рук с выдохом; упражнения на осанку, стоя спиной к опоре; имитационные, образные упражнения;

- выполнять прыжки: прыжок выпрямившись; прыжки на правой, на левой и с чередованием ног; прыжок открытый; прыжки в приседе – «мячики»; сочетание шагов и прыжков;
- выполнять равновесия: стойка на носках руки на поясе; равновесие в стойке на одной ноге другая согнута носок к колену – «журавлик» на всей стопе;
- выполнять волны и взмахи: волны руками вертикальные одновременные; волна туловищем вперед у опоры; взмах руками;
- выполнять повороты и вращения: переступанием на 90° и 180°; скрестные на 90°; одноименные на 90° - «пассе»;
- выполнять упражнения ритмики: хлопки в такт музыки; ритмичная ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром; ходьба с переходом на бег; различные комбинации упражнений с изменением темпа музыки;
- выполнять музыкально-ритмические игры и упражнения: упражнение «Хлопай-топай»; упражнение «Тихо-громко».

Содержание программы

1 ступень «Истоки»

подготовительная группа, 1-й год обучения

Предмет «Гимнастика»

1. Раздел «Введение в программу»

Теория: художественная гимнастика и хореография в Российской Федерации. Краткое содержание программы занятий в коллективе «Мисс Грация». Презентация коллектива: выпускники, участие в конкурсах различного уровня, достижения коллектива, наши победы. Традиции коллектива. Инструктаж по ТБ.

Форма проведения занятий:

- презентация коллектива;
- беседа.

Приемы и методы:

- технология создания ситуации успеха.

Дидактический материал:

- слайдовая презентация;
- фотографии.

Формы подведения итогов:

- рефлексивные методики: «Я хочу стать «Мисс Грацией», «Хочу учиться танцевать!».

2. Раздел «Физическая подготовка»

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1.1. Строевые упражнения

2.1.2. Общеразвивающие упражнения

2.1.3. Упражнения для развития мышечной силы и гибкости

2.1.4. Акробатические упражнения

2.1.5. Игры и игровые упражнения

Теория: выполнение строевых команд и упражнений.
Формирование умений и навыков в построениях и перестроениях.

Общеразвивающие упражнения, правила их выполнения. Двигательные принципы. Свобода действий. Правила выполнения упражнений. Элементы гимнастических движений. Виды упражнений. Способы их выполнения. Вариативность использования упражнений в сочетании с другими элементами. Игра-ведущий вид деятельности на занятиях с дошкольниками. Сочетание изученных элементов в игровых упражнениях. Характер исполнения в игровых заданиях. Музыкальность исполнения, творческая фантазия в передаваемом образе.

Практическая работа: построение в шеренги и колонны. Выполнение строевых команд. Передвижение в сцеплении. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Соблюдение интервала друг между другом.

Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприседание, упор присев, стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Образные, игровые и двигательные действия:

- «сильные и мягкие руки»;
- «сильные и мягкие ноги»;
- «пружинка»;
- «часики»;
- «столик»;
- «бабочка»;
- «куколка»;
- «кузнец»; «корзиночка»;

Комплексы упражнений для мышц спины и живота.

Группировка. Из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке) – «Ванька-встанька». Перекаты в положении лежа – «бревнышко». Стойка на лопатках – «березка» с помощью преподавателя. Мост из положения лежа с помощью преподавателя. Комбинации акробатических упражнений в образно двигательных действиях.

Игры и игровые упражнения: «Веселая бабочка»; «Поезд»; «Кто быстрее попадет в домик»; «Веселые воробышки»; «Резвые мышата»; «Совушка».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- комбинированное занятие;
- конкурс;
- соревнования;
- групповая;
- занятие-практикум;
- практическая;
- занятие-путешествие;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- наглядный;
- показа и объяснения;
- повторения;
- наблюдения;
- игровые;
- упражнения;
- показ;
- создание ситуации успеха;
- практическая работа;
- проблемно-поисковые;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки-схемы с рисунками перестроений;
- карточки выполнения упражнения;
- иллюстрации.

Оборудование:

- флаги;
- обручи.

Формы подведения итогов:

- блиц-опрос;
- выполнение изученных упражнений;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия;
- конкурсы: «Царевна-Лягушка», «Мисс Баттерфляй», «Дин-Дон», «кукла Маша, кукла Даша...»;
- промежуточный контроль;
- беседа;
- итоговое занятие.

2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Специальные виды бега и ходьбы

2.2.2. Танцевальные шаги

2.2.3. Упражнения на расслабление мышц и дыхание, на укрепление осанки.

Теория: виды бега, ходьбы и танцевальных шагов, сочетание их друг с другом. Понятие «сильные» и «слабые» мышцы. Положение корпуса при выполнении упражнений.

Практическая работа: шаг с носка, на носках, пятках. Шаги в приседе «гусиная ходьба». Мягкий бег. Бег с высоким подниманием согнутых ног вперед. Комбинации сочетания бега и шагов.

Мягкий шаг. Пружинные полуприседания. Приставной шаг в сторону. Шаг галопа в сторону. Комбинации из танцевальных шагов.

Свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями рук. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- групповая;
- практическая;
- соревнования.

Приемы и методы:

- наглядные;
- практическая работа;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- итоговое занятие по полугодиям;
- открытые занятия.

3. Раздел «Основные упражнения художественной гимнастики»

3.1. Прыжки

3.2. Равновесия

3.3. Волны и взмахи

3.4. Повороты и вращения

Теория: понятие прыжок, равновесие, волна, взмах, поворот, вращение. Правильное выполнение. Техника. Использование предметов в упражнениях. Координация движений с предметами. Четкость движений.

Практическая работа: прыжок выпрямившись. Подскоки и прыжки на одной и двух ногах. Приземление на одну и обе ноги. Прыжки с чередованием ног. Открытый прыжок. Прыжки в приседе «мячики» на месте и с продвижением. Комбинации из шагов и прыжков.

Стойка на носках руки на поясе. Равновесие «журавлик» в стойке на одной ноге другая согнута носок к колену на всей стопе. Равновесия после шагов.

Одновременная вертикальная волна руками. У опоры волна туловищем вперед. Взмах руками вверх.

Вращения на двух ногах переступанием и скрестно поворот на 90° и 180°. Одноименный поворот «пассе» на 90°.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- практическая;
- соревнования;
- по усвоению новых знаний;
- групповая.

Приемы и методы:

- наглядные;
- практическая работа;
- игровые;
- упражнения;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнений.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- итоговое занятие по полугодиям;
- открытые занятия;
- конкурс на лучшее исполнение движение.

4. Раздел «Упражнения классификационной программы»**Разучивание и тренировка упражнений классификационной программы**

Теория: порядок изучения и выполнения движений к упражнениям. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: элементы упражнений без предмета с элементами акробатики. Различные комбинации.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- по усвоению новых знаний;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- показ;
- наглядные.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнений.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

5. Раздел «Упражнения для показательных выступлений»**Составление, разучивание и отработка комбинаций**

Теория: сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических и гимнастических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: композиции упражнений с элементами акробатики.

Форма проведения занятий:

- творческие отчеты;

- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- практическая работа;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- раздаточный.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- конкурс на лучшее исполнение;
- открытые занятия.

6. Раздел «Музыкально-ритмическая подготовка»

6.1. Ритмика

6.2. Музыкально-ритмические игры и упражнения

6.3. Музыкальные навыки

Теория: Понятие о согласованности музыки и движения. Характер музыки. Ритмический рисунок. Игра как средство развития музыкально-ритмических навыков детей. Музыкальные игры и упражнения. Ритмические игры и упражнения. Связь музыки и движения. Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность.

Практическая работа: хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с переходом на бег. Движения руками в различном темпе. Ритмичные удары ногами. Различные комбинации упражнений с изменением темпа музыки.

Упражнение «Хлопай-топай». Упражнение «Тихо-громко». Игра «Медведь и дети». Игра «Считалочка».

Различие динамики звука "громко-тихо". Выполнение упражнений под музыку. Умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты. Самостоятельное начало движений и заканчивание движений с началом и окончанием музыки. Выполнение упражнений под счет и музыку.

Форма проведения занятия:

- групповая;
- практическая;
- игровая;

Приемы и методы:

- рассказ;
- упражнения;
- игра;
- практическая работа;
- создание ситуации успеха;
- поощрение;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- бубны;

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- лиц-опрос;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель рабочей программы раннего обучения (2 год обучения): создание прочной основы для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения, способного усвоить разнообразные двигательные действия, обеспечивающие уверенное и эффективное выполнение элементов техники.

Задачи:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка, воспитывать жизненно важные гигиенические навыки; помогать в овладении и закреплении разнообразных двигательных навыков и умений.
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, стимулировать развитие волевых и нравственных качеств; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, способствовать воспитанию гармоничной личности;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, аккуратность, отзывчивость, целеустремленность, доброжелательность, взаимовыручка и взаимопомощь, внимательное отношение к окружающим.

Конкретные задачи для учащихся 5-9 лет:

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
- разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметом и без него);
- разучивание и закрепление вспомогательных упражнений;
- разучивание и закрепление согласованных действий (обязательных упражнений для группового исполнения);
- участие в массовых праздниках, контрольных и внутренних соревнованиях;
- переведение в следующую возрастную группу.

Планируемые результаты

По итогам второго года обучения учащиеся должны

знать:

- интересные события в мире художественной гимнастики и хореографии;
- принципы гигиены, закаливания, режима и питания детей;
- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для развития мышечной силы и гибкости;
- акробатические упражнения;
- игры и игровые упражнения;
- специальные виды бега и ходьбы;
- танцевальные шаги;
- упражнения на расслабление мышц и дыхание, на укрепление осанки;
- прыжки;
- равновесия;
- волны и взмахи;
- повороты и вращения;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с обручем;
- упражнения классификационной программы;
- принципы составления, разучивания и отработки комбинаций;
- упражнения ритмики;
- музыкально-ритмические игры и упражнения.

уметь:

- выполнять строевые упражнения: построения и перестроения в шеренги и колонны; выполнение строевых команд; передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, по диагонали; самостоятельное построение круга; расширение и сужение круга; перестроение из одной шеренги в несколько; соблюдение интервала друг между другом;
- выполнять общеразвивающие упражнения: основные движения прямыми и согнутыми руками (рывки, круги руками) и ногами (велосипед, ножницы); основные движения туловищем (столик, наклоны) и головой; полуприседание, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа; комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять упражнения для развития мышечной силы и гибкости: комплексы упражнений для мышц спины и живота; образные, игровые и двигательные действия:

- «сильные» - игра в снежки и «мягкие» - крылья птицы - руки;
- «сильные» - махи и «мягкие»- ноги;
- «пружинки»;
- «часики»;
- «столик»; «складочка»;
- «бабочка»; «лягушка»; «куколка»;
- «кузнецик»; «корзиночка»; «колечко»;

- выполнять акробатические упражнения: из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке) – «Ванька-встанька»; перекаты в положении лежа – «бревнышко»; из упора сидя на голенях перекаты вправо и влево на 360°; полуспагаты; кувырки вперед и назад; стойка на лопатках – «березка»; стойка на руках (с помощью преподавателя); мост из положения лежа; комбинации акробатических упражнений в образно двигательных действиях;

- выполнять игры и игровые упражнения: «Совушка»; «В рыбака и рыбку»; «Катание мяча»; «Идите ко мне»; «Пройди по мостику»; «Догоняйка»;

- выполнять специальные виды бега и ходьбы: мягкий бег; бег с высоким подниманием ног вперед и назад; бег спиной; шаг с носка, на носках, пятках; шаги в полуприседе; шаги в приседе - «гусиная» ходьба; «журавлик»;

- выполнять танцевальные шаги: шаг галопа в сторону; приставной шаг в сторону; скрестный шаг; мягкий шаг; шаг с небольшим подскоком; комбинации из танцевальных шагов;

- выполнять упражнения на расслабление мышц и дыхание, на укрепление осанки: свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями рук; напряженное и расслабленное положения рук, ног; расслабление рук с выдохом; упражнения на осанку, стоя спиной к опоре; имитационные, образные упражнения;

- выполнять прыжки: прыжок выпрямившись; прыжок ножки под себя; прыжки на одной ноге и с чередованием ног; вертикальный прыжок с поворотом на 180° - «Чупа-Чупс»; прыжок открытый; прыжок закрытый; прыжки в приседе – «мячики» сочетание шагов и прыжков;

- выполнять равновесия: стойка на носках руки в сторону; равновесие в полуприседе; равновесие-«журавлик» на всей стопе; переднее равновесие на всей стопе – «ласточка»;

- выполнять волны и взмахи: волны руками вертикальные одновременные и последовательные; волна туловищем вперед у опоры; целостный взмах;
- выполнять повороты и вращения: переступанием на 180° и 360°; скрестные на 180°; одноименные на 180° - «пассе»;
- выполнять упражнения со скакалкой: качания, махи одной и двумя руками; круги скакалкой одной и двумя руками; вращение скакалки вперед и назад; броски и ловля; передача скакалки около отдельных частей тела; прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; бег через скакалку;
- выполнять упражнения с обручем: махи и круги обручем в различных плоскостях; качания обруча; перекаты обруча и вращения на полу; вращения обруча на кисти; броски обруча двумя руками;
- выполнять упражнения классификационной программы: упражнение без предмета с элементами акробатики; упражнение со скакалкой; упражнение с обручем;
- выполнять упражнения для показательных выступлений: с элементами акробатики и с элементами танцев «Солнышко»;
- выполнять элементы ритмика: хлопки в такт музыки; ритмичная ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстрым; ходьба с переходом на бег и обратно; различные комбинации упражнений с изменением темпа музыки;
- выполнять музыкально-ритмические игры и упражнения: упражнение «Ускоряй и замедляй»; упражнение «Ножки бегут по дорожке»; игра «Мой веселый звонкий мяч»; игра «Если весело живется».

Содержание программы

1 ступень «Истоки»

Подготовительная группа 2-й год обучения

Предмет «Гимнастика»

1. Раздел «Введение в программу»

Теория: краткий обзор и обсуждение интересных событий в мире художественной гимнастики и хореографии. Гигиена, закаливание, режим и питание детей.

Форма проведения занятий:

- беседа.

Приемы и методы, технологии:

- технология создания ситуации успеха.

Дидактический материал:

- слайдовая презентация;

- фотографии.

Формы подведения итогов:

- блиц-опрос.
- 2. Раздел «Физическая подготовка»
- 2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)
 - 2.1.1. Строевые упражнения
 - 2.1.2. Общеразвивающие упражнения
 - 2.1.3. Упражнения для развития мышечной силы и гибкости
 - 2.1.4. Акробатические упражнения
 - 2.1.5. Игры и игровые упражнения

Теория: порядок выполнения элементов строевых упражнений.
Формирование умений и навыков в построениях и перестроениях.

Общеразвивающие упражнения, правила их выполнения. Двигательные принципы. Свобода действий. Правила выполнения упражнений. Элементы гимнастических движений. Виды упражнений. Способы их выполнения. Вариативность использования упражнений в сочетании с другими элементами. Игра-ведущий вид деятельности на занятиях с дошкольниками. Сочетание изученных элементов в игровых упражнениях. Характер исполнения в игровых заданиях. Музыкальность исполнения, творческая фантазия в передаваемом образе.

Практическая работа: построение в шеренгу и в колонну. Повороты переступанием по команде. Повороты направо, налево. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!» в образно-двигательный действиях. Перестроение в круг. Передвижение по кругу и ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом, соблюдение интервала друг между другом.

Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой, плечами, кистями рук, коленями, стопой. Сочетания упоров с движениями ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Образные, игровые и двигательные действия:

«сильные» - игра в снежки и «мягкие»-крылья птицы - руки; «сильные» - махи и «мягкие»- ноги; «пружинки»; «часики»; «столик»; «складочка»; «бабочка»; «лягушка»; «куколка»; «кузнецик»; «корзиночка»; «колечко». Комплексы упражнений для мышц спины и живота.

Группировка в положениях лежа и сидя. Перекаты в группировке вперед и назад, вправо и влево. Из упора присев переход в положение лежа. Перекаты лежа. Полушпагаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью преподавателя. Мост из положения лежа. Комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях.

Упражнения на имитацию подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования: «В рыбака и рыбку»; «Катание мяча»; «Пройди по мостику»; «Совушка»; «Идите ко мне»; «Догоняй-ка».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- конкурс на лучшее исполнение;
- итоговые занятия по полугодиям.

2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Специальные виды бега и ходьбы

2.2.2. Танцевальные шаги

2.2.3. Упражнения на расслабление мышц и дыхание, на укрепление осанки

Теория: виды бега, ходьбы и танцевальных шагов, сочетание их друг с другом. Понятие «сильные» и «слабые» мышцы. Положение корпуса при выполнении упражнений.

Практическая работа: шаг с носка, на носках, пятках. Шаги в приседе «гусиная ходьба». Мягкий бег. Бег с высоким подниманием согнутых ног вперед и назад. Бег спиной. Шаги в полуприседе. Шаг на одну ногу другую прижать носок к колену. Комбинации сочетания бега и шагов.

Шаги: мягкий, четкий и ритмичный; высокий на носках; приставной; скрестный в сторону; прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, тоже с другой ноги; шаг с небольшим подскоком; шаг галопа в сторону; комбинации из танцевальных шагов.

Потряхивание кистями рук и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками и ногами на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине - выдох. Лежа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц – вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия;
- групповая;
- практическая;
- соревнования.

Приемы и методы:

- наглядные;

- поисковые вопросы;
- поощрение;
- практическая работа;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнения.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- итоговое занятие по полугодиям;
- открытые занятия

3. Раздел «Основные упражнения художественной гимнастики»

3.1. Прыжки

3.2. Равновесия

3.3. Волны и взмахи

3.4. Повороты и вращения

Теория: понятие прыжок, равновесие, волна, взмах, поворот, вращение. Правильное выполнение. Техника. Использование предметов в упражнениях. Координация движений с предметами. Четкость движений.

Практическая работа: прыжок выпрямившись. Прыжок ноги под себя. Подскoki и прыжки на одной и двух ногах. Приземление на одну и обе ноги. Прыжки с чередованием ног. Прыжок с поворотом. Открытый прыжок. Прыжок закрытый. Прыжки в приседе «мячики» на месте и с продвижением. Комбинации из шагов и прыжков.

Стойка на носках руки в стороны. Равновесие на двух ногах в полуприседе. Равновесие на одной ноге другая согнута носок к колену на всей стопе. Переднее равновесие. Равновесия после шагов.

Одновременная и последовательная вертикальная волна руками. У опоры волна туловищем вперед. Целостный взмах.

Вращения на двух ногах переступанием и скрестно поворот на 180° и 360°. Переступание из стойки на носках, руки на поясе маленькими шагами вправо и влево. Стойка руки в стороны небольшой скрестный шаг вперед (назад). Вращение на одной ноге. Положение «журавлик». Точка вращения. Одноименный поворот «пассе» на 180°.

Упражнения со скакалкой, упражнения с обручем.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- групповая;
- практическая;
- соревнования.

Приемы и методы:

- наглядные;
- практическая работа;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнения.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- итоговое занятие по полугодиям;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

4. Раздел «Упражнения классификационной программы»

Разучивание и тренировка упражнений классификационной программы

Теория: порядок изучения и выполнения движений к упражнениям. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: элементы упражнений без предмета с элементами акробатики. Различные комбинации. Элементы и связки со скакалкой. Элементы и связки с обручем.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- по усвоению новых знаний;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- показ;
- наглядные.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

5. Раздел «Упражнения для показательных выступлений»

Составление, разучивание и отработка комбинаций

Теория: сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических и гимнастических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: композиции упражнений с элементами акробатики и танцев.

Форма проведения занятий:

- творческие отчеты;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- практическая работа;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- раздаточный.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- конкурс на лучшее исполнение;
- открытые занятия.

