

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Заиграевский Центр детского и юношеского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета

от «01» сентября 2017 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
директор МБУ ДО  
«Заиграевский ЦДЮТ»  
Попова М. П.  
от «01» сентября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественно-эстетической направленности  
«Мир танца»**

Возраст обучающихся: 6-14 лет  
Срок реализации программы: 5 год

Автор-составитель:

Шурыгина Надежда Викторовна

педагог дополнительного образования

руководитель хореографической студии «Улыбка»

2017 г.

## Содержание.

### **I. Пояснительная записка.**

1. Нормативно-правовая база.....	4
2. Новизна программы.....	5
3. Актуальность.....	5
4. Педагогическая целесообразность.....	6
5. Цели и задачи программы.....	6
6. Формы и режим занятий.....	7
7. Ожидаемые результаты и способы их определения их результативности.....	8
8. Формы подведения итогов.....	9

### **II. Учебные планы на 2017-2018 учебный год (5 лет обучения).**

1. Учебный план на 2017-2018 учебный год. 1 год обучения (группа "Успех").....	10
2. Учебный план на 2017-2018 учебный год. 1 год обучения ( младшая группа 1).....	21
3. Учебный план на 2017-2018 учебный год. 2 год обучения (средняя группа 2).....	29
4. Учебный план на 2017-2018 учебный год. 3 год обучения (средняя группа 1).....	37
5. Учебный план на 2017-2018 учебный год. 4 год обучения (старшая группа 1).....	48
6. Учебный план на 2017-2018 учебный год. 5 год обучения (старшая группа 2).....	58

### **III. Содержание учебных планов на 2017-2018 учебный год.**

1. Содержание учебного плана на 2017-2018 учебный год. 1 год обучения (группа "Успех").....	11
2. Содержание учебного плана на 2017-2018 учебный год. 1 год обучения (младшая группа 1).....	22
3. Содержание учебного плана на 2017-2018 учебный год. 2 год обучения (средняя группа 2).....	30
4. Содержание учебного плана на 2017-2018 учебный год. 3 год обучения (средняя группа 1).....	38
5. Содержание учебного плана на 2017-2018 учебный год. 4 год обучения (старшая группа 1).....	49
6. Содержание учебного плана на 2017-2018 учебный год. 5 год обучения (старшая группа 2).....	60

### **IV. Календарные учебные графики.**

1. Календарный учебный график. 1 год обучения (группа "Успех"). Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 1 учебному часу.....	14
2. Календарный учебный график. 1 год обучения (младшая группа 1). Занятия проводятся в режиме 2 раза в неделю по 2 учебных часа. 1 классы.....	24
3. Календарный учебный график. 2 год обучения (средняя группа 2). Занятия проводятся в режиме 2 раза в неделю по 2 учебных часа.....	32
4. Календарный учебный график. 3 год обучения (средняя группа 1). Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 2 учебных часа.....	40
5. Календарный учебный график. 4 год обучения (старшая группа 1). Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 2 учебных часа.....	51
6. Календарный учебный график. 5 год обучения (старшая группа 2). Занятия проводятся в режиме 2 раза в неделю по 2 учебных часа. ....	62

<b><u>V. Методическое обеспечение</u></b> .....	66
<b><u>VI. Список литературы</u></b> .....	86
<b><u>VII. Приложение</u></b> .....	87

## **Пояснительная записка.**

### **Нормативно-правовой аспект**

1. Федеральный закон от 23 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании» в Российской Федерации.
2. Закон Республики Бурятия «Об образовании» от 13.12.2013 г. № 240 – V.
3. Концепция развития дополнительного образования детей на 2015 -2020 годы в Российской Федерации.
4. План мероприятий в РФ на 2015 – 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».
8. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Утверждено 26.06.2012 г. № 504.
9. Образовательная программа МБУ ДО ЗЦДЮТ на 2016 – 2019 учебные годы.
10. Устав МБУ ДО «Заиграевский ЦДЮТ» на 2016 – 2019 учебные годы.
11. Приказ по ЗЦДЮТ «О требованиях к разработке образовательных программ педагогов» Центра от 15.01.2011 г. № 41. В редакции 2017 года.
12. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей. Министерство образования и науки РФ от 11.12..2006 г. № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
13. Положение о системе оценки качества образования в Заиграевском Центре детского и юношеского творчества на 2016 – 2019 учебные годы.
14. Муниципальное задание Администрации МО «Заиграевский район» Заиграевскому Центру детского и юношеского творчества на 2016 – 2017 учебный год.
15. Другие локальные акты Заиграевского Центра детского и юношеского творчества на 2016 – 2019 учебные годы.
16. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Утвержден 30 ноября 2016 г. № 11.
17. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» по основному направлению стратегического развития Республики Бурятия «Образование». Утвержден 27 июля 2017 г. № 441-Р.