6. Раздел «Музыкально-ритмическая подготовка»**6.1. Ритмика****6.2. Музыкально-ритмические игры и упражнения****6.3. Музыкальные навыки**

Теория: Понятие о согласованности музыки и движения. Характер музыки. Ритмический рисунок. Связь музыки и движения. Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность. Игра как средство развития музыкально-ритмических навыков детей. Музыкальные, ритмические игры и упражнения.

Практическая работа: Хлопки в такт музыки. Ритмичная ходьба. Ритмичная ходьба с переходом на бег и обратно. Движения руками в различном темпе. Ритмичные удары ногами. Различные комбинации упражнений с изменением темпа музыки.

Упражнение «Ускоряй и замедляй». Упражнение «Ножки бегут по дорожке». Игра «Мой веселый звонкий мяч». Игра «Если весело живется».

Различие темпа ритма «медленно - быстро». Выполнение упражнений под музыку. Умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты. Самостоятельное начало движений и заканчивание движений с началом и окончанием музыки. Выполнение упражнений под счет и музыку.

Форма проведения занятия:

- групповая;
- игровая;
- практические.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- создание ситуации успеха;
- показ;
- рассказ;
- упражнения;
- игра.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- бубны;
- мячи.

Формы подведения итогов:

- тестирование;

- блиц-опрос;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель рабочей программы (3 год обучения): способствовать овладению учащимися разнообразных двигательных действий, обеспечивающих уверенное и эффективное выполнение элементов техники.

Задачи:

- помогать в овладении и закреплении разнообразных двигательных навыков и умений; способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка, воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, стимулировать развитие волевых и нравственных качеств; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, способствовать воспитанию гармоничной личности;
- создание прочной основы для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения;

Конкретные задачи для учащихся 6-8 лет:

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
- разучивание, закрепление и совершенствование вспомогательных элементов;
- разучивание и запоминание соревновательных упражнений (обязательных и произвольных комбинаций для группового исполнения);
- участие в массовых праздниках, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях;
- переведение в следующую возрастную группу.

В младшей группе продолжается освоение «школы» движений, изучаются основные упражнения художественной гимнастики и хореографии, с помощью которых осуществляется и общее физическое развитие и воспитание умения выполнять разнообразные упражнения в соответствии с музыкой. Изучаются простейшие элементы акробатики, а также элементы техники владения предметами.

Девочки младшей группы делают первые шаги в показательных выступлениях и соревнованиях по современным танцевальным направлениям.

Планируемые результаты

По итогам третьего года обучения учащиеся должны

ГИМНАСТИКА

знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- основы музыкальной грамоты;
- режим, питание, гигиена воспитанниц;
- спортивный инвентарь;
- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для туловища;
- акробатические упражнения;
- танцевальные шаги, бег;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на пружинность;
- волны и взмахи;
- равновесия;
- повороты и вращения;
- подскоки и прыжки;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с обручем;
- упражнения классификационной программы;
- принципы составления, разучивания и отработки композиций;
- упражнения для согласования движений с музыкой;
- музыкально-ритмические игры и упражнения.

уметь:

- выполнять строевые упражнения: построение и выравнивание; ходьба в колонне по одному; перестроение в круг; бег по кругу и ориентирам; переход с шага на бег и обратно; передвижение в обход шагом и бегом;
- выполнять общеразвивающие упражнения: ходьба на носках и на пятках, на внутренних и на внешних сторонах стоп; рывки прямыми и согнутыми руками в стороны; поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами и руками вперед и назад; упор присев, упор лежа; комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять упражнения для туловища: стоя наклоны вперед («столик»), назад и в стороны («часики»); стоя на коленях наклоны вперед, назад («полумостик») и в стороны («Алёнушка»); сидя наклоны вперед («складочка»); сидя подъем согнутых ног «езда на велосипеде»; лежа поднимание ног вперед-вверх; сесть – лечь без помощи рук («гармошка»); в упоре стоя на коленях: прогибание и сгибание спины («добрая и злая кошечка»); в упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук («собачка сломала лапку»); сидя на пятках, руки сцеплены сзади, наклон вперед («топорик»); лежа на животе наклоны назад («уточка»); лежа на животе одновременное («лодочка») и поочередное поднимание рук и ног («качалочка»); сидя по-турецки руки за головой наклоны вперед, назад и в стороны («чебурашка»); сидя ноги врозь наклоны вперед и в стороны («куколка»); растяжка ног («лягушка» и «бабочка»);

- выполнять акробатические упражнения: из упора присев перекаты назад и вперед в группировке; из упора сидя на голенях перекаты вправо и влево на 360° в разножку; кувырок вперед из положения стоя; кувырок назад из упора присев (через плечо); «березка» без опоры о спину; движения ногами в стойке на лопатках; серия кувырков вперед и назад; мост из положения лежа на спине, с последующим поворотом в упор присев; стойка на предплечьях с помощью преподавателя; стойка на руках у стены; стойка на груди у опоры; переворот в сторону вправо и влево («колесо») с помощью преподавателя;

- выполнять танцевальные шаги, бег: шаги с носка, на носках; высокий шаг; приставной шаг вперед; скрестный шаг; скользящий шаг вперед; пружинный шаг; шаг галопа вперед; шаг вальса вперед; шаг польки; высокий бег; пружинящий бег;

- выполнять упражнения на расслабление: расслабление шеи; качание расслабленных рук; последовательное расслабление всего тела до положения глубокого приседа («цветочек завял»); лежа на спине потряхивание руками и ногами («букашка»);

- выполнять упражнения на пружинность: пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках («пружинка»); тоже с остановкой на полупальцах; круглый полуприсед и присед с пружинным выпрямлением ног; попеременные пружинные полуприседания («велосипед»); пружинные движения руками из различных исходных положений («буратино»; «игра в снежки»); комплексы упражнений на пружинность;

- выполнять волны и взмахи: сидя на пятках волна туловищем вверх-вниз; волны руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; волна туловищем вперед с круговым движением рук; боковая волна у опоры; взмах руками вперед - вверх; целостный взмах вперед;

- выполнять равновесия: равновесие в стойке на левой (правой) ноге с подъемом на носки («журавлик»); переднее равновесие с подъемом на носки («ласточка»); равновесие на колене другая нога впереди;

- выполнять повороты и вращения: на носках переступание на 360°; одноименные на 360° («пассе»); разноименные на 180°;

- выполнять подскoki и прыжки: выпрямившись с прямыми и согнутыми ногами; перескок с одной ноги на другую; наскок на две ноги; со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног впереди и сзади; выпрямившись с поворотом до 360° («чупа – чупс»); разножка продольная и поперечная; подбивной в сторону и вперед; бег прыжком шагом; бег прыжком касаясь; различные сочетания шагов и прыжков;

- выполнять упражнения со скакалкой: качания, махи скакалкой одной и двумя руками; круги: скакалка сложена вдвое; вращения скакалки вперед и назад, скрестно вперед и назад правой и левой рукой; броски и ловля скакалки сложенной вдвое одной рукой; сочетание различных элементов и связок со скакалкой;

- выполнять упражнения с обручем: махи и круги одной и двумя руками во всех направлениях; вращения вокруг туловища (талии); вращение вокруг кисти рук; перекаты обруча по полу в различных направлениях; броски и ловля обруча одной рукой; вертушки однократные и многократные на полу; проход в обруч; передача обруча из одной руки в другую в различных частях тела; прыжки в обруч; различные прыжковые связки с обручем; сочетание различных элементов и связок с обручем;

- выполнять упражнения классификационной программы: упражнение без предмета с элементами акробатики; упражнение со скакалкой; упражнение с обручем;

- выполнять упражнения для показательных выступлений: упражнение без предмета с элементами акробатики; с элементами танцев («Веселая полянка»); упражнение без предмета;

- выполнять упражнения для согласования движений с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет; хлопки на сильные доли такта; сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет, через счет и наоборот; выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе; движения руками в различном темпе; ритмичные удары ногами; ритмичные хлопки под музыку на каждый счет и через счет;

- выполнять музыкально-ритмические игры и упражнения: упражнение «Веселые хлопушки»; упражнение «Звонкий мяч»; игра «Попрыгунчики-воробышки».

Содержание программы

2 ступень «Поиск и творчество»**младшая группа, 3-й год обучения****Предмет «Гимнастика»****1. Раздел «Введение в программу»**

Теория: история развития художественной гимнастики и хореографии.

Основы музыкальной грамоты. Режим, питание, гигиена воспитанниц. Спортивный инвентарь.

Форма проведения занятий:

- беседа.

Приемы и методы, технологии:

- технология создания ситуации успеха.

Дидактический материал:

- слайдовая презентация;
- фотографии.

Формы подведения итогов:

- блиц-опрос.

2. Раздел «Физическая подготовка»**2.1.Общая физическая подготовка (ОФП)**

2.1.1. Строевые упражнения

2.1.2. Общеразвивающие упражнения

2.1.3. Упражнения для туловища

2.1.4. Акробатические упражнения

Теория: выполнения элементов строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Формирование умений и навыков выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений.

Практическая работа: построение в шеренгу и в колонну по команде. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в круг. Передвижение по кругу и ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом, соблюдение интервала друг между другом. Перестроение из одной колонны в несколько кругов по ориентирам на шаге и беге. Перестроение из одной колонны в две, три по выбранным водящим. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.

Ходьба на носках и на пятках, на внутренних и на внешних сторонах стоп. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой, плечами, кистями рук, коленями, стопой. Сочетания упоров с движениями ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Стоя наклоны вперед, назад и в стороны; тоже на коленях. Сидя наклоны вперед, подъемы ног. Лежа подъем ног и корпуса. В упоре стоя на коленях: прогибание и сгибание спины; сгибание и разгибание рук. Лежа на животе наклоны назад; одновременное и поочередное поднимание рук и ног. Сидя ноги врозь наклоны вперед и в стороны; растяжка ног. Комплексы упражнений.

Перекаты в группировке вперед и назад, вправо и влево. Из упора сидя на голенях перекаты вправо и влево в разножку. Полушпагаты. Кувырок вперед из положения стоя. Кувырок назад через плечо. Серия кувыроков вперед и назад. Стойка на лопатках. Движения ногами в стойке на лопатках. Стойка на предплечьях с помощью преподавателя. Стойка на руках и на груди у опоры. Мост из положения лежа с поворотом в упор присев. Переворот в сторону вправо и влево с помощью преподавателя. Комбинации акробатических упражнений.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- итоговые занятия по полугодиям.

2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Танцевальные шаги, бег

2.2.2. Упражнения на расслабление

Теория: виды танцевальных шагов, бега, сочетание их друг с другом. Подготовка к изучению танцев. Понятие «сильные» и «слабые» мышцы. Техника безопасности при выполнении движений. Положение корпуса при выполнении упражнений.

Практическая работа: шаги: высокий на носках; приставной вперед; скрестный; пружинный; скользящий шаг вперед; шаг с небольшим подскоком; шаг галопа вперед; шаг вальса; шаг польки. Высокий и пружинящий бег. Комбинации из танцевальных шагов и бега.

Расслабление шеи. Качание расслабленных рук. Последовательное расслабление всего тела до положения глубокого приседа. Лежа на спине потряхивание руками и ногами. Имитационные, образные упражнения.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- итоговые занятия по полугодиям.

3. Раздел «Основные упражнения художественной гимнастики»

3.1. Упражнения на пружинность

3.2. Волны и взмахи

3.3. Равновесия

3.4. Повороты и вращения

3.5. Подскоки и прыжки

3.6. Предметная подготовка

Теория: понятие пружинность, волна, взмах, равновесие, поворот, вращение, подскок, прыжок. Правильное выполнение. Техника. Виды танцевальных

шагов, бега, сочетание их друг с другом. Использование предметов в упражнениях. Координация движений с предметами. Четкость движений.

Практическая работа: пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках, тоже с остановкой на носках. Круглый полуприсед и присед с пружинным выпрямлением ног. Попеременные пружинные полуприседания. Пружинные движения руками из различных исходных положений. Комплексы упражнений на пружинность.

Волны руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные. Сидя на пятках волна туловищем вверх-вниз. Волна туловищем вперед с круговым движением рук. Боковая волна у опоры. Взмах руками вперед - вверх. Целостный взмах вперед.

Равновесие в стойке на одной ноге, другая согнута носок к колену с подъемом на носок. Переднее равновесие с подъемом на носки. Равновесие на колене другая нога впереди. Равновесия после шагов.

Вращения на двух ногах переступанием на 360°. Одноименный поворот «пассе» на 360°. Разноименный поворот на 180°.

Прыжок выпрямившись с прямыми и согнутыми ногами. Перескок с одной ноги на другую. Наскок на две ноги. Прыжок со сменой согнутых и прямых ног впереди и сзади. Прыжок выпрямившись с поворотом до 360°. Разножка продольная и поперечная. Подбивной прыжок в сторону и вперед. Бег прыжком шагом. Бег прыжком касаясь. Различные сочетания шагов и пр.

Упражнения со скакалкой, упражнения с обручем.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- групповая;
- по усвоению новых знаний;
- практическая;
- соревнования.

Приемы и методы:

- наглядные;
- упражнения;
- показ;
- практическая работа;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнений.

Инвентарь:

- скакалки;
- обручи.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- итоговое занятие по полугодиям;
- открытые занятия.

4. Раздел «Упражнения классификационной программы»

Отработка упражнений классификационной программы

Теория: отработка выполнения движений к упражнениям. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: отработка упражнений без предмета с элементами акробатики. Различные комбинации. Отработка элементов и связок со скакалкой. Отработка элементов и связок с обручем.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- по усвоению новых знаний;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- показ;
- наглядные.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение.

Инвентарь:

- скакалки;
- обручи.

Формы подведения итогов:

- тестирование;

- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

5. Раздел «Упражнения для показательных выступлений».

Составление, разучивание и отработка комбинаций

Теория: сюжетный характер образно-танцевальных композиций.

Вариативность хореографических и гимнастических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: композиции упражнений «Озорные котята» с элементами акробатики. Композиция с элементами танцев. Упражнение без предмета.

Форма проведения занятий:

- творческие отчеты;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- практическая работа;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- раздаточный.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- конкурс на лучшее исполнение;
- открытые занятия.

6. Раздел «Музыкально-ритмическая подготовка»

6.1. Упражнения для согласования движений с музыкой

6.2. Музыкальные навыки

6.3. Музыкально-ритмические игры и упражнения

Теория: Понятие о согласованности музыки и движения. Характер музыки.

Ритмический рисунок. Связь музыки и движения. Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность. Игра как средство развития

музыкально-ритмических навыков детей. Музыкальные, ритмические игры и упражнения.

Практическая работа: хлопки на сильные доли такта. Ритмичные хлопки под музыку на каждый счет и через счет. Ритмичная ходьба на каждый счет и через счет. Ритмичная ходьба с переходом на бег и обратно. Движения руками в различном темпе. Ритмичные удары ногами. Сочетание ходьбы с хлопками на каждый счет, через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе. Различные комбинации упражнений с изменением темпа музыки.

Различие динамики звука «громко-тихо». Различие темповых и динамических изменений в музыке. Выполнение упражнений под музыку. Умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты. Самостоятельное начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки. Выполнение упражнений под счет и музыку.

Упражнение «Веселые хлопушки». Упражнение «Звонкий мяч». Игра «Попрыгунчики-воробышки». Игра «Два мороза».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- итоговые занятия по полугодиям.

**Содержание программы
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 3-й год обучения
Предмет «Хореография»**

1. Раздел «Вводное занятие»

Теория: история развития хореографии. Волшебный мир танца.

Знакомство с современными танцевальными направлениями: танцевальное шоу; акробатический танец; free show; dance-show.

2. Раздел «Основные направления хореографии»

2.1. Классический танец

2.2. Историко-бытовой танец

Теория: постановка корпуса и головы при выполнении элементов. Позиции ног. Позиции рук.

Практическая работа: полуприседания, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за стену. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на растягивание. Верчение на месте. Комбинации хореографических упражнений.

Галоп вперед, в сторону; полька; вальсовый шаг вперед. Комбинации хореографических упражнений.

3. Раздел «Современные направления хореографии»

3.1. Танцевальное шоу

3.2. Free-show

Теория: постановка корпуса и головы при выполнении элементов.

Практическая работа: танцевальная техника. Имидж. Танцевальная композиция. Техника гимнастических элементов. Техника акробатических фигур. Комбинации хореографических упражнений.

4. Раздел «Актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Пластиическая выразительность Мимики и пантомимы.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. Пантомимические движения; танцевальная пантомима.

5. Раздел «Промежуточная аттестация»

- тестирование

6. Раздел «Итоговое занятие»

- «Школа классических упражнений «Мисс Грация»

Содержание программы
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 3-й год обучения
Предмет «Сольные тренировки»

1. Раздел «Вводное занятие»
2. Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

- Практическая работа: изучение танцев: соло
3. Раздел «Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Пластическая выразительность Мимики и пантомимы.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. Пантомимические движения; танцевальная пантомима.

4. Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

- Практическая работа: отработка композиций: сольных и дуэтных.
5. Раздел «Промежуточная аттестация» - конкурс на лучшее исполнение танцев.

6. Раздел «Итоговое занятие» - показ сольных и дуэтных композиций.

**Содержание программы
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 3-й год обучения
Предмет «Ансамбль»**

1. Вводное занятие

2. Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: постановка танцев: малые группы, Формейшен, смешанный формейшен.

3. Раздел «Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: импровизация на заданную тему. Приемы и методы для развития пластических движений, актерского мастерства, познавательной активности, развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы.

Практическая работа: пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство. Развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы. Упражнения «Ветер»; упражнение «Ветер и зайка»; упражнение «На что похожи ручки»; задание «Отгадай зверушку».

4. Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиций: малые группы, Формейшен, смешанный формейшен.

5. Раздел «Промежуточная аттестация» - конкурс на лучшее исполнение танцев.

6. Раздел «Итоговое занятие» - показ групповых композиций.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель рабочей программы (4 год обучения): способствовать усвоению детьми разнообразных двигательных действий, обеспечивающих уверенное и эффективное выполнение элементов техники.

Задачи:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка, воспитывать жизненно важные гигиенические навыки; - помогать в овладении и закреплении разнообразных двигательных навыков и умений.

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, стимулировать развитие волевых и нравственных качеств; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, способствовать воспитанию гармоничной личности;

- создать прочную основу для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения;

Конкретные задачи для учащихся 7-9 лет:

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
- закрепление и совершенствование вспомогательных элементов;
- разучивание и запоминание соревновательных упражнений (обязательных и произвольных комбинаций для группового и сольного (дуэтного) исполнения);
- участие в массовых праздниках, концертах, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях и в других мероприятиях различного уровня;
- переводение в следующую возрастную группу.

Рабочая программа рассчитана на 360 часов.

В младшей группе продолжается освоение «школы» движений, изучаются основные упражнения художественной гимнастики и хореографии, с помощью которых осуществляется и общее физическое развитие и воспитание умения выполнять разнообразные упражнения в соответствии с музыкой. Изучаются элементы акробатики, а также элементы техники владения предметами (обруч, скакалка).

Планируемые результаты

По итогам четвертого года обучения учащиеся должны

ГИМНАСТИКА

знать:

- современное состояние художественной гимнастики и хореографии;
- строение и функции организма человека;
- основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики и хореографии;
- инвентарь и уход за ним;
- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для туловища;
- акробатические упражнения;
- танцевальные шаги, бег;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на пружинность;

- волны и взмахи;
- равновесия;
- повороты и вращения;
- подскоки и прыжки;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с обручем;
- упражнения классификационной программы;
- принципы составления, разучивания и отработки композиций;
- упражнения для согласования движений с музыкой;
- музыкально-ритмические игры и упражнения.

ХОРЕОГРАФИЯ

знать:

- современное состояние хореографии;
- современными танцевальными направлениями: танцевальное шоу; акробатический танец; модерн; free-show; dance-show;
- элементы классического танца;
- элементы историко-бытового танца;
- элементы танцевального шоу;
- элементы Free-show;
- элементы танцевальной импровизации;
- элементы пластической выразительности;
- элементы мимики и пантомимы.