Согласно концепции, одним из принципов проектирования реализации дополнительной общеобразовательной программы по хореографии "Мир танца" является разноуровневость. Эта программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы "Мир танца" таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Данная

программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

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

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

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

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

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

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

Образовательная программа "Мир танца" хореографической студии "Улыбка" имеет художественно-эстетическую **направленность**. Она разработана с учетом 9-летнего опыта творческой деятельности руководителя и является по **виду** индивидуальной интегрированной программой. Детский коллектив "Улыбка" сложился как комплексная система образования, сотрудничества и сотворчества педагогов, детей и родителей. Поэтому данная программа по **способу структурирования содержания** является **комплексной** – соединяющей отдельные направления, виды деятельности, процессы в единое целое.

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

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

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

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

**Актуальность.** Ритмы современной музыки с наибольшей полнотой имитируют сегодня естественную ритмику жизни тела подростка, физическая активность которого в век научно-технического прогресса снизилась. Отсюда и увлечение молодежи различными формами танцевального досуга: занятия в хореографических кружках, аэробикой, в спортклубах и тому подобное. Данная программа актуальна в настоящее время, так как благодаря танцам происходит активное общение сверстников, танец раскрывает

непосредственность и искренность эмоционального порыва, а это немаловажно при современном отчуждении людей друг от друга.

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

**Цели и задачи программы.** Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы нацелены на реализацию целей и задач: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а так же сохранение и укрепление здоровья детей.

Стратегической целью программы является формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

В области хореографии:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства
- умение понимать "язык" движений, их красоту.

В области воспитания:

- содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

В области физической подготовки:

- Развитие гибкости, координаций движений;
- Развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.

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

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

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

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

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

#### **Формы и режим занятий.**

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

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

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

В процессе обучения используются следующие формы учебных занятий:

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

Режим занятий согласуется с детьми их родителями и классным руководителем.

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

**Группа "Успех" 1 год обучения ( дети 5-6 лет).** Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 1 учебному часу.

**Младшая группа 1. 1 год обучения (6-7 лет).** 2 занятия в неделю по 2 учебному часу.

*Средняя группа 2. 2 год обучения (8-9 лет). 2 занятия в неделю по 2 учебному часу.*

*Средняя группа 1. 3 год обучения (9-10 лет). 3 занятия по 2 учебных часа.*

*Старшая группа 1. 4 год обучения (9-11 лет). 3 занятия по 2 учебных часа.*

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

### **Ожидаемые результаты и способы их определения их результативности.**

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

#### **знать:**

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

#### **уметь:**

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

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

#### **знать:**

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

#### **уметь:**

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

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

#### **знать:**

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

#### **уметь:**

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



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

**знать:**

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

**уметь:**

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

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

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

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

**Формы подведения итогов.**

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

Учебный план на 2017-2018 учебный год (первый год обучения, группа "Успех") Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 1 учебному часу.

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>5</b>	-	<b>5</b>	
1.1	Набор детей в группу	4	-	4	Опрос
1.2	Вводное занятие	1	-	1	Опрос
<b>2.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	
2.1	Маршируем. Маршируем(рисунок построения)	2	-	2	показ
2.2	Хороводный шаг, рисунки хоровода. Этюд "Русский хоровод"	-	4	4	показ
2.3	Характер музыки. Понятие "темп", "динамика"	-	4	4	показ
2.4	Построения: линия, колонна, круг)	-	1	1	показ
2.5	Упражнения на пластику"Цветы и бабочки"	-	3	3	показ
2.4	Вальс.		5	5	показ
<b>3.</b>	<b>Беседы о Танце</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
3.1	Беседа о классическом танце.	1	-	1	Опрос
3.2	Беседа"Хоровод".	1	-	1	Опрос
3.3	Беседа "Балет Бурятии"	1	-	1	Опрос
3.4	Беседа "Пётр Абашеев и Лариса Сахьянова"	1	-	1	Опрос
<b>4.</b>	<b>Азбука классического танца</b>	-	<b>11</b>	<b>11</b>	
4.1	Позиции рук	-	2	2	Показ, опрос
4.2	Позиции ног	-	2	2	Показ, опрос
4.3	Разучивание поклона	-	1	1	Показ, опрос
4.4	Demi plie. Grand plie.(лицом к станку).	-	2	2	Показ, опрос
4.5	Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции ног)	-	1	1	Показ, опрос
4.6	Battement tendu ( из 1-ой позиции ног лицом к станку)	-	1	1	Показ, опрос
4.7	Battement tendu jete ( из 1-ой позиции ног лицом к станку)	-	2	2	Показ, опрос
<b>5.</b>	<b>Игровые технологии</b>	-	<b>5</b>	<b>5</b>	
5.1	Игра "Барабан"	-	1	1	Показ, опрос
5.2	Игра Ритмическое эхо	-	1	1	Показ, опрос

5.3	Игра Следы	-	1	1	Показ, опрос
5.4	Игра Плетень	-	1	1	Показ, опрос
5.5	Игра Дружные ребята	-	1	1	Показ, опрос
<b>6.</b>	<b>Народно-сценический танец (элементы)</b>	-	<b>8</b>	<b>8</b>	
6.1	НСТ позиции и положения ног	-	4	4	Показ, опрос
6.2	НСТ Позиции рук	-	3	3	Показ, опрос
6.2	Разучивание русского народного поклона	-	1	1	Показ, опрос
<b>7.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	-	<b>3</b>	<b>3</b>	
7.1	Экзерсис на середине. Demi plie. Grand plie	-	1	1	Показ, опрос
7.2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu ( из 1-ой позиции ног на середине зала)	-	1	1	Показ, опрос
7.3	Экзерсис на середине зала. Battement tendu jete ( из 1-ой позиции ног на середине зала)	-	1	1	Показ, опрос
<b>8.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	-	<b>48</b>	<b>48</b>	
8.1	Постановка и изучение танца	-	20	20	показ
8.2	Отработка движений танца	-	9	9	показ
8.3	Общеразвивающие упражнения	-	10	10	показ
8.4	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	-	9	9	показ
<b>9.</b>	<b>Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)</b>	-	<b>5</b>	<b>5</b>	Показ, опрос, тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	<b>108</b>	

**Содержание учебного плана на 2017-2018 учебный год (первый год обучения, группа "Успех") Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 1 учебному часу**

#### **Раздел 1: Вводное занятие.**

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

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

**Раздел 2: Ритмика** Цель: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, динамика.

Теория: освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4.  
контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

Практика: Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения.

### **Раздел 3: Беседы о танце**

Теория: Программа пятилетнего обучения нацелена на расширение знаний о музыке, хореографии и на усовершенствование хореографического мастерства. Беседы знакомят с великими балетмейстерами, с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени, с культурой нашей республики с ее выдающимися людьми хореографии

Практика: знать и уметь рассказать о искусстве хореографии, выдающихся танцорах, выдающихся людях хореографии.

### **Раздел 4: Азбука классического танца.**

Раздел «Классический танец» представляет собой четко выработанную систему движений, в которой нет ничего случайного». (В. Красовская) Этот предмет предусматривает изучение и освоение теории, методики и практики.

Основная задача обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы, изучение основных движений экзерсиса у станка и на середине зала. В комбинациях добиваться развития навыков координации движений; изучение прыжков с приземлением на две и на одну ногу; работа по освоению поз классического танца; введение в урок элементарного *adagio*, построенного на пройденном материале.

**Раздел 5: Игровые технологии.** Данный программный материал реализуется на 1 году обучения **Игры**. «Человеком можно стать, только играя», утверждал Ф.Шиллер. По его мнению, человек в игре и посредством игры творит себя, и мир в котором живет.

С позиции личностно-ориентированного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «вращения» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?».

## **Раздел 6. Народно-сценический танец (элементы)**

Теория: Понятия народного танца. Знать названия движений

Практика: освоение навыков народного танца, правильно исполнять заданные элементы.

## **Раздел 7. Экзерсис на середине зала**

Теория: Знать терминологию элементов классического танца

Практика: Упражнения, изучаются в трех направлениях: сначала исполняются в сторону (для более доступного освоения выворотности), затем вперед и назад.

- Plie ( demi grand)
- Battement tendu
- Battement tendu jete

## **Раздел 8 Постановочно-репетиционная работа.**

Теория. Правильно знать названия упражнения

Практика. Грамотно исполнять движения

## **Раздел 9. Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)**

Программа по показателю «Отчетный концерт» реализовывается каждый год.