ГИМНАСТИКА

уметь:

- выполнять строевые упражнения: построение и выравнивание; ходьба на месте и в движении в колонне по одному; перестроение в круг; бег по кругу и «змейкой»; переход с шага на бег и обратно; передвижение в обход шагом и бегом;
- выполнять общеразвивающие упражнения: ходьба на носках и на пятках; ходьба в полуприседании на всей стопе и на носках; рывки прямыми руками вверх-вниз; круговые движения плечами вперед и назад; круговые

движения прямыми и согнутыми руками вперед и назад; упоры присев и лежа; комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять упражнения для туловища: стоя наклоны вперед («столик»), назад и в стороны («часики»); стоя на коленях наклоны вперед, назад («полумостик») и в стороны («Алёнушка»); повороты и круговые движения туловищем вправо, влево; сидя наклон вперед («складочка») с удержанием; сидя подъем прямых ног («уголок»), «езды на велосипеде»; лежа поднимание ног до касания пола за головой («плуг»); сесть – лечь без помощи рук («гармошка»); в упоре стоя на коленях: прогибание и сгибание спины («добрая и злая кошечка»), «кошечка виляет хвостиком»; в упоре стоя на коленях поочередное и одновременное сгибание и разгибание рук («собачка сломала лапку»); лежа на животе наклоны назад («уточка») с последующим удержанием; лежа на животе одновременное («лодочка») и поочередное поднимание рук и ног («качалочка») с задержанием в высшей точке; сидя по-турецки руки за головой наклоны вперед (до касания грудью стоп), назад и в стороны («чебурашка»); сидя ноги врозь наклоны вперед и в стороны («куколка») с удержанием; растяжка ног («сесть на лягушку, руки вверху в замке»);

- выполнять акробатические упражнения: из упора сидя на голенях перекаты вправо и влево на 360° в разножку с остановкой в различных положениях; стоя с шага кувырок вперед; из упора присев кувырок назад (через плечо и через голову); «березка» без опоры о спину с движениями ног; движения ногами в стойке на лопатках; серия кувырков вперед и назад с различных исходных положений; мост лежа на спине, с последующим поворотом в упор присев и обратно; стойка на предплечьях с помощью и без преподавателя; стойка на руках у стены с отрывом ног от опоры; стойка на груди у опоры и без нее; переворот в сторону вправо и влево («колесо») с помощью и без преподавателя;

- выполнять танцевальные шаги, бег: высокий шаг на носке; приставной шаг вперед со сменой ног; скрестный шаг; скользящий шаг в сторону; пружинный шаг на носке; шаг галопа вперед с разноименным положением рук; шаг вальса вперед с работой рук; шаг польки с работой рук; высокий бег; пружинящий бег;

- выполнять упражнения на расслабление: расслабление шеи: опустить голову вперед, назад, в сторону; качание расслабленных рук вперед, назад и в стороны; последовательное расслабление всего тела; лежа на спине и на боку потряхивание руками и ногами;

- выполнять упражнения на пружинность: пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках со взмахом рук («пружинка»); тоже с остановкой на носках; круглый полуприсед и присед с пружинным выпрямлением ног; попеременные пружинные полуприседания («велосипед») с работой рук; пружинные движения руками из различных

исходных положений («ножницы»; «покажи ладошки»); комплексы упражнений на пружинность;

- выполнять волны и взмахи: сидя на пятках волна туловищем вперед; волны руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные, малые и большие; волна туловищем вперед с круговым движением рук с выходом на носки; боковая волна у опоры с работой одной рукой; взмах руками вперед - вверх с остановкой на носках; целостный взмах вперед с остановкой на носках;

- выполнять равновесия: равновесие в стойке на левой (правой) ноге другая согнута носок прижат к колену с подъемом на носки («журавлик»); переднее равновесие с подъемом на носки («ласточка»); равновесие на колене другая нога впереди, сзади;

- выполнять повороты и вращения: на носках переступание на 360° ; одноименные на 360° («пассе») с остановкой «журавлик»; разноименные на 180° с остановкой в конечной точке;

- выполнять подскoki и прыжки: выпрямившись с прямыми и поочередно согнутыми ногами; перескоки с одной ноги на другую; наскок на две ноги подряд с правой и левой ноги; со сменой согнутых («коэзлик») и прямых («ножницы») ног впереди и сзади с раскрытыми руками на прыжке; выпрямившись с поворотом до 360° («чупа – чупс»), на прыжке руки держать вверху; разножка продольная и поперечная с разноименными руками; подбивной в сторону и вперед с корпусом; нарастающий бег прыжком шагом; бег прыжком касаясь с разноименной работой рук; различные сочетания шагов и прыжков;

- выполнять упражнения со скакалкой: качания, махи скакалкой одной и двумя руками; горизонтальные и вертикальные круги сложенной вдвое скакалкой; вращения скакалки вперед и назад, скрестно вперед и назад одной и двумя руками; броски скакалки одной рукой и ловля во вращение; сочетание различных элементов и связок со скакалкой;

- выполнять упражнения с обручем: вращения вокруг туловища (талии) и на шее; вращение вокруг кисти рук с переходом вращения на другую руку; перекаты обруча по полу в различных направлениях с бегом вокруг него; броски и ловля обруча одной рукой во вращение; вертушки однократные и многократные на полу и в воздухе; бег в обруч; передача обруча из одной руки в другую в различных частях тела; прыжки в обруч; различные прыжковые связки с вращением обруча; сочетание различных элементов и связок с обручем;

- выполнять упражнения классификационной программы: упражнение без предмета с элементами акробатики; упражнение со скакалкой; упражнение с обручем;

- выполнять упражнения для показательных выступлений: упражнение без предмета с элементами акробатики; с элементами танцев; упражнение без предмета;

- выполнять упражнения для согласования движений с музыкой: ходьба, прыжки и бег на каждый счет и через счет; хлопки, махи ногой на сильные доли такта; сочетание ходьбы, бега и прыжков с хлопками на каждый счет, через счет и наоборот; выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе; движения руками и ногами в различном темпе; ритмичные удары ногами; ритмичные хлопки под музыку на каждый счет и через счет;

- выполнять музыкально-ритмические игры и упражнения: упражнение «Кулачки и ладошки»; упражнение «Хлопни-топни»; упражнение «Барабанщики»; игра «Кот проснулся»; игра «Быстро по местам».

ХОРЕОГРАФИЯ

уметь:

- выполнять элементы классического танца: закрепление основных положений и поз: осанки; постановки корпуса; позиций ног (I,III,VI); позиций рук (подготовительная, первая, вторая, третья); экзерсис у станка:

- demi plie из I и III позиций;
- battement tendu из I позиции «крестом»;
- battement tendu jete;
- releve по I, III, VI позиции;
- grand battement jete;
- упражнения на растягивание;

на середине:

- верчение на месте;
- верчение по диагонали;

- выполнять элементы историко-бытового танца: галоп вперед, в сторону; полька; вальсовый шаг вперед; работа рук на элементах;

- применять элементы танцевального шоу: танцевальная техника; имидж; танцевальная композиция; зрелищность (шоу);

- применять элементы Free-show: танцевальная техника; техника акробатических фигур; техника гимнастических элементов; композиция танца;

- выполнять элементы танцевальной импровизации: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность;

- выполнять элементы пластической выразительности: умение передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики;

- выполнять элементы мимики и пантомимы: пантомимические движения; танцевальная пантомима.

Содержание программы

2 ступень «Поиск и творчество»

младшая группа, 4-й год обучения

Предмет «Гимнастика»

1. Раздел «Введение в программу»

Теория: современное состояние художественной гимнастики и хореографии. Строение и функции организма человека. Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики и хореографии. Инвентарь и уход за ним.

Форма проведения занятий:

- беседа.

Приемы и методы, технологии:

- технология создания ситуации успеха.

Дидактический материал:

- слайдовая презентация;
- фотографии.

Формы подведения итогов:

- блиц-опрос.

2.Раздел «Физическая подготовка»

2.1.Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1.1. Строевые упражнения

2.1.2. Общеразвивающие упражнения

2.1.3. Упражнения для туловища

2.1.4. Акробатические упражнения

Теория: выполнения элементов строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Формирование умений и навыков выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений.

Практическая работа: построение и выравнивание в шеренгу и в колонну по команде. Ходьба на месте и в движении в колонне по одному. Перестроение в круг. Передвижение по кругу и ориентирам («змейкой»). Переход с шага на бег и обратно. Передвижение в обход шагом и бегом, соблюдение интервала друг между другом. Размыкание колонн на вытянутые

руки вперед и в стороны.

Ходьба на носках и на пятках. Ходьба в полуприседании на всей стопе и на носках. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка и ходьба на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Движения головой, плечами, кистями рук, коленями, стопой. Сочетания упоров присев и лежа с движениями ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Стоя наклоны вперед, назад и в стороны; тоже на коленях. Повороты и круговые движения туловищем вправо, влево. Сидя наклоны вперед, подъемы ног. Лежа подъем ног и корпуса. В упоре стоя на коленях: прогибание и сгибание спины; сгибание и разгибание рук. Лежа на животе наклоны назад с последующим удержанием; одновременное и поочередное поднимание рук и ног. Сидя ноги врозь наклоны вперед и в стороны с последующим удержанием; растяжка ног. Комплексы упражнений.

Из упора сидя на голенях перекаты вправо и влево в разножку. Кувырок вперед из положения стоя с шага. Кувырок назад через плечо и через голову. Серия кувырков вперед и назад с различных исходных положений. Стойка на лопатках без опоры о спину. Движения ногами в стойке на лопатках. Стойка на предплечьях с помощью и без преподавателя. Стойка на руках и на груди у опоры и с отрывом ног от опоры. Мост из положения лежа на спине с поворотом в упор присев и обратно. Переворот в сторону вправо и влево с помощью и без преподавателя. Комбинации акробатических упражнений.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнений;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- итоговые занятия по полугодиям.

2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.1. Танцевальные шаги, бег

2.2.2. Упражнения на расслабление

Теория: виды танцевальных шагов, бега, сочетание их друг с другом. Подготовка к изучению танцев. Понятие «сильные» и «слабые» мышцы. Техника безопасности при выполнении движений. Положение корпуса при выполнении упражнений.

Практическая работа: шаги: высокий на носках; приставной вперед со сменой ног; скрестный; пружинный; скользящий шаг в сторону; пружинный шаг на носке; шаг с небольшим подскоком; шаг галопа вперед с разноименным положением рук; шаг вальса вперед с работой рук; шаг польки с руками. Высокий и пружинящий бег. Комбинации из танцевальных шагов и бега.

Расслабление шеи. Качание расслабленных рук вперед, назад и в стороны. Последовательное расслабление всего тела до положения глубокого приседа. Лежа на спине потряхивание руками и ногами. Имитационные, образные упражнения.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- итоговые занятия по полугодиям.

3.Раздел «Основные упражнения художественной гимнастики»

3.1. Упражнения на пружинность

3.2. Волны и взмахи

- 3.3. Равновесия
- 3.4. Повороты и вращения
- 3.5. Подскоки и прыжки
- 3.6. Предметная подготовка

Теория: понятие пружинность, волна, взмах, равновесие, поворот, вращение, подскок, прыжок. Правильное выполнение. Техника. Виды танцевальных шагов, бега, сочетание их друг с другом.

Практическая работа: пружинные полуприседания из стойки на всей ступне и на носках со взмахом рук, тоже с остановкой на носках. Круглый полуприсед и присед с пружинным выпрямлением ног. Попеременные пружинные полуприседания с работой рук. Пружинные движения руками из различных исходных положений. Комплексы упражнений на пружинность.

Волны руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные, малые и большие. Сидя на пятках волна туловищем вперед. Волна туловищем вперед с круговым движением рук с выходом на носки. Боковая волна у опоры с работой одной рукой. Взмах руками вперед - вверх с остановкой на носках. Целостный взмах вперед с остановкой на носках. Сочетание волны и взмаха.

Равновесие в стойке на одной ноге другая согнута носок к колену с подъемом на носок. Переднее равновесие с подъемом на носки. Равновесие на колене другая нога впереди, сзади. Равновесия после шагов. Равновесия в сочетании с другими упражнениями.

Вращения на двух ногах переступанием на 360° . Одноименный поворот «пассе» на 360° с остановкой в «журавлик». Разноименный поворот на 180° с остановкой в конечной точке.

Сочетание прыжка выпрямившись с прямыми и согнутыми ногам. Перескоки с одной ноги на другую. Наскок на две ноги подряд с правой и левой. Прыжок со сменой согнутых и прямых ног впереди и сзади с раскрытыми руками на прыжке. Прыжок выпрямившись с поворотом до 360° , руки на прыжке держать вверху. Разножка продольная и поперечная с разноименными руками. Подбивной прыжок в сторону и вперед с корпусом. Нарастающий бег прыжком шагом. Бег прыжком касаясь с разноименной работой рук. Различные сочетания шагов, бега и прыжков.

Упражнения со скакалкой, упражнения с обручем.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- групповая;

- практическая;
- соревнования.

Приемы и методы:

- наглядные;
- практическая работа;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнения.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- итоговое занятие по полугодиям;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

4. Раздел «Упражнения классификационной программы»

Отработка упражнений классификационной программы

Теория: отработка выполнения движений к упражнениям.
Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: отработка упражнений без предмета с элементами акробатики. Различные комбинации. Отработка элементов и связок со скакалкой. Отработка элементов и связок с обручем.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- по усвоению новых знаний;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- показ;
- наглядные.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;

- карточки для выполнения упражнения.

Инвентарь:

- скакалки;
- обручи.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

5. Раздел «Упражнения для показательных выступлений»

Отработка комбинаций

Теория: сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических и гимнастических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: композиции упражнений с элементами акробатики. Композиция с элементами танцев. Упражнение без предмета.

Форма проведения занятий:

- творческие отчеты;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- практическая работа;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- раздаточный.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- конкурс на лучшее исполнение;
- открытые занятия.

6. Раздел «Музыкально-ритмическая подготовка»

6.1. Упражнения для согласования движений с музыкой

6.2. Музыкальные навыки

6.3. Музыкально-ритмические игры и упражнения

Теория: Понятие о согласованности музыки и движения.
Характер музыки. Ритмический рисунок. Связь музыки и движения.
Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность.
Игра как средство развития музыкально-ритмических навыков детей.
Музыкальные, ритмические игры и упражнения.

Практическая работа: хлопки, махи ногой на сильные доли такта. Ритмичные хлопки под музыку на каждый счет и через счет. Ритмичная ходьба, прыжки и бег на каждый счет и через счет. Ритмичная ходьба с переходом на бег и обратно. Движения руками и ногами в различном темпе. Ритмичные удары ногами. Сочетание ходьбы, прыжков и бега с хлопками на каждый счет, через счет. Выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе. Различные комбинации упражнений с изменением темпа музыки. Различие темповых и динамических изменений в музыке. Жанры музыки: марш, танец, песня. Умение слышать и передавать в движении ярко выраженные ритмические акценты. Строение музыкальной речи: вступление, музыкальная фраза, предложение. Самостоятельное выполнение упражнений под музыку. Упражнение «Кулачки и ладошки». Упражнение «Хлопни-топни». Упражнение «Барабанщики». Игра «Кот проснулся». Игра «Быстро по местам».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- практическая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- практическая работа;
- создание ситуации успеха;
- показ;
- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- мячи;

- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- итоговые занятия по полугодиям.

Содержание программы

2 ступень «Поиск и творчество»

младшая группа 4-й год обучения

Предмет «Хореография»

1. Раздел «Введение в программу»

Теория: современное состояние хореографии. Рождение танца.

Знакомство с современными танцевальными направлениями: танцевальное шоу; акробатический танец; модерн; free show; dance-show.

Форма проведения занятий:

- практическая.

Приемы и методы:

- показ;
- словесно-иллюстративные;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- блиц-опрос.

2. Раздел «Основные направления хореографии»

2.1. Классический танец

2.2. Историко-бытовой танец

Теория: постановка и закрепление основных положений и поз при выполнении элементов. Осанка. Позиции ног. Позиции рук.

Практическая работа: свободные, плавные движения руками. Экзерсис у станка:

- demi plie из I и III позиций;

- battement tendu из I позиции «крестом»;
- battement tendu jete;
- releve по I, III, VI позиции;
- grand battement jete;
- упражнения на растягивание;

На середине:

- верчение на месте и верчение по диагонали.

Упражнения на растягивание.

Элементы историко-бытового танца: галоп вперед, в сторону; полька; вальсовый шаг вперед. Работа рук на элементах. Комбинации хореографических упражнений.

Форма проведения занятий:

- практическая.

Приемы и методы:

- показ;
- словесно-иллюстративные;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнения;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений;
- тестирование;
- открытые занятия.

3. Раздел «Современные направления хореографии»

3.1. Танцевальное шоу

3.2. Free-show

Теория: постановка корпуса и головы при выполнении элементов.

Практическая работа: танцевальная техника. Имидж. Танцевальная композиция. Техника гимнастических элементов. Техника акробатических фигур. Комбинации хореографических упражнений.

Форма проведения занятий:

- практическая.

Приемы и методы:

- показ;
- словесно-иллюстративные;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений;
- тестирование;
- открытые занятия.

4. Раздел «Актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Пластиическая выразительность
Мимики и пантомимы.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная
деятельность. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов
пластики. Пантомимические движения; танцевальная пантомима.

Форма проведения занятий:

- практическая.

Приемы и методы:

- показ;
- словесно-иллюстративные;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений;
- тестирование;
- открытые занятия.

**Содержание программы
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 4-й год обучения
Предмет «Сольные тренировки»**

- 1.** Вводное занятие
- 2.** Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: изучение танцев: соло
2. Раздел «Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Пластическая выразительность Мимики и пантомимы.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. Пантомимические движения; танцевальная пантомима.

- 2.** Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиций: сольных.
5. Раздел «Промежуточная аттестация» - конкурс на лучшее исполнение танцев.

6. Раздел «Итоговое занятие» - показ сольных композиций.

**Содержание программы
2 ступень «Поиск и творчество»
Младшая группа 4-й год обучения
Предмет «Ансамбль»**

1. Вводное занятие

2. Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: постановка танцев: малые группы, формейшен, смешанный формейшен.

2. Раздел «Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: импровизация на заданную тему. Приемы и методы для развития пластических движений, актерского мастерства, познавательной активности, развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы.

Практическая работа: пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство. Развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы. Упражнения «Ветер»; упражнение «Ветер и зайка»; упражнение «На что похожи ручки»; задание «Отгадай зверушку».

3. Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиций: малые группы, формейшен, смешанный формейшен.

5. Раздел «Промежуточная аттестация» - конкурс на лучшее исполнение танцев.

6. Раздел «Итоговое занятие» показ групповых композиций.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель рабочей программы (5 год обучения): способствовать усвоению детьми разнообразных двигательных действий, обеспечивающих уверенное и эффективное выполнение элементов техники.

Задачи:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка, воспитывать жизненно важные гигиенические навыки; - помогать в овладении и закреплении разнообразных двигательных навыков и умений.

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, стимулировать развитие волевых и нравственных качеств; содействовать

развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, способствовать воспитанию гармоничной личности;

- создать прочную основу для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения;

Конкретные задачи для учащихся 7-10 лет:

- закрепление и совершенствование базовых элементов;
- закрепление и совершенствование вспомогательных элементов;
- разучивание и запоминание соревновательных упражнений (обязательных и произвольных комбинаций для группового и сольного (дуетного) исполнения);
- участие в массовых праздниках, концертах, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях и в других мероприятиях различного уровня;
- переводение в следующую возрастную группу.