Применить полученные навыки можно на отчетных концертах групп и коллектива. Выступления на отчетных концертах - это очень эмоциональное событие, вызывающее бурный восторг, волнение и радость выступающих. Цель концертов - привить чувство сцены, раскрепостить психологически, усилить эффективность занятий. Наконец увидеть и показать себя в красивых костюмах и макияже. На отчетном концерте дети чувствуют дух сцены, свет софитов и несмолкающие аплодисменты.

Календарный учебный график. 1 год обучения (группа "Успех"). Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 1 учебному часу.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	9:30-10:30	Собеседование	1	Набор детей в группы	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
2		4	9:30-10:30		1			
3		6	9:30-10:30		1			
4		8	9:30-10:30		1			
5		11	9:30-10:30	Беседа	1	Вводное занятие	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
6		13	9:30-10:30	Типовое	1	Маршируем	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
7		15	9:30-10:30	Типовое	1	Маршируем ( рисунок построения)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
8		18	9:30-10:30	Беседа	1	Беседа о классическом танце.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
9		20	9:30-10:30	Типовое	1	Позиции рук( подготовительное положение, первая позиция)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
10		22	9:30-10:30	Типовое	1	Позиции ног( шестая, первая)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
11		25	9:30-10:30	Типовое	1	Разучивание поклона( из первой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
12		27	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
13		29	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
14	Октябрь	2	9:30-10:30	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
15		4	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

16		6	9:30-10:30	Типовое	1	Позиции рук (вторая, третья)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
17		9	9:30-10:30	Типовое	1	Позиции ног( вторая, третья, пятая)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
18		11	9:30-10:30	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
19		13	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
20		16	9:30-10:30	Беседа	1	Беседа "Хоровод"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
21		18	9:30-10:30	Типовое	1	Хороводный шаг, рисунки хоровода(круг, диагональ)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
22		20	9:30-10:30	Типовое	1	Рисунки хоровода(лучики, змейка, улитка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
23		23	9:30-10:30	Типовое	1	Этюд "Русский хоровод"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
24		25	9:30-10:30	Типовое	1	Повторение и закрепление темы: "Этюд "Русский хоровод".	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
25		27	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
26		30	9:30-10:30	Типовое	1	НСТ позиции и положения ног(открытые позиции: 1, 2, 3)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
27	Ноябрь	1	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
28		3	9:30-10:30	Типовое	1	Участие в концерте	Дом культуры п. Заиграево	Показ
29		6	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
30		8	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
31		10	9:30-10:30	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

32		13	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка сложных трюковых элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
33		15	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
34		17	9:30-10:30	Типовое	1	НСТ Позиции рук 1, 2, 3	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
35		20	9:30-10:30	Игра	1	Игра "Барабан"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
36		22	9:30-10:30	Типовое	1	Характер музыки	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
37		24	9:30-10:30	Типовое	1	Понятие "темп"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
38		27	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
39		29	9:30-10:30	Типовое	1	Понятие "динамика"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
40	Декабрь	1	9:30-10:30	Типовое	1	Характер музыки, темп, динамика	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
41		4	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
42		6	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
43		8	9:30-10:30	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
44		11	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
45		13	9:30-10:30	Типовое	1	НСТ позиции и положения ног (открытые 4, 5)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
46		15	9:30-10:30	Типовое	1	Построения: линия, колонна, круг)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
47		18	9:30-10:30	Игра	1	Игра "Ритмическое эхо"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ



48		20	9:30-10:30	Типовое	1	НСТ.Позиции рук 4, 5, 6	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
49		22	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
50		25	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
51		27	9:30-10:30	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
52		29	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка сложных трюковых элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
53	Январь	10	9:30-10:30	Беседа	1	Беседа "Балет Бурятии"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
54		12	9:30-10:30	Типовое	1	Demi plie. Grand plie.(лицом к станку).	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
55		15	9:30-10:30	Типовое	1	Demi plie. Grand plie.(лицом к станку). Закрепление темы.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
56		17	9:30-10:30	Типовое	1	Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
57		19	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
58		22	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
59		24	9:30-10:30	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
60		26	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
61		29	9:30-10:30	Игра	1	Игра "Следы"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
62		31	9:30-10:30	Типовое	1	Упражнения на пластику"Цветы и бабочки"(Цветы)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
63	Февраль	2	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

64		5	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
65		7	9:30-10:30	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
66		9	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка сложных трюковых элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
67		12	9:30-10:30	Типовое	1	Упражнения на пластику "Цветы и бабочки"(бабочки)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
68		14	9:30-10:30	Типовое	1	Упражнения на пластику "Цветы и бабочки"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
69		16	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
70		19	9:30-10:30	Беседа	1	Беседа "Пётр Абашеев и Лариса Сахьянова"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
71		21	9:30-10:30	Типовое	1	Battement tendu ( из 1-ой позиции ног лицом к станку)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
72		26	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
73		28	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
74	Март	2	9:30-10:30	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
75		5	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
76		7	9:30-10:30	Типовое	1	Battement tendu jete ( из 1-ой позиции ног лицом к станку)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
77		12	9:30-10:30	Типовое	1	Battement tendu jete ( из 1-ой позиции ног) Закрепление темы.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
78		14	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
79		16	9:30-10:30	Игра	1	Игра "Дружные ребята"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос

80		19	9:30-10:30	Типовое	1	Разучивание русского народного поклона	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
81		21	9:30-10:30	Типовое	1	НСТ прямые позиции ног 1, 2, 3	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
82		23	9:30-10:30	Типовое	1	НСТ прямые позиции ног 4, 5.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
83		26	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
84		28	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
85		30	9:30-10:30	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
86	Апрель	2	9:30-10:30	Практическое	1	Экзерсис на середине. Demi plie. Grand plie	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
87		4	9:30-10:30	Типовое	1	Экзерсис на середине зала. Battement tendu ( из 1-ой позиции ног на середине зала)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
88		6	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
89		9	9:30-10:30	Типовое	1	Экзерсис на середине зала. Battement tendu jete ( из 1-ой позиции ног на середине зала)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
90		11	9:30-10:30	Типовое	1	НСТ положения рук 1, 2, 3	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
91		13	9:30-10:30	Типовое	1	Вальс(основной шаг)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
92		16	9:30-10:30	Типовое	1	Вальс(работа в паре "окошечко")	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
93		18	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
94		20	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

95		23	9:30-10:30	Игра	1	Игра "Плетень"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
96		25	9:30-10:30	Типовое	1	Вальс (квадрат)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
97		27	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
98		28	9:30-10:30	Типовое	1	Выход на природу	Выход в лес	
99	Май	4	9:30-10:30	Итоговое	1	Концертная деятельность	Дом культуры п. Заиграево	Показ
100		7	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка сложных трюковых элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
101		11	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
102		14	9:30-10:30	Практическое	1	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
103		16	9:30-10:30	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
104		18	9:30-10:30	Типовое	1	Вальс. Квадрат	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
105		21	9:30-10:30	Типовое	1	Вальс. Этюд.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
106		23	9:30-10:30	Итоговое	1	Контрольное занятие	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
107		25	9:30-10:30	Типовое	1	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
108		28	9:30-10:30	Итоговое	1	Итоговое занятие: выполнение диагностических заданий	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ

Учебный план на 2017-2018 учебный год. Первый год обучения ( младшая группа 1) занятия 2 раза в неделю по 2 учебных часа. 1 классы.

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	
1.1	Набор детей в группу	6	-	6	Опрос
1.2	Вводное занятие	2	-	2	опрос
<b>2.</b>	<b>Беседы о Танце</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
2.1	Беседа "Государственный ансамбль народног танца, под руководством И. Моисеева	2	-	2	опрос
2.2	Бурятский государственный теарт песни и танца "Байкал"	2	-	2	опрос
<b>3.</b>	<b>Азбука классического танца</b>	-	<b>26</b>	<b>26</b>	
3.1	Разучивание поклона из первой позиции ног.	-	2	2	Показ, опрос
3.2	Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 1 позиции ног).	-	2	2	Показ, опрос
3.3	Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции)	-	2	2	Показ, опрос
3.4	Battement tendu(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	-	2	2	Показ, опрос
3.5	Battement tendu jete(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	-	4	4	Показ, опрос
3.6	Passe par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)	-	2	2	Показ, опрос
3.7	Demi rond de jambe par terre.	-	6	6	Показ, опрос
3.8	Позы классического танца	-	4	4	Показ, опрос
<b>4.</b>	<b>Игровые технологии</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
4.1	Игра "Барабан"	-	2	2	Показ, опрос
4.2	Игра Ритмическое эхо	-	2	2	Показ, опрос
4.3	Игра Следы	-	2	2	Показ, опрос
<b>5.</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>	
5.1	НСТ. Положение ног. Закрытие положения: 1, 2 позиция	-	2	2	Показ, опрос
5.2	НСТ. Положения ног. Скрещенные положения: 1, 2 позиция.	-	2	2	Показ, опрос
5.3	НСТ.Приседания. Demi plie, grand plie	-	2	2	Показ, опрос
5.4	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1, 2, 3 вид)	-	2	2	Показ, опрос
5.5	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement	-	2	2	Показ, опрос