Планируемые результаты

По итогам пятого года обучения учащиеся должны

ГИМНАСТИКА

знать:

- краткий исторический обзор развития художественной гимнастики и хореографии;

- основы методики проведения занятий: обучение составлению упражнений для разминки; привитие навыков страховки при выполнении акробатических элементов;

- гигиенические основы занятий: режим и питание; первая помощь при ушибах;

- инвентарь: количество предметов; параметры предметов;

- правила соревнований по системе ОРТО: права и обязанности участниц; оценка выполнения композиций;

- общеразвивающие упражнения:

- упражнения для туловища;

- акробатические упражнения;

- упражнения на расслабления;

- упражнения на пружинность;

- волны;

- взмахи;
- равновесия;
- повороты;
- танцевальные шаги и бег;
- прыжки;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения для показательных выступлений;
- упражнения для согласования движений с музыкой.

ХОРЕОГРАФИЯ

знать:

- развитие хореографии: классический танец; танцевальное шоу; акробатический танец; модерн, джаз; free-show; fantasy; dance-show;
- элементы классического танца;
- элементы народного танца;
- элементы танцевального шоу;
- элементы Free-show;
- элементы акробатического танца;
- элементы модерна;
- элементы танцевальной импровизации;
- элементы выразительной пластики;
- элементы мимики и пантомимы.

ГИМНАСТИКА

уметь:

- выполнять строевые упражнения: построение и перестроение в шеренги; построение в колонны; понятие о флангах; соблюдение дистанции и интервала;
- выполнять общеразвивающие упражнения: круговые движения руками во всех плоскостях одновременно; рывки руками в соединении с шагом; наклоны туловища вперед в сочетании с приставным шагом вперед («столик»); наклоны туловища в сторону в сочетании с приставным шагом в сторону; пружинистые наклоны вперед до касания пальцами рук пола за пятками; упоры присев и лежа;

- выполнять упражнения для туловища: наклоны вперед, назад, в стороны; в полуприседе на одной, другая вперед, в сторону или назад на носок; «мельница» руками в наклоне туловища вперед; круговые движения туловищем стоя; стоя ноги врозь повороты с наклоном туловища; в упоре стоя на коленях, сгибая руки до касания грудью пола («собачка сломала две лапки»); «гармошка» с наклоном вперед до касания головой ног; сидя движения прямыми ногами в воздухе (напиши свое имя); в упоре сидя сгибание и разгибание ног вперед; сидя пружинистые наклоны вперед до касания грудью прямых колен; «складочка» с помощью рук; маховые движения ногами вперед, в сторону, назад с опорой и растяжка ног; лежа на животе руки впереди в «замке» наклоны назад и удержание; сидя ноги врозь наклоны и удержание туловища вперед и в сторону; сочетание растяжки и гибкости: переход из «веревочки» в «корзиночку»; лежа на животе пружинистые наклоны назад до касания руками ног («колечко»); лежа на животе захват руками голеностопа с последующим выпрямлением ног («тюльпанчик») стоя на коленях наклон туловищем назад с захватом руками ног («полумостик»); стоя спиной к станку и держать за рейку руками, дугообразное выгибание туловища вперед; поднимание согнутых ног вперед с последующим подниманием и опусканием вниз на гимнастической стенке; поставив ногу на опору, наклоны туловища вперед, назад;
- выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед опорой тыльной стороной кистей; стойка на руках; переворот боком («колесо»); мост наклоном назад на одну ногу; медленный переворот вперед на две ноги; шпагаты на полу и с возвышенностями; переворот вперед на две ноги на предплечьях; переворот вперед через грудь на подъем с помощью преподавателя; из положения мост на двух ногах перекат на грудь с помощью преподавателя; переворот вперед на одну ногу с помощью преподавателя; стоя на лопатках перекат через плечо на грудь на одну ногу;
- выполнять упражнения на расслабления: в стойке ноги врозь качание расслабленных рук вправо и влево; тоже с наклоном вперед, резко сгибая колени; наклон туловища вперед руки напряженно в стороны – расслабление предплечий; лежа на спине, расслабить голень; сочетание различных упражнений на расслабление;
- выполнять упражнения на пружинность: пружинные движения руками в стороны; из положения, стоя пружинные приседания до глубокого приседа; пружинные движения на носках с поворотами туловища; пружинные полуприседания с махом рук; пружинные движения прямыми руками; попеременное пружинное движение ногами;
- выполнять волны: стоя боком к опоре волна туловищем вперед; волнообразные движения одной и двумя руками; волна вперед на всей ступне из круглого полуприседа с движением рук;

- выполнять взмахи: взмахи руками вперед, в сторону и назад; сидя на пятках руки назад – взмахом рук вперед встать на колени и мягко вернуться назад; стоя ноги врозь махом наклон туловища вперед и назад; пружинный шаг со взмахом рук; взмахи руками при выполнении скачков;
- выполнять равновесия: медленное поднимание прямой ноги вперед, назад и в сторону; круговое движение ногой у опоры; полуприседание на одной ноге, сгибая другую вперед; переднее равновесие; аттитюд на всей стопе; стремительный бег и остановка на носке одной ноги;
- выполнять повороты: толчком двух ног одноименный поворот на 360°; толчком двух ног разноименный поворот на 360°; одноименный поворот «арабеско» на 540°; разноименный поворот на 360° в положении «аттитюда» из выпада; одноименный поворот на 360° нога впереди; одноименный поворот на 180° в шпагат с помощью; одноименный поворот на 360° в полуприседе;
- выполнять танцевальные шаги и бег: острый шаг и бег; бег тройным шагом вальса; сочетание вальсовых шагов и простых прыжков; сочетание шагов галопа с бегом, прыжками, скачками; танцевальные комбинации и сочетания различных элементов;
- выполнять прыжки: бег прыжком шагом на одну ногу; прыжок шагом с разбегом; перекидной; со сменой согнутых ног с поворотом на 180°; с поворотом на 90° с различным положением другой ноги; «казачок»; подбивной назад; двумя ногами в кольцо; касаясь в кольцо;
- выполнять упражнения с предметами:

Скалка:

прыжки на двух ногах и на одной с различным положением свободной ноги, вращая скакалку вперед, назад, в боковом направлении с промежуточным прыжком и без него, то же, вращая скакалку петлей, чередуя с простым вращением;

шаги галопа вперед и в сторону, вращая скакалку вперед;

шаг польки (с одним вращением на одном шаге и с двумя – на каждую четверть такта);

открытый и закрытый прыжки;

прыжок с поворотом кругом на двух ногах;

сочетание элементов танцев с упражнениями со скакалкой.

- выполнять упражнения для показательных выступлений: упражнение без предмета с элементами акробатики; с элементами танцев; упражнение без предмета и с предметами;

- выполнять упражнения для согласования движений с музыкой: согласовать движения с музыкой, хлопая в ладоши, маршируя; начинать и заканчивать движения вместе с началом и концом музыки; после музыкального вступления самостоятельно начать движение; изменение темпа движений в процессе игры.

ХОРЕОГРАФИЯ

уметь:

- выполнять элементы классического танца: постановка корпуса; упражнение на осанку; позиции и положения рук, ног, головы; специфика танцевального шага и бега; экзерсис у станка:

demi plie, grand plie из I, II и III позиций;

battement tendu из I позиции «крестом»;

battement tendu jete из I и III позиций «крестом»;;

releve по I, II, III, VI позиции;

grand battement jete из I и III позиций «крестом»;

прыжки по I и VI позиции;

наклоны корпуса – вперед, в сторону, назад;

упражнения на растягивание;

на середине:

верчение на месте;

верчение по диагонали;

шаг с подскоком на месте, в продвижении, в повороте;

шаг галопа по I позиции в сторону;

- выполнять элементы народного танца: естественное положение ног; перевод стопы на пятку и обратно; положение рук кулаками и ладонями в бок; раскрывание рук вперед - в сторону, вместе и поочередно; простой бытовой русский шаг; «ковырялочка» простая; небольшие сочетания движений;

- применять элементы танцевального шоу: танцевальная техника; имидж; танцевальная композиция; зрелищность (шоу);

- применять элементы Free-show: танцевальная техника; техника акробатических фигур; техника гимнастических элементов; композиция танца;

- применять элементы акробатического танца: элементы прыжковой акробатики; парные упражнения; групповая акробатика;
- применять элементы модерна: позиции рук и ног; техника модерна; вращения;
- выполнять элементы танцевальной импровизации: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность;
- выполнять элементы выразительной пластики: движения, развивающие координацию, чувства ритма; движения в образах любимых героев мультфильмов (Зайца, Кота Леопольда, Дюймовочки и др.)
- выполнять элементы мимики и пантомимы: пантомимические движения; танцевальная пантомима.

**Содержание программы
3 ступень «Восхождение»
Средняя группа 5-й год обучения
Предмет «Гимнастика»**

1.Раздел «Вводное занятие»

Теория: краткий исторический обзор развития художественной гимнастики и хореографии. Основы методики проведения занятий: обучение составлению упражнений для разминки; привитие навыков страховки при выполнении акробатических элементов. Гигиенические основы занятий: режим и питание; первая помощь при ушибах. Инвентарь: количество предметов; параметры предметов. Правила соревнований по системе ОРТО: права и обязанности участниц; оценка выполнения композиций.

2.Раздел «Физическая подготовка»

- 2.1. Строевые упражнения**
- 2.2. Общеразвивающие упражнения**
- 2.3. Упражнения для туловища**
- 2.4. Акробатические упражнения**
- 2.5. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления**

Теория: выполнения элементов строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Формирование умений и навыков выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений. «Сильные» и «слабые» мышцы.

Практическая работа: построение и перестроение в шеренги. Построение в колонны. Ходьба на месте и в движении в колонне по одному. Передвижение в обход шагом и бегом, соблюдение дистанции и интервала друг между другом. Понятие о флангах.

Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками на шагах. Круговые движения руками во всех плоскостях одновременно. Наклоны туловища вперед в сочетании с приставным шагом вперед.

Наклоны туловища в сторону в сочетании с приставным шагом в сторону. Движения головой, плечами, кистями рук, коленями, стопой. Сочетания упоров присев и лежа с движениями ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений. Стоя наклоны вперед, назад и в стороны; тоже на коленях. «Мельница» руками в наклоне туловища вперед. Повороты и круговые движения туловищем вправо, влево. Сидя наклоны вперед с удержанием, подъемы ног. Лежа подъем ног и корпуса. В упоре стоя на коленях: прогибание и сгибание спины; сгибание и разгибание рук. Махи ногами. Лежа на животе наклоны назад с последующим удержанием; одновременное и поочередное поднимание рук и ног. Махи в «кольцо». Сидя ноги врозь наклоны вперед и в стороны с последующим удержанием. Растворка ног. Растворка спины. Комплексы упражнений.

Кувырок вперед опорой тыльной стороной кистей. Стойка на руках. Переворот боком («колесо»). Мост наклоном назад на одну ногу. Медленный переворот вперед на две ноги. Шагаты на полу и с

возвышенности. Переворот вперед на две ноги на предплечьях. Переворот вперед через грудь на подъем с помощью преподавателя. Из положения мост на двух ногах перекат на грудь с помощью преподавателя. Переворот вперед на одну ногу с помощью преподавателя. Стоя на лопатках перекат через плечо на грудь на одну ногу. Комбинации акробатических упражнений.

В стойке ноги врозь качание расслабленных рук вправо и влево; тоже с наклоном вперед, резко сгибая колени. Наклон туловища вперед руки напряженно в стороны – расслабление предплечий. Лежа на спине, расслабить голень. Сочетание различных упражнений на расслабление.

3.Раздел «Основные упражнения художественной гимнастики»

3.1. Упражнения на пружинность

3.2. Волны

3.3. Взмахи

3.4. Равновесия

3.5. Повороты

3.6. Танцевальные шаги и бег

3.7. Прыжки

Теория: понятие пружинность, волна, взмах, равновесие, поворот, вращение, прыжок. Правильное выполнение. Техника. Виды танцевальных шагов, бега, сочетание их друг с другом.

Практическая работа: пружинные движения руками в стороны. Из положения стоя пружинные приседания до глубокого приседа. Пружинные движения на носках с поворотами туловища. Пружинные полуприседания с махом рук. Пружинные движения прямыми руками. Попеременное пружинное движение ногами. Комплексы упражнений на пружинность.

Стоя боком к опоре волна туловищем вперед. Волнообразные движения одной и двумя руками. Волна вперед на всей ступне из круглого полуприседа с движением рук. Сочетание волн с различными упражнениями.

Взмахи руками вперед, в сторону и назад. Сидя на пятках руки назад – взмахом рук вперед встать на колени и мягко вернуться назад. Стоя ноги врозь махом наклон туловища вперед и назад. Пружинный шаг со взмахом рук. Взмахи руками при выполнении скачков и других прыжков.

Медленное поднимание прямой ноги вперед, назад и в сторону. Круговое движение ногой у опоры. Полуприседание на одной ноге, сгибая другую вперед. Переднее равновесие. Аттитюд на всей стопе. Стремительный бег и остановка на носке одной ноги. Равновесия в сочетании с другими упражнениями.

Толчком двух ног одноименный поворот на 360° . Толчком двух ног разноименный поворот на 360° . Одноименный поворот «арабеска» на 540° . Разноименный поворот на 360° в положении «аттитюда» из выпада. Одноименный поворот на 360° нога впереди. Одноименный поворот на 180° в шпагат с помощью. Одноименный поворот на 360° в полуприседе.

Острый шаг и бег. Бег тройным шагом вальса. Сочетание вальсовых шагов и простых прыжков. Сочетание шагов галопа с бегом, прыжками, скачками. Танцевальные комбинации и сочетания различных элементов.

Бег прыжком шагом на одну ногу. Прыжок шагом с разбегом. Перекидной прыжок. Прыжок со сменой согнутых ног с поворотом на 180°. Прыжок с поворотом на 90° с различным положением другой ноги. «Казачок». Подбивной прыжок назад. Прыжок двумя ногами в кольцо. Прыжок касаясь в кольцо. Различные прыжковые связки.

4.Раздел «Предметная подготовка»

4.1. Мяч

4.2. Скакалка

4.3. Обруч

4.4. Булавы

4.5. Лента

Теория: использование мяча, скакалки, обруча, булав, ленты в упражнениях. Координация, четкость, ритмичность и мягкость движений. Отработка выполнения движений с предметами. Техника исполнения.

Практическая работа: броски мяча одной и двумя руками. Передача мяча. Выкруты мяча. Отбивы мяча о пол. Ловля мяча одной и двумя руками. Передача мяча. Вращение мяча. Сочетание разученных элементов с шагами польки, вальса и другими танцевальными шагами.

Вращение скакалки вперед и назад. Прыжки на двух ногах и на одной с различным положением свободной ноги, вращая скакалку вперёд, назад. Сочетание элементов танцев с упражнениями со скакалкой.

Способы держания обруча двумя и одной рукой в различных плоскостях и положениях. Махи и круги обручем. Прыжки в обруч на двух ногах. Качание обруча двумя и одной рукой. Перекаты обруча и вращения на полу. Вращение обруча на кисти руки. Элементы с обручем в сочетании с различными танцевальными шагами, бегом и прыжками.

Способы держания и опускания булав. Махи булавами. Большие круги одной и обеими булавами. Средние лицевые и боковые круги. Соединение махов, больших и средних кругов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, танцевальными шагами, прыжками и поворотами.

Махи и круги лентой. Змейки лентой. Спирали лентой. Сочетание разученных элементов с лентой с разученными элементами тела, танцевальными шагами, поворотами и прыжками.

5.Раздел «Упражнения для показательных выступлений».

Коллективное составление, разучивание и отработка различных комбинаций и композиций

Теория: сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических и гимнастических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: композиции упражнений с элементами акробатики. Композиция с элементами танцев.

6.Раздел «Музыкально-ритмическая подготовка»

6.1. Упражнения для согласования движений с музыкой

6.2. Музыкальные навыки

Теория: Понятие о согласованности музыки и движения. Характер музыки. Ритмический рисунок. Связь музыки и движения. Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность.

Практическая работа: согласовать движения с музыкой, хлопая в ладоши, маршируя. Начинать и заканчивать движения вместе с началом и концом музыки. После музыкального вступления самостоятельно начать движение. Изменение темпа движений в процессе игры. Самостоятельно определить характер музыки (веселая, грустная, спокойная). Самостоятельно определить темп (медленный, умеренный, быстрый). Передать в движении простейший ритмический рисунок. Реагировать на темповые изменения в музыке.

7. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов за 5 год обучения.

8. Итоговое занятие.

Конкурс-соревнования «Мисс Грация».

Содержание программы

3 ступень «Восхождение»

Средняя группа 5-й год обучения

Предмет «Хореография»

1. Раздел «Вводное занятие»

Теория: мир танца Волшебное свойство улыбки Развитие хореографии: классический танец; танцевальное шоу; акробатический танец; модерн, джаз; free show; fantasy; dance-show.

2. Раздел «Основные направления хореографии»

2.1. Классический танец

2.2. Элементы народного танца

Теория: основные положения, позы при выполнении танцевальных элементов. Постановка корпуса. Позиции и положения ног, рук и головы.

Практическая работа: закрепление основных положений и поз при выполнении элементов. Позиции и положения ног, рук и головы. Упражнения на осанку. Танцевальные шаги и бег.

Экзерсис у станка:

- demi lié, grand lié из I, II и III позиций;
- battement tendu из I позиции «крестом»;
- battement tendu jete из I и III позиций «крестом»;;

- releve по I, II, III, VI позиции;
- grand battement jete из I и III позиций «крестом»;
- прыжки по I и VI позиции;
- наклоны корпуса – вперед, в сторону, назад;
- упражнения на растягивание;

На середине:

- верчение на месте;
 - верчение по диагонали;
 - шаг с подскоком на месте, в продвижении, в повороте;
- шаг галопа по I позиции в сторону.

Естественное положение ног в народном танце; перевод стопы на пятку и обратно; положение рук кулаками и ладонями в бок; раскрывание рук вперед-в сторону, вместе и поочередно; простой бытовой русский шаг; «ковырялочка» простая. Небольшие сочетания движений народного танца.

3. Раздел «Современные направления хореографии»

3.1. Танцевальное шоу

3.2. Free-show

3.3. Акробатический танец

3.4. Модерн

Теория: постановка корпуса и головы при выполнении элементов. Танцевальное шоу. Free-show. Акробатический танец. Модерн.

Практическая работа: танцевальная техника. Техника гимнастических элементов. Имидж в танцевальном шоу; танцевальная композиция; зрелищность (шоу). Техника акробатических фигур; техника гимнастических элементов; композиция танца. Элементы прыжковой акробатики; парные упражнения; групповая акробатика. Позиции рук и ног в модерне; техника модерна; вращения. Комбинации хореографических упражнений.

4. Раздел «Актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Плаstическая выразительность Мимики и пантомима.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. Передать движения, развивающие координацию, чувства ритма. Пантомимические движения; танцевальная пантомима.

5. Раздел «Промежуточная аттестация»

- тестирование

6. Раздел «Итоговое занятие»

- «Школа классических упражнений «Мисс Грация»

Содержание программы

3 ступень «Восхождение»

Средняя группа 5-й год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

1. Вводное занятие

2. Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам.
Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: изучение танцев: соло; дуэты.

3. Раздел «Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Пластика выразительность Мимики и пантомимы.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. Пантомимические движения; танцевальная пантомима.

4. Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиций: соло»; дуэты.

5. Раздел «Промежуточная аттестация» - соревнования

6. Раздел «Итоговое занятие» - открытое занятие.

Содержание программы

3 ступень «Восхождение»

Средняя группа 5-й год обучения

Предмет «Ансамбль»

1. Вводное занятие

2. Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: постановка танца: формейшен.

2. Раздел «Пластиические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: импровизация на заданную тему. Приемы и методы для развития пластиических движений, актерского мастерства, познавательной активности, развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы.

Практическая работа: пластиические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство. Развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы. Упражнения «Ветер»; упражнение «Ветер и зайка»; упражнение «На что похожи ручки»; задание «Отгадай зверушку».

3. Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиции: формейшен.

5. Раздел «Промежуточная аттестация» - соревнования.

6. Раздел «Итоговое занятие» - открытое занятие.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа для шестого года обучения разработана на основе авторской образовательной программы «Мисс Грация» физкультурно-спортивного направления, продвинутого уровня.