	tendu 4, 5, 6 вид)				
5.6	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 4, 5, 6 вид)	-	2	2	Показ, опрос
5.7	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1-6 вида). Повторение	-	2	2	Показ, опрос
<b>6.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	-	<b>8</b>	<b>8</b>	
6.1	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie.(из первой позиции ног)	-	4	4	Показ, опрос
6.2	Экзерсис на середине зала.Battement tendu( из первой позиции ног)	-	4	4	Показ, опрос
<b>7.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	-	<b>80</b>	<b>80</b>	
7.1	Постановка и изучение танца	-	20	20	Показ, опрос
7.2	Отработка движений танца	-	20	20	Показ, опрос
7.3	Общеразвивающие упражнения	-	20	20	Показ, опрос
7.4	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	-	20	20	Показ, опрос
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>	Показ, опрос, тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

**Содержание учебного план на 2017-2018 учебный год. Первый год обучения ( младшая группа 1) занятия 2 раза в неделю по 2 учебных часа. 1 классы**

**Раздел 1: Вводное занятие.** Теория:Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося

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

**Раздел 2: Беседы о танце**

Теория: Программа пятилетнего обучения нацелена на расширение знаний о музыке, хореографии и на усовершенствование хореографического мастерства. Беседы знакомят с великими балетмейстерами, с популярными танцевальными группами, коллективами, с

новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени, с культурой нашей республики с ее выдающимися людьми хореографии

Практика: знать и уметь рассказать о искусстве хореографии, выдающихся танцорах, выдающихся людях хореографии.

### **Раздел 3: Азбука классического танца.**

Раздел «Классический танец» представляет собой четко выработанную систему движений, в которой нет ничего случайного». (В. Красовская) Этот предмет предусматривает изучение и освоение теории, методики и практики.

Основная задача обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы, изучение основных движений экзерсиса у станка и на середине зала. В комбинациях добиваться развития навыков координации движений; изучение прыжков с приземлением на две и на одну ногу; работа по освоению поз классического танца; введение в урок элементарного adagio, построенного на пройденном материале.

### **Раздел 4. Народно-сценический танец (элементы)**

Теория: Понятия народного танца. Знать названия движений

Практика: освоение навыков народного танца, правильно исполнять заданные элементы.

### **Раздел 5. Экзерсис на середине зала**

Теория: Знать терминологию элементов классического танца

Практика: Упражнения, изучаются в трех направлениях: сначала исполняются в сторону (для более доступного освоения выворотности), затем вперед и назад.

- Plie ( demi grand)
- Battement tendu
- Battement tendu jete
- Passe par terre
- Demi rond de jamb par terre

### **Раздел 6 Постановочно-репетиционная работа.**

Теория. Правильно знать названия упражнения

Практика. Грамотно исполнять движения

### Раздел 7. Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)

Программа по показателю «Отчетный концерт» реализуется каждый год.

Применить полученные навыки можно на отчетных концертах групп и коллектива. Выступления на отчетных концертах - это очень эмоциональное событие, вызывающее бурный восторг, волнение и радость выступающих. Цель концертов - привить чувство сцены, раскрепостить психологически, усилить эффективность занятий. Наконец увидеть и показать себя в красивых костюмах и макияже. На отчетном концерте дети чувствуют дух сцены, свет софитов и несмолкающие аплодисменты.

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

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5	13:00-15:00	Собеседование	2	Набор детей в группы	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Собеседование
2		7	2					
3		12	2					
4		14	13:00-15:00	Беседа	2	Вводное занятие. Выполнение диагностических заданий. Правила техники пожарной безопасности.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
5		19	13:00-15:00	Типовое	2	Разучивание классического поклона из первой позиции ног	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
6		21	13:00-15:00	Типовое	2	Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 1 позиции ног).	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
7		26	13:00-15:00	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
8		28	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
9	Октябрь	3	13:00-15:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
10		5	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
11		10	13:00-15:00	Беседа	2	Беседа "Государственный ансамбль"	Хореографический зал	Беседа



						народног танца, под руководством И. Моисеева	ЗЦДЮТ	
12		12	13:00-15:00	Типовое	2	Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
13		17	13:00-15:00	Типовое	2	НСТ. Положение ног. Закрытие положения: 1, 2 позиция	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
14		19	13:00-15:00	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
15		24	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
16		26	13:00-15:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
17		31	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
18	Ноябрь	7	13:00-15:00	Типовое	2	Положения ног. Скрещенные положения: 1, 2 позиция.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
19		9	13:00-15:00	Типовое	2	НСТ.Приседания. Demi plie, grand plie	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
20		14	13:00-15:00	Типовое	2	Battement tendu(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
21		16	13:00-15:00	Типовое	2	Battement tendu jete(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
22		21	13:00-15:00	Типовое	2	Passe par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
23		23	13:00-15:00	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
24		28	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
25		30	13:00-15:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
26	Декабрь	5	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка трюковых элементов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

27		7	13:00-15:00	Типовое	2	Passé par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)Повторение	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
28		12	13:00-15:00	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
29		14	13:00-15:00	Типовое	2	Позы классического танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
30		19	13:00-15:00	Игра	2	Игра "Барабан"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
31		21	13:00-15:00	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre. Повторение	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
32		26	13:00-15:00	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
33		28	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
34	Январь	9	13:00-15:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
35		11	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
36		16	13:00-15:00	Игра	2	Игра Ритмическое эхо	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
37		18	13:00-15:00	Типовое	2	Позы классического танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
38		23	13:00-15:00	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
39		25	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
40		30	13:00-15:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
41	Февраль	1	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
42		6	13:00-15:00	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie.(из первой позиции	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ

						ног)		
43		8	13:00-15:00	Практическое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	показ
44		13	13:00-15:00	Типовое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
45		15	13:00-15:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
46		20	13:00-15:00	Игра	2	Игра Следы	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
47		22	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
48		27	13:00-15:00	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu( из первой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
49	Март	1	13:00-15:00	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
50		6	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
51		13	13:00-15:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
52		15	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
53		20	13:00-15:00	Беседа	2	Бурятский государственный театр песни и танца "Байкал"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
54		22	13:00-15:00	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.( одной рукой за станок)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
55		27	13:00-15:00	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
56		29	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
57	Апрель	3	13:00-15:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
58		5	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов	Хореографический зал	Показ

						танца	ЗЦДЮТ	
59		10	13:00-15:00	Типовое	2	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1, 2, 3 вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
60		12	13:00-15:00	Типовое	2	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 4, 5, 6 вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
61		17	13:00-15:00	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
62		19	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
63		24	13:00-15:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
64		26	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
65	Май	3	13:00-15:00	Типичное	2	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1-6 вида). Повторение	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
66		8	13:00-15:00	Итоговое	2	Концертная деятельность	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
67		10	13:00-15:00	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
68		15	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
69		17	13:00-15:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
70		22	13:00-15:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
71		24	13:00-15:00	Итоговое	2	Выполнение диагностических заданий.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Тестирование
72		29	13:00-15:00	Итоговое	2	Итоговое занятие	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

Учебный план на 2017-2018 учебный год. 2 год обучения (средняя группа 2) занятия 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	
1.1	Набор детей в группу	6	-	6	Опрос
1.2	Вводное занятие	2	-	2	Опрос
<b>2.</b>	<b>Беседы о Танце</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
2.1	Беседа "Биография и творчество Майи Плесецкой"	2		2	Опрос
2.2	Беседа "Балет Бурятии"	2		2	Опрос
<b>3.</b>	<b>Азбука классического танца</b>	-	<b>30</b>	<b>30</b>	
3.1	Разучивание поклона из первой позиции ног.	-	2	2	Показ, опрос
3.2	Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 1 позиции ног).	-	2	2	Показ, опрос
3.3	Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции)	-	2	2	Показ, опрос
3.4	Battement tendu(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	-	2	2	Показ, опрос
3.5	Battement tendu jete(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	-	4	4	Показ, опрос
3.6	Passe par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)	-	2	2	Показ, опрос
3.7	Demi rond de jambe par terre.	-	6	6	Показ, опрос
3.8	Позы классического танца	-	4	4	Показ, опрос
3.9	Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 5 позиции ног).	-	2	2	Показ, опрос
3.10	Battement tendu(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)	-	2	2	Показ, опрос
3.11	Battement tendu jete(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)	-	2	2	Показ, опрос
<b>4.</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>	
4.1	НСТ. Положение ног. Закрытие положения: 1, 2 позиция	-	2	2	Показ, опрос
4.2	НСТ. Положения ног. Скрещенные положения: 1, 2 позиция.	-	2	2	Показ, опрос
4.3	НСТ.Приседания. Demi plie, grand plie	-	2	2	Показ, опрос
4.4	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1, 2, 3 вид)	-	2	2	Показ, опрос
4.5	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 4, 5, 6 вид)	-	2	2	Показ, опрос
4.6	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement	-	2	2	Показ, опрос