Цель рабочей программы (6 год обучения): всестороннее развитие, закрепление и совершенствование двигательных способностей обучающихся, гармоническое развитие обучающихся, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья ребенка, воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных двигательных навыков и умений;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, стимулировать развитие волевых и нравственных качеств;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, способствовать воспитанию гармоничной личности;

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, аккуратность, отзывчивость, целеустремленность, доброжелательность, взаимовыручку и взаимопомощь, внимательное отношение к окружающим.

Конкретные задачи для учащихся 8-12 лет:

- совершенствование базовых элементов;
- совершенствование вспомогательных элементов;
- разучивание и запоминание соревновательных упражнений и композиций (обязательных и произвольных комбинаций для группового и сольного (дуэтного) исполнения);
- совершенствование исполнительского мастерства, составление новых оригинальных композиций;
- участие в праздниках, концертах, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях, в конкурсах и фестивалях Всероссийского и Международного уровня по современным танцевальным направлениям, а также в других различных мероприятиях.

В средней группе, наряду с продолжением освоения «школы» и выразительности движений осуществляется общая физическая подготовка как средствами художественной гимнастики, так и другими видами гимнастики, спорта и хореографии. Занимающиеся, совершенствуются в основных упражнениях художественной гимнастики и хореографии, количество упражнений увеличивается, техника усложняется.

Девочки средней группы становятся постоянными участниками показательных выступлений и соревнований по современным танцевальным направлениям.

Процесс обучения основывается на принципе преемственности. Он включает в себя преемственность содержания учебного материала, изучения учебных дисциплин, системы контроля. Процесс преемственности способствует формированию последовательности в овладении знаниями.

В средней группе продолжается совершенствование гимнастической и хореографической подготовки.

Этот этап направлен на усвоение более сложного теоретического и практического материала и создание авторских сольных и ансамблевых танцевальных композиций. Здесь совершенствуются умения доносить до зрителя содержание исполняемого танца, раскрывать художественный образ, выполнять движения ярко, выразительно, эмоционально; продолжает расширяться репертуар спортивно-танцевальных композиций, различных по жанру, стилю, тематике, позволяющих раскрыть различные грани мирового наследия хореографии.

Планируемые результаты

**По итогам шестого года обучения учащиеся должны
ГИМНАСТИКА**

знать:

- развитие художественной гимнастики и хореографии в России и за рубежом;
- основы техники и методика обучения проведения занятий: обучение методике проведения домашних занятий по ОФП; помочь согруппнице при обучении;
- гигиенические основы занятий: гигиена и самоконтроль; профилактика травматизма;
- инвентарь: количество и размеры предметов; изготовление инвентаря своими силами;
- правила соревнований по системе ОРТО: расценка основных технических элементов и композиции в целом; градация ошибок, имидж и зрелищность композиций;
- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения:
- упражнения для туловища;
- акробатические упражнения;
- упражнения на расслабления;
- упражнения на пружинность;
- волны;
- взмахи;
- равновесия;
- повороты;
- танцевальные шаги и бег;
- прыжки;
- упражнения классификационной программы: с вымпелами; с лентой;
- упражнения для показательных выступлений;
- упражнения для согласования движений с музыкой.

ХОРЕОГРАФИЯ

знать:

- Международные танцевальные организации;
- новые правила в сценических дисциплинах: классический танец; танцевальное шоу; акробатический танец; модерн; free-show; fantasy; dance-show;
- элементы классического танца;
- элементы танцевального шоу;
- элементы Free-show;
- элементы акробатического танца;
- элементы Fantasy;
- элементы модерна;
- элементы танцевальной импровизации;

- элементы выразительной пластики;
- элементы мимики и пантомимы.

ГИМНАСТИКА

уметь:

- **выполнять строевые упражнения:** действия в строю: расчет, повороты; размыкания, перестроения; строевой шаг;

- **выполнять общеразвивающие упражнения:** круговые движения руками во всех плоскостях и направлениях попеременно и последовательно; рывки руками в ходьбе на высоких полупальцах; в ходьбе наклоны туловища вперед до касания противоположной рукой пола; на приставных шагах наклоны туловища в сторону до касания руками пола; глубокие приседания на двух ногах; выпады вперед и в сторону;

- **выполнять упражнения для туловища:** наклоны в выпадах по всем направлениям, с различным положением и движением рук; «мельница»; круговые движения туловищем сидя на пятках; стоя на коленях повороты с наклоном туловища; отжимание на коленях; «книжечка»; сидя сгибание и разгибание ног вперед; сидя, взяв носки на себя, пружинистые наклоны вперед до касания грудью прямых колен; «складочка» без помощи рук; маховые движения ногами вперед, в сторону, назад с опорой и растяжка ног; лежа на животе руки впереди в «замке» ритмичные наклоны назад и удержание; сидя на «веревочки» наклоны и удержание туловища вперед и в стороны; сочетание растяжки и гибкости: переход из «веревочки» в наклон назад; лежа на животе ритмичные наклоны назад до касания руками ног («колечко»); стоя спиной к станку и держать за рейку руками, дугообразное выгибание туловища вперед в поочередном подниманием ног вперед; подъем прямых ног на гимнастической стенке; поставив ногу на опору, наклоны туловища вперед, назад и в сторону; стоя у опоры растяжка и удержание ног вперед, в сторону, назад; махи в «кольцо» в различных положениях;

- **выполнять акробатические упражнения:** кувырок вперед опорой тыльной стороной кистей в упор присев на одной, другую прямую вперед и встать (в «пистолете»); стойка на руках; переворот боком («колесо») на одной руке; подъем с моста наклоном назад на одну ногу; переворот вперед на две ноги; шпагаты с возвышенности; переворот вперед на одну ногу на предплечьях; переворот вперед через грудь на подъем с остановкой в наклоне; из моста переворот на грудь с удержанием в наклоне назад; медленный переворот вперед на одну ногу; переворот назад на одну ногу с помощью преподавателя; переворот назад толчком двух ног с помощью преподавателя; стоя на лопатках перекат через плечо на грудь ноги вместе с помощью преподавателя;

- **выполнять упражнения в чередовании напряжения и расслабления:** в наклоне вперед расслабление и напряжение рук; из напряженной стойки на носках последовательное расслабление всего тела до глубокого приседа; прыжок вверх и приземление в глубокий присед с

полным расслаблением туловища, шеи и рук; качание свободно висящих рук от поворотов туловища («сосиска»);

- **выполнять упражнения на пружинность:** пружинные движения руками в стороны, вперед, назад; из положения, стоя руки вверх, пружинные приседания до глубокого приседа; пружинные полуприседания со сменой темпа движений руками; у опоры пружинное движение, стоя на одной ноге с одновременным махом свободной ноги вперед и назад;

- **выполнять волны:** стоя боком к опоре волна туловищем вперед в стойке на носках; волнообразные движения одной и двумя руками из различных исходных положений рук; волна вперед в стойке на носках из круглого полуприседа с движением рук;

- **выполнять взмахи:** взмахи руками вперед, в сторону и назад с постепенным нарастанием амплитуды движения; сидя на пятке одной ноги руки назад – взмахов рук вперед встать на одно колено и мягко вернуться назад; стоя ноги врозь махом наклон туловища назад; у опоры махи ногой вперед, в сторону и назад, одновременно поднимаясь на носок опорной ноги; стоя лицом к опоре махи ногой внутрь и в сторону;

- **выполнять равновесия:** удержание прямой ноги вперед, назад и в сторону; круговое движение ногой без опоры; полуприседание на одной ноге, сгибая другую вперед, руки в различных положениях; переднее равновесие на носке; аттитюд на носке; стремительный бег и остановка на носке одной ноги, другую ногу и руки в различном положении;

- **выполнять повороты:** одноименный поворот «арабеско» на 720° ; разноименный поворот на 540° в положении «аттитюда» из выпада; одноименный поворот на 540° нога впереди; одноименный поворот на 360° в шпагат с помощью; одноименный поворот на 540° в полуприседе; одноименный поворот в кольцо на 360° ;

- **выполнять танцевальные шаги и бег:** широкий шаг и бег; шаг вальса с поворотом кругом; сочетание вальсовых шагов и поворотов; - шаг галопа назад; - танцевальные комбинации и сочетания различных элементов;

- **выполнять прыжки:** чередование широкого прыжка на правую и левую ногу; прыжок шагом в кольцо; перекидной в переднее равновесие; со сменой ног впереди и сзади с поворотом на 360° ; на одной ноге с поворотом на 180° с различным положением другой ноги, рук («орел»); двумя ногами в кольцо в сочетании с различными прыжками; наскоком с двух ног прыжок разножка в глубокий присед («щука»); прыжки на одной ноге другую в сторону с поворотом на 360° в одной точке;

- **выполнять упражнения с предметами:**

Вымпелы:

- малые лицевые и боковые круги;
- малые круги перед телом одним вымпелом из различных исходных положений;
- малые круги вымпелами в одну сторону и разносторонние: поочередно, одновременно, последовательно;

- малые круги в соединении с махами, кругами – большими и средними;
- соединения махов, больших, средних и малых кругов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, танцевальными шагами, прыжками и поворотами;

Лента:

- махи и круги лентой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с перехватами ленты из руки в руку;
- змейки и спирали лентой в сочетании с различными элементами;
- сочетание разученных элементов с разученными элементами тела, танцевальными шагами, поворотами и прыжками;
- перешагивание и прыжки через ленту, через мах, в круг, через змейку или спираль;

- **выполнять упражнения для показательных выступлений:** упражнение без предмета с элементами акробатики («Солнышко»); - с элементами танцев («Цыплята»).

- **выполнять упражнения для согласования движений с музыкой:** понятие о движении по линии танца (против часовой стрелки) и движении против линии танца (по часовой стрелке); музыкально-пространственные упражнения (умение сохранять интервал, двигаясь по кругу); ритмические перестроения (с линий на круг и обратно; с круга на диагональ); закрепление всех понятий и движений в процессе игры;

ХОРЕОГРАФИЯ

уметь:

- **выполнять элементы классического танца:** повторение и усложнение упражнений, пройденных на 3-5 годах обучения; IV и V позиции ног; экзерсис у станка:

- demi plie, grand plie из I, II и V позиций с использованием позиции рук;
- battement tendu из I и V позиций «крестом»;
- battement tendu jete из I и V позиций «крестом»;;
- releve по I, II, III, IV, V, VI позициям;
- grand battement jete из I и V позиций «крестом»;
- прыжки по I, II, III, V позициям;
- наклоны корпуса – вперед, в сторону, назад по III позиции ног с позициями рук по условным точкам;
- упражнения на растягивание;

на середине:

- верчение по диагонали;
 - шаг с подскоком в продвижении, в повороте;
 - шаг галопа по I позиции в сторону, по IV позиции - вперед;
- **применять элементы акробатического шоу:** танцевальная техника; имидж; танцевальная композиция; зрелищность (шоу);

- **применять элементы акробатического танца:** элементы прыжковой акробатики; парные упражнения; групповая акробатика;
- **применять элементы джаз:** позиции рук и ног; техника джаза; вращения;
- **выполнять элементы танцевальной импровизации:** ассоциативное мышление; импровизационная деятельность;
- **выполнять элементы выразительной пластики:** движения, развивающие координацию, чувства ритма; движения в образах любимых героев;
- **выполнять элементы мимики и пантомимы:** пантомимические движения; танцевальная пантомима.

Содержание программы

**3 ступень «Восхождение»
средняя группа 6-й год обучения**

Предмет «Гимнастика»

1.Раздел «Введение в программу»

Теория: художественная гимнастика и хореография в России и за рубежом. Основы техники и методика обучения проведения занятий: обучение методике проведения домашних занятий по ОФП; помочь согруппнице при обучении. Инвентарь: количество и размеры предметов; изготовление инвентаря своими силами. Правила соревнований по системе ОРТО: расценка основных технических элементов и композиции в целом; градация ошибок, имидж и зрелищность композиции.

Форма проведения занятий:

- беседа.

Приемы и методы, технологии:

- технология создания ситуации успеха.

Дидактический материал:

- слайдовая презентация;
- фотографии.

Формы подведения итогов:

- блиц-опрос.

2.Раздел «Физическая подготовка»

2.1. Строевые упражнения

2.2. Общеразвивающие упражнения

2.3. Упражнения для туловища

2.4. Акробатические упражнения

2.5. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления

Теория: выполнения элементов строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Формирование умений и навыков выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений. «Сильные» и «слабые» мышцы.

Практическая работа: действия в строю: расчет, повороты. Размыкания, перестроения. Строевой шаг.

Круговые движения руками во всех плоскостях и направлениях попеременно и последовательно. Рывки руками в ходьбе на высоких носках. В ходьбе наклоны туловища вперед до касания противоположной рукой пола. На приставных шагах наклоны туловища в сторону до касания руками пола. Глубокие приседания на двух ногах. Выпады вперед и в сторону. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Наклоны в выпадах по всем направлениям, с различным положением и движением рук. «Мельница» руками в наклоне туловища вперед. Повороты и круговые движения туловищем вправо, влево. Сидя наклоны вперед с удержанием, подъемы ног. Отжимание на коленях. Лежа подъем ног и корпуса. Упражнения на брюшной пресс. В упоре стоя на коленях: прогибание и сгибание спины; сгибание и разгибание рук. Махи ногами. Лежа на животе наклоны назад с последующим удержанием; одновременное и поочередное поднимание рук и ног. Управления для мышц спины. Махи в «кольцо». Сидя ноги врозь наклоны вперед и в стороны с последующим удержанием. Растворка ног. Растворка спины. Комплексы упражнений.

Кувырок вперед опорой тыльной стороной кистей в упор присев на одной, другую прямую вперед и встать (в «пистолете»). Стойка на руках. Переворот боком («колесо») на одной руке. Подъем с моста наклоном назад на одну ногу. Переворот вперед на две ноги. Шагаты с возвышенности. Переворот вперед на одну ногу на предплечьях. Переворот вперед через грудь на подъем с остановкой в наклоне. Из моста переворот на грудь с удержанием в наклоне назад. Медленный переворот вперед на одну ногу. Переворот назад на одну ногу с помощью преподавателя. Переворот назад толчком двух ног с помощью преподавателя. Стоя на лопатках перекат через плечо на грудь ноги вместе с помощью преподавателя. Комбинации акробатических упражнений.

В наклоне вперед расслабление и напряжение рук. Из напряженной стойки на носках последовательное расслабление всего тела до глубокого приседа. Прыжок вверх и приземление в глубокий присед с полным расслаблением туловища, шеи и рук. Качание свободно висящих рук от поворотов туловища. Сочетание различных упражнений на напряжение и расслабление.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- наглядный;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнений;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- итоговые занятия по полугодиям.

3.Раздел «Основные упражнения художественной гимнастики»

3.1. Упражнения на пружинность

3.2. Волны

3.3. Взмахи

3.4. Равновесия

3.5. Повороты

3.6. Танцевальные шаги и бег

3.7. Прыжки

Теория: понятие пружинность, волна, взмах, равновесие, поворот, вращение, прыжок. Правильное выполнение. Техника. Виды танцевальных шагов, бега, сочетание их друг с другом.

Практическая работа: пружинные движения руками в стороны, вперед, назад. Из положения, стоя руки вверх, пружинные приседания до глубокого приседа. Пружинные полуприседания со сменой темпа движений руками. У опоры пружинное движение, стоя на одной ноге с одновременным махом свободной ноги вперед и назад. Комплексы упражнений на пружинность.

Стоя боком к опоре волна туловищем вперед в стойке на носках. Волнообразные движения одной и двумя руками из различных исходных положений рук. Волна вперед в стойке на носках из круглого полуприседа с движением рук. Сочетание волн с различными упражнениями.

Взмахи руками вперед, в сторону и назад с постепенным нарастанием амплитуды движения. Сидя на пятке одной ноги руки назад – взмахов рук вперед встать на одно колено и мягко вернуться назад. Стоя ноги врозь махом наклон туловища назад. У опоры махи ногой вперед, в сторону и назад, одновременно поднимаясь на носок опорной ноги. Стоя лицом к опоре махи ногой внутрь и в сторону.

Удержание прямой ноги вперед, назад и в сторону. Круговое движение ногой без опоры. Полуприседание на одной ноге, сгибая другую вперед, руки в различных положениях. Переднее равновесие на носке. Аттитюд на носке. Стремительный бег и остановка на носке одной ноги, другую ногу и руки в различном положении. Равновесия в сочетании с другими упражнениями.

Одноименный поворот «арабеска» на 720° . Разноименный поворот на 540° в положении «аттитюда» из выпада. Одноименный поворот на 540° нога впереди. Одноименный поворот на 360° в шпагат с помощью. Одноименный поворот на 540° в полуприседе. Одноименный поворот в кольцо на 360° .

Широкий шаг и бег. Шаг вальса с поворотом кругом. Сочетание вальсовых шагов и поворотов. Шаг галопа назад. Танцевальные комбинации и сочетания различных элементов.

Чередование широкого прыжка на правую и левую ногу. Прыжок шагом в кольцо. Перекидной в переднее равновесие. Со сменой ног впереди и сзади с поворотом на 360°. На одной ноге с поворотом на 180° с различным положением другой ноги, рук («орел»). Двумя ногами в кольцо в сочетании с различными прыжками. Наскоком с двух ног прыжок разножка в глубокий присед («щука»). Прыжки на одной ноге другую в сторону с поворотом на 360° в одной точке. Различные прыжковые связки.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- групповая;
- практическая;
- соревнования.

Приемы и методы:

- наглядные;
- практическая работа;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнений.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- итоговое занятие по полугодиям;
- открытые занятия.

4.Раздел «Предметная подготовка»

4.1. Вымпелы

4.2. Лента

Теория: использование вымпелов, ленты в упражнениях. Координация, четкость, ритмичность и мягкость движений. Отработка выполнения движений с предметами. Техника исполнения.

Практическая работа:

Малые лицевые и боковые круги вымпелами. Малые круги перед телом одним вымпелом из различных исходных положений. Малые круги вымпелами в одну сторону и разносторонние: поочередно, одновременно, последовательно. Малые круги в соединении с махами, кругами – большими и средними. Соединения махов, больших, средних и малых кругов в различных плоскостях с движениями ног, туловища, танцевальными шагами, прыжками и поворотами.

Махи и круги лентой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях с перехватами ленты из руки в руку. Змейки и спирали лентой в сочетании с различными элементами. Сочетание разученных элементов с разученными элементами тела, танцевальными шагами, поворотами и прыжками. Перешагивание и прыжки через ленту, через мах, в круг, через змейку или спираль. Сочетание разученных элементов с лентой с разученными элементами тела, танцевальными шагами, поворотами и прыжками.

Форма проведения занятий:

- практическая;
- по усвоению новых знаний;
- групповая.

Приемы и методы:

- упражнения;
- показ;
- наглядные.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнений.

Инвентарь:

- вымпелы;
- ленты.

Формы подведения итогов:

- тесты;
- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

5.Раздел «Упражнения для показательных выступлений»**Отработка композиций**

Теория: сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических и гимнастических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: композиции упражнений с элементами акробатики. Упражнение без предмета и с предметами.

Форма проведения занятий:

- творческие отчеты;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- практическая работа;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- раздаточный.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- конкурс на лучшее исполнение;
- открытые занятия.

6.Раздел «Музыкально-ритмическая подготовка»**6.1. Упражнения для согласования движений с музыкой****6.2. Музыкальные навыки**

Теория: Понятие о согласованности музыки и движения. Характер музыки. Ритмический рисунок. Связь музыки и движения. Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность.

Практическая работа: понятие о движении по линии танца (против часовой стрелки) и движении против линии танца (по часовой стрелке). Музыкально-пространственные упражнения (умение сохранять интервал, двигаясь по кругу). Ритмические перестроения (с линий на круг и обратно; с круга на диагональ). Закрепление всех понятий и движений в процессе игры. выполнение сложных ритмов в 2 – 4 такта хлопками и движениями шага. Движение на 2/4, 3/4, 4/4 такта. Ритмичный рисунок в один такт с движением. Передать в движении простейший ритмический рисунок. Реагировать на темповые изменения в музыке.

Форма проведения занятий:

- игровая;
- практическая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- поисковые вопросы;
- наглядный;
- практическая работа;
- создание ситуации успеха;
- показ;
- поощрение.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- итоговые занятия по полугодиям.

Содержание программы

3 ступень «Восхождение»

Средняя группа 6-й год обучения

Предмет «Хореография»

1. Раздел «Введение в программу»

Теория: Мир танца тем удивителен... Международные танцевальные организации Новые правила в сценических дисциплинах: акробатическое шоу; акробатический танец; модерн; джаз.

Форма проведения занятий:

- практическая.

Приемы и методы:

- показ;
- словесно-иллюстративные;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- блиц-опрос.

2. Раздел «Классическая хореография»

2.1. Элементы классического танца

2.2. Использование классической хореографии в танцевальном шоу

Теория: основные положения и позы при выполнении элементов. Позиции и положения ног, рук и головы. Элементы классического танца.

Практическая работа: закрепление основных положений и поз при выполнении элементов. Позиции и положения ног, рук и головы. Упражнения на осанку. Танцевальные шаги и бег. Экзерсис у станка:

- demi plie, grand plie из I, II и V позиций с использованием позиции рук;
- battement tendu из I и V позиций «крестом»;
 - battement tendu jete из I и V позиций «крестом»;;
 - releve по I, II, III, IV, V, VI позициям;
 - grand battement jete из I и V позиций «крестом»;
 - прыжки по I, II, III, V позициям;
 - наклоны корпуса – вперед, в сторону, назад по III позиции ног с позициями рук по условным точкам;
 - упражнения на растягивание;

На середине:

- верчение по диагонали;
- шаг с подскоком в продвижении, в повороте;
- шаг галопа по I позиции в сторону, по IV позиции – вперед;
- упражнения для рук на основе классических позиций;
- волны, взмахи руками, туловищем;
- наклоны вперед, назад, в сторону из различных исходных положений;
- различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами;
- различные сочетания прыжков с элементами акробатики.

Форма проведения занятий:

- практическая.

Приемы и методы:

- показ;
- словесно-иллюстративные;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- карточки выполнения упражнений;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений;
- тестирование;
- открытые занятия.

3. Раздел «Современные направления хореографии»

3.1. Акробатическое шоу

3.2. Акробатический танец

3.3. Джаз

3.4. Чир-джаз

Теория: постановка корпуса и головы при выполнении элементов.
Акробатическое шоу. Акробатический танец. Джаз. Чир-джаз.

Практическая работа: танцевальная техника. Техника гимнастических элементов. Имидж в акробатическом шоу; танцевальная композиция; зрелищность (шоу). Техника акробатических фигур; техника гимнастических элементов; композиция танца. Элементы прыжковой акробатики; парные упражнения; групповая акробатика. Театр танца (история, сюжет); техника танца; реквизит и декорации. Позиции рук и ног в джазе; техника джаза; вращения. Комбинации хореографических упражнений.

Форма проведения занятий:

- практическая.

Приемы и методы:

- показ;
- словесно-иллюстративные;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений;
- тестирование;
- открытые занятия.

4. Раздел «Актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Пластическая выразительность Мимики и пантомимы.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. Передать движения, развивающие координацию, чувства ритма; - движения в образах любимых героев мультфильмов. Пантомимические движения; танцевальная пантомима.

Форма проведения занятий:

- практическая.

Приемы и методы:

- показ;
- словесно-иллюстративные;

- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

Содержание программы

3 ступень «Восхождение»

Средняя группа 6-й год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

1. Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам.
Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: изучение танцев: соло.

Форма проведения занятий:

- по усвоению новых знаний;
- практическая;
- творческие концерты.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- поощрение;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение танцев;
- открытые занятия.

2. Раздел «Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Пластика выразительность
Мимики и пантомимы.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная
деятельность. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов
пластики. Пантомимические движения; танцевальная пантомима.

Форма проведения занятий:

- практическая.

Приемы и методы:

- показ;
- словесно-иллюстративные;
- игровые.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- иллюстрации.

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение движений;
- открытые занятия.

3.Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиций: соло.

Форма проведения занятий:

- творческие отчеты;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- практическая работа;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- раздаточный.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- конкурс на лучшее исполнение.

Содержание программы**3 ступень «Восхождение»
средняя группа 6-й год обучения****Предмет «Ансамбль»****1.Раздел «Постановочная работа»**

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: отработка композиций с элементами акробатики. Упражнение акробатическое шоу формейшен.

Форма проведения занятий:

- по усвоению новых знаний;
- практическая;
- творческие концерты.

Приемы и методы:

- практическая работа;
- поощрение;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;

Формы подведения итогов:

- конкурс на лучшее исполнение танцев;
- открытые занятия.

2.Раздел «Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: импровизация на заданную тему. Приемы и методы для развития пластических движений, актерского мастерства, познавательной активности, развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы.

Практическая работа: пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство. Развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы. Упражнения «Ветер»; упражнение «Ветер и зайка»; упражнение «На что похожи ручки»; задание «Отгадай зверушку».

Форма проведения занятий:

- игровая;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- проблемно-поисковые;
- создание ситуации успеха.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;

Формы подведения итогов:

- открытые занятия;
- конкурс на лучшее исполнение заданий.

3. Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиций с элементами акробатики. Упражнение акробатическое шоу формейшен.

Форма проведения занятий:

- творческие отчеты;
- занятие-фантазия.

Приемы и методы:

- игровые;
- практическая работа;
- показ.

Дидактический материал:

- музыкальное сопровождение;
- раздаточный.

Формы подведения итогов:

- тестирование;
- конкурс на лучшее исполнение;
- открытые занятия.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕДЬМОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Рабочая программа для седьмого года обучения разработана на основе авторской образовательной программы «Мисс Грация» физкультурно-спортивного направления, продвинутого уровня.

Цель рабочей программы (7 год обучения): всестороннее совершенствование двигательных способностей обучающихся, гармоническое развитие обучающихся, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачи:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка, воспитывать жизненно важные гигиенические навыки; - помогать в овладении и закреплении разнообразных двигательных навыков и умений;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, стимулировать развитие волевых и нравственных качеств; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, способствовать воспитанию гармоничной личности;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, аккуратность, отзывчивость, целеустремленность, доброжелательность, взаимовыручку и взаимопомощь, внимательное отношение к окружающим.

Конкретные задачи для учащихся 10-14 лет:

- совершенствование базовых элементов;
- совершенствование вспомогательных элементов;
 - разучивание и запоминание соревновательных упражнений (обязательных и произвольных комбинаций для группового и сольного (дуэтного) исполнения);
 - совершенствование исполнительского мастерства, составление новых оригинальных композиций;
 - участие в массовых праздниках, концертах, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях и в других мероприятиях различного уровня.

В старшей группе продолжается совершенствование гимнастической и хореографической подготовки.

Этот этап направлен на усвоение более сложного теоретического и практического материала и создание авторских сольных и ансамблевых танцевальных композиций. Здесь совершенствуются умения доносить до зрителя содержание исполняемого танца, раскрывать художественный образ, выполнять движения ярко, выразительно, эмоционально; продолжает расширяться репертуар спортивно-танцевальных композиций, различных по жанру, стилю, тематике, позволяющих раскрыть различные грани мирового наследия хореографии.

Планируемые результаты

По итогам седьмого года обучения учащиеся должны
ГИМНАСТИКА

знать:

- развитие художественной гимнастики и хореографии в России и за рубежом;
- основы техники и методика обучения проведения занятий: обучение методике проведения домашних занятий по ОФП; помочь одногруппнице при обучении;
- гигиенические основы занятий: гигиена и самоконтроль; профилактика травматизма;
- инвентарь: количество и размеры предметов; изготовление инвентаря своими силами;
- правила соревнований по системе ОРТО: расценка основных технических элементов и композиции в целом; градация ошибок, имидж и зрелищность композиции;
- спортивные игры;
- гимнастика;
- акробатика;
- ходьба, бег, танцевальные движения;
- волны и взмахи;
- прыжки;
- повороты;
- специальные виды наклонов (гибкость);
- упражнения классификационной программы: скакалка; лента; шарф; вымпелы;
- выполнять упражнения для показательных выступлений;
- выполнять упражнения музыкально-ритмической подготовки.

ХОРЕОГРАФИЯ

знать:

- правила соревнований и судейства в сценических дисциплинах: классический танец; танцевальное шоу; акробатический танец; модерн, джаз; free-show; fantasy; dance-show; черлидинг и др.;
- элементы классического танца;
- элементы танцевального шоу;
- элементы Free-show;
- элементы акробатического танца;
- элементы Fantasy;
- элементы модерна, джаза;
- элементы черлидинга:
- принципы танцевальной импровизации;
- принципы выразительной пластики;
- принципы мимики и пантомимы.

ГИМНАСТИКА

уметь:

- выполнять основные упражнения гимнастики в зале и на местности;
- выполнять спортивные игры;
- выполнять упражнения гимнастики: упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах; упражнения на выносливость, быстроту и расслабление;
- выполнять упражнения акробатики: медленные перевороты вперёд на обе и одну ногу и руку; переворот боком на одну руку; медленный переворот назад; темповые перевороты вперед на обе и одну ногу;
- выполнять ходьбу, бег, танцевальные движения: острый, перекатный, пружинный шаг и бег с различными положениями и движениями рук; танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере;
- выполнять волны и взмахи: волна вперёд и в сторону, стоя на носках, и шагом; волна вперед и в сторону с переходом в вертикальное равновесие на носке; целостный взмах в стойку на носках; спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180° ;
- выполнять прыжки: широкий (близкий к шпагату) и широкий подбивной; касаясь, с двух ног и шагом одной; со сменой прямых ног впереди и сзади; махом свободной ноги вперед – назад; подбивные прямыми ногами впереди, сзади и сбоку; на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360° ; прыжок кольцом одной; различные сочетания прыжков и связок;
- выполнять повороты: одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук; одноименный поворот на 360° в круглом полуприседе на одной ноге; одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) с помощью; повороты на 360° и 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии;
- выполнять специальные виды наклонов (гибкость): стоя на одной ноге, другая впереди на носке – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; стоя на колене (другую вперед согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверху параллельно полу; в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить и поймать его после удара о пол (мяч) или перекатов; в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками;
- выполнять упражнения с предметами:

Скакалка:

прыжки: широкие, подбивные впереди, сзади и сбоку, махом одной ноги вперед – назад, со сменой прямых и согнутых впереди и сзади, касаясь и кольцом, вращая скакалку вперед и назад; то же, вращая скакалку петлей; прыжки с поворотом после кругов скакалкой справа и слева, вращаемой вперед: на двух ногах на 270° и 360° ; со сменой согнутых ног шагом вперед и шагом в сторону; со сменой прямых ног сзади шагом в сторону – скачок с поворотом на 360° в одноименную сторону;

прыжки с двойным вращением скакалки: на двух ногах без промежуточных прыжков; разводя ноги врозь (одну вперед, другую назад); широкий с разбега;

прыжки через скакалку, сложенную вдвое, вращая ее вперед и назад; круги скакалкой в горизонтальной плоскости хватом двумя и одной (сложенной вдвое) с перехватом вокруг тела; прыжки через горизонтальный круг внизу;

сочетание различных манипуляций со связками прыжков, поворотов, наклонов, танцевальных шагов, бега;

Лента:

махи лентой, круги, змейки, спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях, выполняемые правой и левой рукой, с различной амплитудой, темпом и ритмом, в сочетании с танцевальными движениями, волной, прыжками, поворотами, в различных наклонах и равновесиях;

горизонтальная змейка правой и левой рукой за головой с продвижением вперед;

прыжки через ленту в круг сбоку или впереди; прыжки, со сменой согнутых ног;

бег впереди и прыжки через горизонтальную змейку по полу; то же в сторону через зигзаг и восьмёрку.

Шарф:

махи шарфом, переводы, круги и восьмерки во всех направлениях и плоскостях, держа его за широкий край, в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, волнами, взмахами и прыжками;

движение вперед, назад боком, держа шарф за узкий край, в горизонтальной и вертикальной плоскостях;

махи, круги и змейки шарфом, держа его за собранный узкий край одной рукой, в сочетании с различными танцевальными движениями, прыжками, волнами и поворотами;

перемена стороны захвата;

броски шарфа одной и двумя руками с различными прыжками;

бросок вверх и ловля за тот же край или за другой с переменой хвата, с последующим раскрыванием шарфа или собиранием края двумя и одной и двумя и одной рукой;

легкие броски двумя руками скрестно, ловля, меняя местами захваты.

взмахи шарфом вверх (надувая пузырем);

хватом за узкий собранный край горизонтальные круги шарфом вокруг тела с перехватами за противоположный край той же и другой рукой на различных шагах, в беге и прыжках.

Вымпелы:

большие, средние и малые махи вымпелами и круги в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях;

параллельные, скрестные, одновременные, поочередные и последовательные (аналогичные с движениями булавами), выполняемые в сочетании с

танцевальными движениями, поворотами, волнами, прыжками в различных положениях, наклонах, и равновесиях;

мельницы над головой в сочетании с последовательными большими кругами; различная работа вымпелами в сочетании с танцевальными движениями и основными упражнениями гимнастики;

- выполнять упражнения для показательных выступлений: упражнение без предмета с элементами акробатики; с элементами танцев; упражнение без предмета и с предметами;

- выполнять упражнения музыкально-ритмической подготовки: акцентирование на сильную долю такта в упражнениях; вступительные аккорды; прослушивание современной музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком.

ХОРЕОГРАФИЯ

уметь: - выполнять элементы классического танца: повторение и усложнение упражнений, пройденных на 5-6 годах обучения; IV и V позиции ног. У опоры:

demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;

различные варианты battement tendu;

различные варианты battement tendu jete;

различные варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;

battement frappe;

battement fondu;

rond de jambe en lair;

releve по I,II,IV,V,VI позициям;

различные сочетания grand battement jete с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами, прыжками;

сочетания battement developpe с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики;

упражнения на растягивание;

адажио;

прыжки;

на середине:

упражнения для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи;

наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений;

упражнения на равновесие;

повороты на месте, с продвижением;

различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики;

малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу;

большие прыжки на месте, с разбега;

различные сочетания прыжков с элементами акробатики;

- применять элементы акробатического шоу: танцевальная техника; имидж; танцевальная композиция; зрелищность (шоу);
- применять элементы акробатического танца: элементы прыжковой акробатики; парные упражнения; групповая акробатика;
- применять элементы модерна, джаза: позиции рук и ног; техника модерна; оригинальная техника;
- применять элементы чир-спорта: танцевальные лифты; трюки; обязательные элементы;
- выполнять элементы танцевальной импровизации: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность;
- выполнять элементы выразительной пластики: движения, развивающие координацию, чувства ритма; движения в образах любимых героев;
- выполнять элементы мимики и пантомимы: пантомимические движения; танцевальная пантомима.

**Содержание программы
4 ступень «Триумф»
Старшая группа 7-й год обучения
Предмет «Гимнастика»**

1.Раздел «Вводное занятие»

Теория: художественная гимнастика и хореография в России и за рубежом. Основы техники и методика обучения проведения занятий: обучение методике проведения домашних занятий по ОФП; помочь согруппнице при обучении. Гигиенические основы занятий: гигиена и самоконтроль; профилактика травматизма. Инвентарь: количество и размеры предметов; изготовление инвентаря своими силами. Правила соревнований по системе ОРТО: расценка основных технических элементов и композиции в целом; градация ошибок, имидж и зрелищность композиции.

2.Раздел «Физическая подготовка»

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Основная гимнастика в зале и на местности. Спортивные игры. Акробатика.

Практическая работа: Основная гимнастика в зале и на местности. Спортивные игры. Упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на выносливость, быстроту и расслабление. Медленные перевороты вперёд на обе и одну ногу и руку. Переворот боком на одну руку. Медленный переворот назад. Темповые перевороты вперед на обе и одну ногу.

3.Раздел «Основные упражнения художественной гимнастики»

3.1. Ходьба, бег, танцевальные движения

3.2. Волна и взмахи

3.3. Прыжки

3.4. Повороты

3.5. Специальные виды наклонов (гибкость)

Теория: виды танцевальных шагов, бега, сочетание их друг с другом. Подготовка к изучению танцев. Волны и взмахи. Техника выполнения волны туловищем. Техника выполнения взмахов. Прыжки. Техника выполнения прыжков. Повороты. Техника выполнения поворотов. Точка вращения. Специальные виды наклонов (гибкость).

Практическая работа: острый, перекатный, пружинный шаг и бег с различными положениями и движениями рук. Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере.

Волна вперёд и в сторону, стоя на носках, и шагом. Волна вперед и в сторону с переходом в вертикальное равновесие на носке. Целостный взмах в стойку на носках. Спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180° .

Широкий прыжок (близкий к шпагату) и широкий подбивной. Прыжок касаясь, с двух ног и шагом одной. Прыжок со сменой прямых ног впереди и сзади. Прыжок махом свободной ноги вперед – назад. Подбивные прыжки прямыми ногами впереди, сзади и сбоку. Прыжок на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360° . Прыжок кольцом одной. Различные сочетания прыжков и связок.

Одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук. Одноименный поворот на 360° в круглом полуприседе на одной ноге. Одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) с помощью. Повороты на 360° и 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии.

Стоя на одной ноге, другая впереди на носке – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола. Стоя на колене (другую вперед согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверху параллельно полу. В любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить и поймать его после удара о пол (мяч) или перекатов. В равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги. В заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками.

4.Раздел «Предметная подготовка»

4.1. Скакалка

4.2. Лента

4.3. Шарф

4.4. Вымпелы

Теория: использование скакалки, ленты, шарфа, вымпелов в упражнениях. Координация, четкость, ритмичность, мягкость, плавность, слитность движений. Отработка выполнения движений с предметами. Техника исполнения.

Практическая работа: прыжки: широкие, подбивные впереди, сзади и сбоку, махом одной ноги вперед – назад, со сменой прямых и согнутых впереди и сзади, касаясь и кольцом, вращая скакалку вперед и назад; то же,

вращая скакалку петлей. Прыжки с поворотом после кругов скакалкой справа и слева, вращаемой вперед: на двух ногах на 270° и 360° ; со сменой согнутых ног шагом вперед и шагом в сторону; со сменой прямых ног сзади шагом в сторону – скачок с поворотом на 360° в одноименную сторону. Прыжки с двойным вращением скакалки: на двух ногах без промежуточных прыжков; разводя ноги врозь (одну вперед, другую назад); широкий с разбега. Прыжки через скакалку, сложенную вдвое, вращая ее вперед и назад. Сочетание различных манипуляций со связками прыжков, поворотов, наклонов, танцевальных шагов, бега.

Махи лентой, круги, змейки, спирали и восьмерки в различных направлениях и плоскостях, выполняемые правой и левой рукой, с различной амплитудой, темпом и ритмом, в сочетании с танцевальными движениями, волной, прыжками, поворотами, в различных наклонах и равновесиях. Горизонтальная змейка правой и левой рукой за головой с продвижением вперед. Прыжки через ленту в круг сбоку или впереди; прыжки, со сменой согнутых ног. Бег впереди и прыжки через горизонтальную змейку по полу; то же в сторону через зигзаг и восьмёрку.

Махи шарфом, переводы, круги и восьмерки во всех направлениях и плоскостях, держа его за широкий край, в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, волнами, взмахами и прыжками. Движение вперед, назад боком, держа шарф за узкий край, в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Махи, круги и змейки шарфом, держа его за собранный узкий край одной рукой, в сочетании с различными танцевальными движениями, прыжками, волнами и поворотами. Перемена стороны захвата. Броски шарфа одной и двумя руками с различными прыжками. Бросок вверх и ловля за тот же край или за другой с переменой хвата, с последующим раскрыванием шарфа или собиранием края двумя и одной и двумя и одной рукой. Легкие броски двумя руками скрестно, ловля, меняя местами захваты. Взмахи шарфом вверх (надувая пузырем). Хватом за узкий собранный край горизонтальные круги шарфом вокруг тела с перехватами за противоположный край той же и другой рукой на различных шагах, в беге и прыжках.

Большие, средние и малые махи вымпелами и круги в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Параллельные, скрестные, одновременные, поочередные и последовательные (аналогичные с движениями булавами), выполняемые в сочетании с танцевальными движениями, поворотами, волнами, прыжками в различных положениях, наклонах, и равновесиях. Мельницы над головой в сочетании с последовательными большими кругами. Различная работа вымпелами в сочетании с танцевальными движениями и основными упражнениями гимнастики.

5.Раздел «Упражнения для показательных выступлений»

Составление, разучивание и отработка композиций

Теория: сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических и гимнастических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: - упражнение без предмета с элементами акробатики;

- с элементами танцев;
- упражнение без предмета и с предметами.

6.Раздел «Музыкально-ритмическая подготовка»

6.1. Упражнения для согласования движений с музыкой

6.2. Музыкальные навыки

Теория: Понятие о согласованности музыки и движения. Характер музыки. Ритмический рисунок. Связь музыки и движения. Музыкально-двигательный образ. Музыкальная выразительность.

Практическая работа: акцентирование на сильную долю такта в упражнениях. Вступительные аккорды и внимание на них в упражнениях. Прослушивание современной музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком и выполнение под нее упражнений.

7. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов за 7 год обучения.

8. Итоговое занятие.

Конкурс-соревнования «Мисс Грация».

Содержание программы

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 7-й год обучения

Предмет «Хореография»

1.Раздел «Вводное занятие»

Теория: беседы об искусстве. Связь танца с музыкой. Правила соревнований и судейства в сценических дисциплинах: классический танец; акробатическое шоу; акробатический танец; модерн, джаз; чир-спорт.

2. Раздел «Классическая хореография»

Элементы классического танца

Теория: закрепление основных положений и поз при выполнении элементов. Позиции и положения ног, рук и головы. IV и V позиции ног.

Повторение и усложнение упражнений, пройденных на 3-6 годах обучения.

Практическая работа: У опоры:

- demi lié, grand lié с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;
- различные варианты battement tendu;
- различные варианты battement tendu jeté;
- различные варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;
- battement frappe;
- battement fondu;

- rond de jambe en l'air;
- releve по I, II, IV, V, VI позициям;
- различные сочетания grand battement jete с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами, прыжками;
- сочетания battement developpe с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики;
- упражнения на растягивание;
- адажио;
- прыжки

На середине:

- упражнения для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи;
 - наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений;
 - упражнения на равновесие;
 - повороты на месте, с продвижением;
 - различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики;
 - малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу;
 - большие прыжки на месте, с разбега;
- различные сочетания прыжков с элементами акробатики.

3. Раздел «Современные направления хореографии»

3.1. Акробатическое шоу

3.2. Акробатический танец

3.3. Модерн, джаз

3.4. Чир-спорт

Теория: постановка корпуса и головы при выполнении элементов. Акробатическое шоу. Акробатический танец. Модерн, Джаз. Чир-спорт.

Практическая работа: танцевальная техника. Техника гимнастических элементов. Имидж в акробатическом шоу; танцевальная композиция; зрелищность (шоу). Техника акробатических фигур; техника гимнастических элементов; композиция танца. Элементы прыжковой акробатики; парные упражнения; групповая акробатика. Театр танца (история, сюжет); техника танца; реквизит и декорации. Позиции рук и ног в модерне и джазе; техника модерна; оригинальная техника модерна. Танцевальные лифты в чир-спорте; трюки; обязательные элементы. Комбинации хореографических упражнений.

4. Раздел «Актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Выразительная пластика. Мимика и пантомима.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность в композициях. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. Передать движения, развивающие координацию, чувства ритма; передать движения в образах своих любимых

героев. Работа над пантомимическими движениями; танцевальная пантомима.

5. Раздел «Промежуточная аттестация»

- тестирование

6. Раздел «Итоговое занятие»

- «Школа классических упражнений «Мисс Грация».

Содержание программы

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 7-й год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

1.Раздел «Вводное занятие»

2.Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: изучение танцев: соло;

- дуэты.

3. Раздел «Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Пластическая выразительность Мимики и пантомимы.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. Пантомимические движения; танцевальная пантомима.

4.Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиций: соло;

- дуэты.

5. Раздел «Промежуточная аттестация» - соревнования, концерты.

6. Раздел «Итоговое занятие» - конкурс на лучшее соло «Мисс Грация».

Содержание программы

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 7-й год обучения

Предмет «Ансамбль»

1.Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: работа над танцами

- с элементами танцев;

- упражнение без предмета и с предметами.

Раздел «Пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: импровизация на заданную тему. Приемы и методы для развития пластических движений, актерского мастерства, познавательной активности, развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы.

Практическая работа: пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство. Развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы.

3. Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиций;

- с элементами танцев;
- упражнение без предмета и с предметами.

5. Раздел «Промежуточная аттестация» - соревнования.

6. Раздел «Итоговое занятие» - конкурс на лучшее исполнение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСЬМОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель рабочей программы (8 год обучения): всестороннее совершенствование двигательных способностей учащихся, их гармоническое развитие, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачи:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка, воспитывать жизненно важные гигиенические навыки;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных двигательных навыков и умений.
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, стимулировать развитие волевых и нравственных качеств; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, способствовать воспитанию гармоничной личности;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, аккуратности, отзывчивости, целеустремленности, доброжелательности, взаимовыручки и взаимопомощи, внимательного отношения к окружающим.

Конкретные задачи для учащихся 14-17 лет:

- совершенствование базовых элементов;
- совершенствование вспомогательных элементов;
 - разучивание и запоминание соревновательных упражнений (обязательных и произвольных комбинаций для группового и сольного (дуэтного) исполнения);
 - совершенствование исполнительского мастерства, составление новых оригинальных композиций;

- участие в массовых праздниках, концертах, контрольных, внутренних и официальных соревнованиях и в других мероприятиях различного уровня;
- выдача сертификата.

Планируемые результаты

По итогам восьмого года обучения учащиеся должны
ГИМНАСТИКА

знать:

- развитие художественной гимнастики и современной хореографии в последнее время;
- основы техники и методика обучения проведения занятий: проведение занятий с новичками; помочь руководителю на занятии; процесс занятия (периодизация, цикличность); значение всесторонней физической подготовки; терминология; музыкальная грамота;
- гигиенические основы знаний: занятие как процесс совершенствования функций организма, волевых качеств и мастерства; организация режима (труд, учеба, отдых, питание); приемы самомассажа;
- правила соревнований по системе ОРТО: основные ошибки; расценка основных технических элементов и композиции в целом; градация ошибок, имидж и зрелищность композиции;
- основные упражнения в зале и на местности;
- основные упражнения лёгкая атлетика.
- спортивные игры;
- упражнения гимнастики;
- упражнения акробатики;
- ходьбу, бег, танцевальные движения;
- волны и взмахи;
- прыжки;
- повороты;
- специальные виды наклонов (гибкость):
- упражнения классификационной программы: скакалка; обруч; мяч; лента; шарф; вымпела;
- упражнения для показательных выступлений;
- упражнения для музыкально-ритмической подготовки.

ХОРЕОГРАФИЯ

знать:

- основы композиции и методика составления танцевальных комбинаций;
- правила судейства, организация и проведение соревнований в современной хореографии;
- основные движения классического танца;
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовые танцы;
- элементы танцевального шоу;

- элементы Free-show;
- элементы акробатического танца;
- элементы Fantasy;
- элементы модерна, джаза;
- черлидинга и чир-спорта;
- элементы синхронного танца;
- принципы танцевальной импровизации;
- принципы выразительной пластики;
- принципы мимики и пантомимы.

ГИМНАСТИКА

уметь:

- выполнять упражнения гимнастики в зале и на местности;
- выполнять спортивные игры;
- выполнять основные упражнения гимнастика: упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах; упражнения на выносливость, быстроту и расслабление;
- выполнять упражнения акробатики: медленные перевороты вперёд на обе и одну ногу и руку; переворот боком на одну руку; медленный переворот назад со сменой ног; темповые перевороты вперед на обе и одну ногу;
- выполнять ходьбу, бег, танцевальные движения: острый, перекатный, пружинный, широкий шаг и бег с различными положениями и движениями рук; танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере;
- выполнять волны и взмахи: волна и взмах вперед и в сторону, стоя на носках, и шагом; волна с переходом в вертикальное равновесие на носке и в различные горизонтальные положения на всей ступне; целостный взмах в стойку на носках и в прыжок на одной ноге; спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180° и 360° ;
- выполнять прыжки: широкий (в шпагат), широкий подбивной, касаясь, с двух ног и шагом одной; со сменой прямых ног впереди и сзади с поворотом кругом; с разбега, прогнувшись в круглый полуприсед; махом свободной ноги вперед – назад в «кольцо»; подбивные прямыми и согнутыми ногами впереди, сзади и сбоку; на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360° ; прыжок кольцом одной и двумя; различные сочетания прыжков и акробатики;
- выполнять повороты: одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук; одноименный поворот на 540° в круглом полуприседе на одной ноге; одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) без помощи; повороты на 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии;
- выполнять специальные виды наклонов (гибкость): лежа на животе наклон назад; стоя на одной ноге, другая впереди вверху – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола; стоя на колене (другую вперед вверх согнутую

или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверху параллельно полу; в любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить или поймать его; в равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги; в заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками; туляны нога вперед, в сторону, назад с помощью и без;

- выполнять упражнения с предметами:

Лента:

- рисунки лентой, выполняемые правой и левой рукой, с различной амплитудой, темпом и ритмом, в сочетании с танцевальными движениями, волной, прыжками, поворотами, в различных наклонах и равновесиях;
- горизонтальная змейка правой и левой рукой за головой с продвижением вперед;
- прыжки через ленту в круг сбоку или впереди; прыжки, со сменой прямых ног.

Шарф:

- броски шарфа одной и двумя руками с различными прыжками; ловля за тот же край или за другой с переменой хвата, с последующим раскрыванием шарфа или собиранием края двумя и одной рукой;
- бросок вверх и ловля за тот же край или за другой с переменой хвата, с последующим раскрыванием шарфа или собиранием края двумя и одной и двумя и одной рукой;
- бросок вверх и ловля за тот же или другой край после поворота на 540° или обегания вокруг летящего шарфа;
- броски двумя руками, ловля, меняя местами захваты;
- горизонтальные круги шарфом вокруг тела с перехватами за противоположный край той же и другой рукой на различных шагах, в беге и прыжках;
- круги в лицевой плоскости с поворотами на 540° , танцевальными движениями и на носках.

Вымпелы:

- мельницы: двухтактные, трехтактные и над головой в сочетании с последовательными большими кругами;
 - броски одного и двух вымпелов в другую руку, одновременно передача другого вымпела в освободившуюся руку;
 - бросок двух вымпелов с переменой их мест в руках (броски выполнять после махов книзу, то же с поворотом кругом).
- выполнять упражнения для показательных выступлений: упражнение без предмета с элементами акробатики; с элементами танцев; упражнение без предмета и с предметами.
- выполнять упражнения музыкально-ритмической подготовки: знакомство с характером музыки, темпом и формой музыкальных произведений, динамикой и мелодией; определение и учет индивидуальных особенностей

детей при подборе музыкального произведения для произвольного упражнения.

ХОРЕОГРАФИЯ

уметь:

- выполнять основные движения классического танца: выполнение упражнений классического танца (деми плие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лэр, гран батман жэтэ, батман, девлоппэ и их разновидности);
- выполнять элементы народно-сценического танца: экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- выполнять элементы историко-бытового танца;
- применять элементы танцевального шоу: танцевальная техника; имидж; танцевальная композиция; зрелищность (шоу);
- применять элементы Free-show: танцевальная техника; техника акробатических фигур; техника гимнастических элементов; композиция танца;
- применять элементы акробатического танца: элементы прыжковой акробатики; парные упражнения; групповая акробатика;
- применять элементы Fantasy: театр танца (история, сюжет); техника танца; реквизит и декорации;
- применять элементы модерна, джаза: позиции рук и ног; техника модерна; оригинальная техника;
- применять элементы черлидинга: танцевальные лифты; трюки; обязательные элементы;
- применять элементы синхронного танца: синхронное исполнение; одинаковые движения; одинаковое направление;
- выполнять элементы танцевальной импровизации: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность;
- выполнять элементы выразительной пластики: движения, развивающие координацию, чувства ритма; движения в образах любимых героев;
- выполнять элементы мимики и пантомимы: пантомимические движения; танцевальная пантомима.

В старшей группе продолжается совершенствование гимнастической и хореографической подготовки.

Этот этап направлен на усвоение более сложного теоретического и практического материала и создание авторских сольных и ансамблевых танцевальных композиций. Здесь совершенствуются умения доносить до зрителя содержание исполняемого танца, раскрывать художественный образ, выполнять движения ярко, выразительно, эмоционально; продолжает расширяться репертуар спортивно-танцевальных композиций, различных по жанру, стилю, тематике, позволяющих раскрыть различные грани мирового наследия хореографии

По окончании обучения учащийся, полностью выполнивший программу обучения, готовит творческий отчет с помощью педагога. Педагог при создании композиций выступает в качестве помощника или консультанта.

**Содержание программы
4 ступень «Гриумф»
Старшая группа 8-й год обучения
Предмет «Гимнастика»**

1.Раздел «Вводное занятие»

Теория: развитие художественной гимнастики и современной хореографии в последнее время. Основы техники и методика обучения проведения занятий: проведение занятий с новичками; помочь руководителю на занятии; процесс занятия (периодизация, цикличность); значение всесторонней физической подготовки; терминология; музыкальная грамота. Гигиенические основы знаний: занятие как процесс совершенствования функций организма, волевых качеств и мастерства; организация режима (труд, учеба, отдых, питание); приемы самомассажа. Правила соревнований по системе ОРТО: основные ошибки; расценка основных технических элементов и композиции в целом; градация ошибок, имидж и зрелищность композиции.

2.Раздел «Физическая подготовка»

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Основная гимнастика в зале и на местности. Спортивные игры. Акробатика.

Практическая работа: Основная гимнастика в зале и на местности. Спортивные игры. Упражнения для развития силы, гибкости и подвижности в суставах; упражнения на выносливость, быстроту и расслабление; медленные перевороты вперёд на обе и одну ногу и руку; переворот боком на одну руку; медленный переворот назад со сменой ног; темповые перевороты вперед на обе и одну ногу.

3.Раздел «Основные упражнения художественной гимнастики»

3.1. Ходьба, бег, танцевальные движения

3.2. Волна и взмахи

3.3. Прыжки

3.4. Повороты

3.5. Специальные виды наклонов (гибкость)

Теория: ходьба, бег, танцевальные движения. Волна и взмахи. Прыжки. Повороты. Специальные виды наклонов (гибкость).

Практическая работа: острый, перекатный, пружинный шаг и бег с различными положениями и движениями рук. Танцевальные шаги в сочетании с различными прыжками и поворотами в различном темпе и характере.

Волна и взмах вперёд и в сторону, стоя на носках, и шагом. Волна с переходом в вертикальное равновесие на носке и в различные горизонтальные положения на всей ступне. Целостный взмах в стойку на носках и в прыжок на одной ноге. Спиральный поворот на двух ногах с поворотом на 180° и 360° .

Прыжок широкий (в шпагат), широкий подбивной. Прыжок касаясь, с двух ног и шагом одной. Прыжок со сменой прямых ног впереди и сзади с поворотом кругом. Прыжок с разбега, прогнувшись в круглый полуприсед. Прыжок махом свободной ноги вперед – назад в «кольцо». Подбивные прыжки прямыми и согнутыми ногами впереди, сзади и сбоку. Прыжок на одной ноге, согнув другую вперед, с поворотом на 360° . Прыжок кольцом одной и двумя. Различные сочетания прыжков и акробатики.

Одноименный и разноименный повороты на 720° с различными положениями свободной ноги и рук. Одноименный поворот на 540° в круглом полуприседе на одной ноге. Одноименные и разноименные повороты на 360° с сильным наклоном туловища назад, с высоко поднятой ногой вперед или в сторону (круговым махом) без помощи. Повороты на 720° в вертикальном и горизонтальном равновесии.

Лежа на животе наклон назад. Стоя на одной ноге, другая впереди вверху – наклон назад, касаясь одной и двумя руками пола. Стоя на колене (другую вперед вверх согнутую или прямую), наклон назад или в сторону, руки вверху параллельно полу. В любом наклоне назад положить или взять предмет, а также бросить или поймать его. В равновесии на одной ноге наклон вперед, касаясь головой колена опорной ноги. В заднем равновесии на всей ступне касания пола одной или двумя руками. Турляны нога вперед, в сторону, назад с помощью и без.

4.Раздел «Предметная подготовка»

4.1. Лента

4.2. Шарф

4.3. Вымпелы

Теория: использование ленты, шарфа, вымпелов в упражнениях. Координация, четкость, ритмичность, мягкость, плавность, слитность движений. Отработка выполнения движений с предметами. Техника исполнения.

Практическая работа:

Рисунки лентой, выполняемые правой и левой рукой, с различной амплитудой, темпом и ритмом, в сочетании с танцевальными движениями, волной, прыжками, поворотами, в различных наклонах и равновесиях. Горизонтальная змейка правой и левой рукой за головой с продвижением вперед. Прыжки через ленту в круг сбоку или впереди; прыжки, со сменой прямых ног. Различные броски и всевозможная ловля ленты правой и левой рукой на танцевальных шагах, прыжках и др. элементах.

Броски шарфа одной и двумя руками с различными прыжками; ловля за тот же край или за другой с переменой хвата, с последующим раскрыванием

шарфа или собиранием края двумя и одной рукой. Бросок вверх и ловля за тот же край или за другой с переменой хвата, с последующим раскрыванием шарфа или собиранием края двумя и одной и двумя и одной рукой. Бросок вверх и ловля за тот же или другой край после поворота на 540° или обегания вокруг летящего шарфа. Броски двумя руками, ловля, меняя местами захваты. Горизонтальные круги шарфом вокруг тела с перехватами за противоположный край той же и другой рукой на различных шагах, в беге и прыжках.

Круги вымпелами в лицевой плоскости с поворотами на 540°, танцевальными движениями и на носках. Мельницы: двухтактные, трехтактные и над головой в сочетании с последовательными большими кругами.

5.Раздел «Упражнения для показательных выступлений»

Отработка композиций

Теория: сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических и гимнастических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: композиции упражнений - упражнение без предмета с элементами акробатики; с элементами танцев.

6.Раздел «Музыкально-ритмическая подготовка»

Воспитание музыкальности и выразительности движений

Теория: знакомство с характером музыки, темпом и формой музыкальных произведений, динамикой и мелодией.

Практическая работа: работа над произвольными упражнениями. Определение и учет индивидуальных особенностей детей при подборе музыкального произведения для произвольного упражнения.

7. Промежуточная и контрольная аттестация.

Сдача контрольных нормативов за 8 год обучения.

8. Итоговое занятие.

Конкурс-соревнования «Мисс Грация».

Содержание программы

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 8-й год обучения

Предмет «Хореография»

1.Раздел «Вводное занятие»

Теория: Танцевальный мир и мастерство танцоров. Основы композиции и методика составления танцевальных комбинаций. Правила судейства, организация и проведение соревнований в современной хореографии.

2.Раздел «Базовая хореография»

2.1. Движения классического танца

2.2. Народно-сценический экзерсис у опоры

2.3. Историко-бытовые танцы

Теория: выполнение упражнений классического танца. Народно-сценический экзерсис у опоры; историко-бытовые танцы.

Практическая работа: выполнение упражнений классического танца (деми плие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лэр, гран батман жэтэ, батман, девлоппэ и их разновидности). Народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине. Историко-бытовые танцы.

3. Раздел «Современный танец»

3.1. Акробатическое шоу

3.2. Акробатический танец

3.3. Модерн, джаз

3.4. Чир-спорт

Теория: постановка корпуса и головы при выполнении элементов. Акробатическое шоу. Акробатический танец. Модерн, джаз. Чир-спорт.

Практическая работа: танцевальная техника. Техника гимнастических элементов. Имидж в танцевальном шоу; танцевальная композиция; зрелищность (шоу). Техника акробатических фигур; техника гимнастических элементов; композиция танца. Элементы прыжковой акробатики; парные упражнения; групповая акробатика. Театр танца (история, сюжет); техника танца; реквизит и декорации. Позиции рук и ног в модерне и джазе; техника модерна; оригинальная техника модерна. Танцевальные лифты в Чир-спорте; трюки; обязательные элементы. Комбинации хореографических упражнений.

4. Раздел «Актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Выразительная пластика. Мимика и пантомима.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность в композициях. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. Передать движения, развивающие координацию, чувства ритма; передать движения в образах своих любимых героев. Работа над пантомимическими движениями; танцевальная пантомима.

5. Раздел «Промежуточная аттестация»

- тестирование

6. Раздел «Итоговое занятие»

- «Школа классических упражнений «Мисс Грация».

Содержание программы

4 ступень «Триумф»

Старшая группа 8-й год обучения

Предмет «Сольные тренировки»

1. Раздел «Вводное занятие»

2. Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: изучение танцев: - соло;
- дуэты.

3.Раздел «Пластиические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: танцевальная импровизация. Пластиическая выразительность Мимики и пантомимы.

Практическая работа: ассоциативное мышление; импровизационная деятельность. Передать характер, образ и смысл танца с помощью элементов пластики. Пантомимические движения; танцевальная пантомима.

4. Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиций – соло;
- дуэты.

5. Раздел «Промежуточная аттестация» - соревнования, концерты.

6. Раздел «Итоговое занятие» - конкурс на лучшее соло и дуэт «Мисс Грация».

**Содержание программы
4 ступень «Триумф»
Старшая группа 8-й год обучения
Предмет «Ансамбль»**

1. Раздел «Постановочная работа»

Теория: порядок изучения и выполнения движений к танцам. Техника исполнения. Артистизм.

Практическая работа: отработка композиций: - упражнение без предмета с элементами акробатики; упражнение без предмета и с предметами.

2. Раздел «Пластиические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство»

Теория: импровизация на заданную тему. Приемы и методы для развития пластических движений, актерского мастерства, познавательной активности, развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы.

Практическая работа: пластические движения, танцевальная импровизация, актерское мастерство. Развитие выдумки и творческой инициативы через игровые приемы.

3.Раздел «Отработка композиций»

Теория: Сюжетный характер образно-танцевальных композиций. Вариативность хореографических упражнений и шагов в составлении танцевальных композиций. Музыкальность движений.

Практическая работа: отработка композиций: упражнение без предмета с элементами акробатики; упражнение без предмета и с предметами.

5. Раздел «Промежуточная аттестация» - соревнования.
6. Раздел «Итоговое занятие» - конкурс на лучшее исполнение.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые условия:

(Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г № 652н).

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования Кучеряевых Ларисой Анатольевной и Митяевой Валерией Сергеевной. Общая характеристика: Кучеряевых Л.А. - высшее образование, высшая квалификационная категория, педагогический стаж — 36 года. Митяева В.С. - высшее образование, первая квалификационная категория, педагогический стаж — 6 лет.

Материально-технические условия:

Материально - техническое оснащение занятий

Для проведения занятий по **современной танцевальной гимнастике** необходимо иметь большой, специально оборудованный зал. Он должен быть светлым и теплым. На двух боковых и одной центральной стене должны быть зеркала во всю стену.

Вдоль стен размещаются «станки» (металлические или деревянные брусья) в соответствии с санитарно - эпидемиологическими нормами.

Пол в танцевальном зале должен быть обязательно деревянный, чтобы исключить травмы при падении или ковровое покрытие. Помещение должно иметь вентиляцию или открывающиеся форточки. А также:

- ✓ музыкальный центр – 1 шт.;
- ✓ тренировочная форма – 15 шт.,
- ✓ концертные костюмы – 15 шт.;
- ✓ спортивный инвентарь – 15 шт.

Техническое оснащение на учебном занятии:

1. Музыкальный центр (колонка) – 1 шт.
2. СД – диски – 40 шт. или флеш-накопитель – 1 шт.

ФОРМЫ, ПОРЯДОК И ПЕРЕОДИЧНОСТЬ АТТЕСТАЦИИ И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Программа предусматривает следующие формы контроля:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. занятие зачет; | 6. анкетирование, |
| 2. занятие концерт; | 7. тестирование, |
| 3. открытое занятие; | 8. презентация; |
| 4. открытое мероприятие | 9. блиц опрос, |
| студии с музыкальными номерами; | 10. беседа; |
| 5. городские, областные и всероссийские конкурсы; | 11. анализ деятельности, самоанализ. |

Для **текущего и промежуточного контроля** знаний учащихся по итогам изучения каждой темы проводятся: *тестирование, блиц-опросы*. Контроль знаний, умений навыков также может проводиться и в занимательной форме: *кроссворды, лото, ребусы, загадки*.

Итоговый контроль приобретенных практических умений и навыков осуществляется по *качеству, по результатам участия в творческих конкурсах, фестивалях, соревнованиях*.

Для эффективного отслеживания образовательных и воспитательных результатов учащихся в рамках программы разработан и ведется мониторинг результатов.

Методические материалы

При реализации программы «Мисс Грация» используются как традиционные методы обучения, так и инновационные технологии: словесные, наглядные, практические методы, методы проблемного обучения, программируемого, алгоритмический метод, проектный, метод взаимообучения, метод информационной поддержки. Использование разнообразных форм обучения повышает продуктивность занятий и интерес учащихся к учебному процессу.

Формы занятий

В процессе обучения применяются такие формы занятий: групповые занятия, индивидуальные, теоретические, практические, игровые, творческие лаборатории, соревнования, конкурсы, устный журнал, занятие-фантазия,

Формы занятий и методы обучения отражают цель, задачи и содержание данной программы. Они могут быть различными, в зависимости от темы занятия: беседа, занятие-лекция, занятие-практикум, занятие-концерт, занятие-показ, занятие-конкурс, занятие-викторина, групповые по усвоению новых знаний, по закреплению практических умений, устный журнал, *индивидуальные (для солистов), теоретические, творческие лаборатории, семинары. Но основными являются: занятие-практикум и занятие-соревнование.

Дидактический материал

Для успешной реализации программы разработаны и применяются следующие дидактические материалы:

илюстративный и демонстрационный материал:

- ❖ Карточки с обозначениями (позиций рук, позиций ног, рисунков танцев, ритмических рисунков и т.д.)
 - ❖ Карточки-задания «Гран-плеи», «Обратная волна», «Позиции рук», «Наклон назад» и др.
 - ❖ иллюстративный материал к темам по истории развития художественной гимнастики, хореографии «История развития художественной гимнастики», «Российские олимпийские «звезды», «Выдающиеся хореографы современности» и др.
 - ❖ схемы перестроения танцев, релаксационные упражнения
- материалы для проверки усвоения программы:*
- ❖ тесты по разделам программы,
 - ❖ кроссворды, др.

Для большей эффективности занятий по авторской образовательной программе «Мисс Грация», используются схемы танцев, гимнастических упражнений, приучает детей к самостоятельной работе, стимулирует познавательную активность учащихся. Применение технологии создания успеха дает ребенку возможность осознать свою творческую ценность, продвигает к новым высотам творческих достижений.

Приемы и методы занятий:

1. Игровой
2. Словесный
3. Поисковый
4. Сравнительный анализ
5. Метод наблюдений
6. Метод повтора
7. Метод активизации умственной деятельности
8. Метод взаимообучения
9. Проблемный метод
10. Метод показа и объяснения;
11. Метод повторения;
12. Метод эмоциональной драматургии;
13. Метод опережающего обучения;
14. Метод перспективы и ретроспективы;
15. Метод импровизации;
16. Иллюстративно – наглядный метод.

Педагогические технологии.

Основным видом является игровая технология. Через музыкально – ритмические игры дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамотой. Ритмика в данном случае выступает как средство укрепления опорно – двигательного аппарата и развития эластичности мышц. Упражнения начинаются детьми через образные сравнения в игровой форме. Эти упражнения подготавливают мышцы, связки, суставы для классического экзерсиса. Большая часть занятий первого года обучения опирается на партерный экзерсис, развивающий эластичность и силу мышц и связок необходимую для качественного усвоения более сложных элементов программы.

Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение. Данная технология позволяет организовать обучение учащихся в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу.

Информационные и дистанционные технологии. Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и концертную деятельность. Для качественного звучания фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям используются компьютерные технологии.

Применение компьютера позволяет:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, звуковысотность музыкального произведения;
- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранить фото и видеоматериалы коллектива;

При использовании информационных технологий в учебном процессе значительно повышается эффективность обучения.

Синхронные сетевые технологии. Видео конференция - средство коммуникации, обеспечивающее одновременно двухстороннюю передачу, обработку и представление видео картинки в реальном времени, а также голосовой связи между педагогом и учащимся (группой учащихся) по компьютерной сети в режиме реального времени.

Технология здоровьесберегающего обучения.

В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Дети учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению учащихся.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА

В образовательном процессе важная роль отводится воспитательной работе. Это не только экскурсии, посещения выставок, концертов, фестивалей, но и традиционные мероприятия «Образцового детского коллектива» по современной танцевальной гимнастике «Мисс Грация».

Областной конкурс «Марафон талантов», «В вихре танца», «Семейный альбом». Праздники «Всемирный день танца», «Развлекательно-танцевальная программа «Новогоднее ассорти», «Мамин день» и др. – это калейдоскоп мероприятий, через которые учащиеся коллектива не включающиеся в прекрасный мир творчества, они являются составной частью воспитательной системы спортивно-танцевального коллектива «Мисс Грация».

Благодаря этому происходит укрепление семейных отношений, объединение родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) и учащихся в союз единомышленников, увлечённых танцевальным творчеством.

Работа с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся) предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители (законные представители несовершеннолетних учащихся) имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих учащихся. Родители (законные представители несовершеннолетних учащихся) становятся помощниками педагога в образовательном процессе, активно участвуют в жизни хореографического коллектива «Мисс Грация».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мисс Грация», также направлена на воспитание у детей навыков безопасного поведения и пропаганду здорового образа жизни.

В процессе реализации программы уделяется большое внимание трудовому воспитанию детей, так как это играет большую роль, служит эффективным средством развития умственных, физических и личностных качеств учащихся, а также средством адаптации к самостоятельной жизни. Основные задачи трудового воспитания на занятиях:

- сформировать позитивные установки к различным видам труда и творчества, воспитывать положительное отношения к труду, желание трудиться;
- сформировать умение ответственно относиться к порученному заданию (умение и желание доводить дело до конца, стремление сделать его хорошо).

ФОРМЫ СОПУСТВУЮЩИЕ УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

Блок «Диалог»

Беседы «Поведение в дороге, правила поведения в большом городе», а также беседы о правилах поведения, технике безопасности, правилах дорожного движения, пожарной безопасности, поведение в чрезвычайных ситуациях.

Беседа «День Знаний».

Беседа «Международный День учителя. Мой любимый учитель».

Беседа «Поведение в дороге, правила поведения в большом городе».

Беседа «Итоги учебного года. Закрытие творческого сезона».

Беседа «Лето. Отдых и тренировочный процесс»

Беседа «Безопасный интернет, и мы», посвященная Всемирному Дню Интернета.

Беседа о правилах поведения в дороге, в поезде на ЖД транспорте, в большом городе, в чрезвычайных ситуациях.

Беседа «День Защитника Отечества».

Беседа «Духовно-нравственное воспитание»

Беседа «Рождество Христово. Святки»

Беседа «Широкая масленица. Великий пост»

Беседа «Воскресение Христово – Красная Пасха»

Беседа о город «Любимый город - его достопримечательности

Беседа «Мой край – родное Белогорье», посвящённая 65-летию Белгородской области

Беседа «12 – апреля День Космонавтики. Гагаринский урок «Космос- это мы».

Беседа «Москва. Всемирная танцевальная Олимпиада. Достойное выступление на соревнованиях коллектива «Мисс Грация» и заслуженная прогулка по весенней Москве».

Беседа «Великий праздник – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов».

Беседа «День матери в России. Мама – первое слово».

Беседа «Международный день защиты детей. Детям – светлое будущее». Областная Неделя Безопасности по правилам дорожного движения «Пешеходы – участники дорожного движения»

Воспитательное мероприятие, посвященное Всемирному Дню Здоровья - «Наше здоровье – бесценный клад».

Цикл бесед «Календарь православных праздников», проводимых в рамках целевой программы «Духовно-нравственного воспитания населения Губкинского городского округа».

Беседа «Духовно-нравственное воспитание»

Беседа «Рождество Христово. Святки»

Беседа «Пасха красная»

Беседа «День Ангела», с последующим поздравлением именинниц.

Беседа о городе «Любимый город - его достопримечательности».

Блок «Жизнь в ритме танца»

Регулярное участие в городских концертных программах, праздниках.

Регулярное участие в конкурсах и фестивалях различных уровней.

Участие в праздничной программе «Учение с увлечением».

Праздничное шествие, посвященное Дню города.

Участие в Международном «Кубке стран СНГ»

Открытие творческого сезона «Знакомьтесь – это мы»

Участие в Открытых Первенствах и Чемпионатах по чир спорту

Участие в Чемпионате Белгородской области по современным танцевальным направлениям

Участие в городском и областном этапе Всероссийского фестиваля детского творчества «Адрес – детства Россия»

Участие в городском и областном этапе фестиваля детского творчества «Вихре танца»

Участие в «Первенстве ЦФО по современным танцевальным направлениям»

Участие в «Кубке ЦФО по современным танцевальным направлениям» в г. Балашиха

Участие в Чемпионате России по современным танцевальным направлениям

Участие в межрегиональном «Кубке Главы» по современным танцевальным направлениям

Участие во Всемирной танцевальной Олимпиаде

Блок «Семья»

Родительские собрания.

Совместные выезды на соревнования.

Участие в анкетировании и опросах.

Взаимосвязь в мессенджерах.

Спонсорская родительская помощь в организации поездок на соревнования, пошиве сценических костюмов, изготовлении концертного реквизита.

Индивидуальные консультации, беседы.

Блок «Мир без границ»

Экскурсии по городам и их достопримечательностям, в которых проходят соревнования.

Экскурсия в сквер Шахтерской славы.

Экскурсия и посещение выставочного зала в ДДТ.

Посещение православных храмов.

Блок «Праздничное ассорти»

Участие в городском мероприятии «Широкая масленица»

Игровая программа «Наш цветущий май», посвященная Дню Победы на базе МБУДО «Дворец детского (юношеского) творчества «Юный губкинец».

Новогодний утренник. Участие в театрализованном представлении «Вот так праздник – Новый год» в ДДТ

Новогодний праздник в кафе «Лебедь». Развлекательно-танцевальная программа «Новогоднее ассорти»

Походы в кинотеатр на просмотр мультфильмов и детских фильмов учащихся коллектива вместе с родителями

Катание на фигурных коньках в СК «Кристалл»

Закрытие творческого сезона.

Участие в акциях, посвященных 77-летию Великой Отечественной войне:

- Окна победы;
- Забег Победы 9 км, посвященный Дню Победы;
- праздничная концертная программа коллектива «Мисс Грация» ко Дню Великой Победы.

Результативность работы по программе

<https://nsportal.ru/kucheryavyh-larisa-anatolevna>

**ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРАВОНАРУШЕНИЙ.
ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.
АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

п/п	Содержание работы	Дата проведения	Примечание
1	Инструктаж - беседа «Минутка - безопасности»	раз в месяц	до 10 числа к/месяца
2	Инструктажи: по ТБ на занятии, на сцене ДД(ю)Т «Юный губкинец».	постоянно	
3	Инструктажи по ТБ ПДД, ЧС, водные, ж/д объекты, пожарная безопасность.	по графику учреждения	первичный повторный
4	Инструктажи по ТБ во время осенних, зимних, весенних, летних каникул	по графику	
5	Инструктажи в рамках акций и мероприятий городского, областного и Всероссийского уровней	в течение года	

Список литературы.

Список литературы для педагога:
Литература по педагогике и психологии

1. А. Лоуэн «Психология тела», М., 2000;
2. А.С.Макаренко «О воспитании», М., 1990;
3. В. Иванченко «Занятия в системе дополнительного образования детей», Ростов-на-Дону, «Учитель», 2007;
4. В.А Гольдберг «Гуманистическая воспитательная система школы: Становление и развитие», М., 2001;
5. В.А Петровский «Личность в психологии», Ростов -на-Дону, 1996;
6. В.А.Сластенин «Общая педагогика», М., 2003;
7. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии», М., 2004;
8. В.М.Слуцкий «Одаренные дети», М.,1991;
9. В.Сухомлинский «О воспитании», М., 2003;
- 10.В.Сухомлинский «Мудрая власть коллектива», М., 1975;
- 11.Г.В. Бурменская «Хрестоматия по детской психологии», - М, 1996;
- 12.Г.К.Селевко «Социально-воспитательные технологии», М., 2005;
- 13.И.П. Подласный «Педагогика начальной школы», М., 2004;
- 14.И.С. Кон «Психология ранней юности», М., 1995;
- 15.Л. Кучеджиева, М. Ваннова, М.Чиприянова «Обучение детей художественной гимнастике», 1985;
- 16.Л.Ф. Обухова «Возрастная психология», М., 2001;
- 17.Наш «Взрослый» детский сад. Из опыта работы (К. П. Изергина, Л.С. Преснякова и др.) Просвещение 1991;
- 18.Наш «Взрослый» детский сад. Из опыта работы (К. П. Изергина, Л.С. Преснякова и др.) Просвещение 1991;
- 19.Н.Ф.Дик,Е.В.Жердева «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для школьников», Р-на-Д.,2005;
- 20.С.О.Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения», С-П., 2005;
- 21.Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Из опыта работы (В.А. Андерсон, Л.А. Викс и др.) Просвещение 1991;
- 22.«Художественная гимнастика» учебник для институтов физической культуры. Под ред. Т.С. Лисицкой, 1982;
- 23.Ю.П. Азаров «Искусство воспитывать», М., 1995;

Методические, справочные пособия

1. В.М.Коротов Учебное пособие для педагогических училищ, М., 1990;
2. Методика тренировки гимнасток М. «ФИС», 1976;
3. В.М. Коротов «Методика воспитательной работы», М., 1990;
4. В.П.Голованов «Методика и технология работы педагога дополнительного образования», М., 2004

2.5.2. Список литературы для учащихся и родителей.

1. Л. Шишманова «Большой путь», 1973;

2. М.Ф. Литвинова. «Русские народные подвижные игры», 1986;
3. Я.Корчак «Как любить ребенка», М., 1990
4. Ю.Н.Честных «Открыть человека», М., 1991;
5. Х.Х Хамзин «Правильная осанка», М., 1972;
6. А.А.Ивин «Искусство правильно мыслить», М., 1990;
7. С.Соловейчик «Педагогика для всех», М., 1989.

2.5.3. Литература по выбранному виду деятельности

1. А.Н. Мартовский «Гимнастика в школе», 1976;
2. А.Я. Ваганова «Основы классического танца». Л.: Искусство, 1980;
3. Г. Добровольская «Танец, пантомима, балет» Л.: Искусство 1975;
4. Г.А. Боброва «Художественная гимнастика в спортивных школах» 1974;
5. Г.А. Боброва «Художественная гимнастика в школе» 1978;
6. И. Воронина «Историко-бытовой танец. М.: Искусство, 1980;
7. Л.О. Яансон «Женская гимнастика», 1976;
8. Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», М., 2004;
9. Т.С. Лисицкая «Хореография в гимнастике», 1984;
- 10.Т.Т.Ротерс «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» 1989

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Оценочный материал
2. Календарно-тематические учебные планы-графики по годам обучения;