	tendu 4, 5, 6 вид)				
4.7	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1-6 вида). Повторение	-	2	2	Показ, опрос
<b>5.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	-	<b>8</b>	<b>8</b>	
5.1	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie.(из первой позиции ног)	-	4	4	Показ, опрос
5.2	Экзерсис на середине зала.Battement tendu( из первой позиции ног)	-	4	4	Показ, опрос
<b>6.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	-	<b>80</b>	<b>80</b>	
6.1	Постановка и изучение танца	-	20	20	Показ
6.2	Отработка движений танца	-	20	20	Показ
6.3	Общеразвивающие упражнения	-	20	20	Показ
6.4	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	-	20	20	Показ
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)</b>	-	<b>6</b>	<b>6</b>	Показ, тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

**Содержание учебного плана на 2017-2018 учебный год. 2 год обучения (средняя группа 2) занятия 2 раза в неделю по 2 учебных часа.**

### **Раздел 1: Вводное занятие.**

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

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

### **Раздел 2: Беседы о танце**

Теория: Программа пятилетнего обучения нацелена на расширение знаний о музыке, хореографии и на усовершенствование хореографического мастерства. Беседы знакомят с великими балетмейстерами, с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени, с культурой нашей республики и ее выдающимися людьми хореографии

Практика: знать и уметь рассказать о искусстве хореографии, выдающихся танцорах, выдающихся людях хореографии.

### **Раздел 3: Азбука классического танца.**

Раздел «Классический танец» представляет собой четко выработанную систему движений, в которой нет ничего случайного». (В. Красовская) Этот предмет предусматривает изучение и освоение теории, методики и практики.

Основная задача обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы, изучение основных движений экзерсиса у станка и на середине зала. В комбинациях добиваться развития навыков координации движений; изучение прыжков с приземлением на две и на одну ногу; работа по освоению поз классического танца; введение в урок элементарного *adagio*, построенного на пройденном материале.

**Раздел 5: Игровые технологии.** Данный программный материал реализуется на 1 году обучения **Игры**. «Человеком можно стать, только играя», утверждал Ф.Шиллер. По его мнению, человек в игре и посредством игры творит себя, и мир в котором живет.

С позиции личностно-ориентированного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «вращения» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?».

### **Раздел 4. Народно-сценический танец (элементы)**

Теория: Понятия народного танца. Знать названия движений

Практика: освоение навыков народного танца, правильно исполнять заданные элементы.

### **Раздел 5. Экзерсис на середине зала**

Теория: Знать терминологию элементов классического танца

Практика: Упражнения, изучаются в трех направлениях: сначала исполняются в сторону (для более доступного освоения выворотности), затем вперед и назад.

- Plie ( demi grand)
- Battement tendu
- Battement tendu jete
- Passe par terre
- Demi rond de jamb par terre

## Раздел 6. Постановочно-репетиционная работа.

Теория. Правильно знать названия упражнения

Практика. Грамотно исполнять движения

## Раздел 7. Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)

Программа по показателю «Отчетный концерт» реализуется каждый год.

Применить полученные навыки можно на отчетных концертах групп и коллектива. Выступления на отчетных концертах - это очень эмоциональное событие, вызывающее бурный восторг, волнение и радость выступающих. Цель концертов - привить чувство сцены, раскрепостить психологически, усилить эффективность занятий. Наконец увидеть и показать себя в красивых костюмах и макияже. На отчетном концерте дети чувствуют дух сцены, свет софитов и несмолкающие аплодисменты.

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

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5	10:30-12:30	Собеседование	2	Набор детей в группы	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Собеседование
2		7			2			
3		12			2			
4		14	10:30-12:30	Беседа	2	Вводное занятие. Выполнение диагностических заданий. Правила техники пожарной безопасности.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
5		19	10:30-12:30	Типовое	2	Разучивание классического поклона из первой позиции ног	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
6		21	10:30-12:30	Типовое	2	Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 1 позиции ног).	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
7		26	10:30-12:30	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
8		28	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
9	Октябрь	3	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
10		5	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов	Хореографический зал	Показ



							ЗЦДЮТ	
11		10	10:30-12:30	Беседа	2	Беседа "Биография и творчество Майи Плесецкой"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
12		12	10:30-12:30	Типовое	2	Releve (по 1, 2 и 5-ой позиции)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
13		17	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Положение ног. Закрытие положения: 1, 2 позиция	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
14		19	10:30-12:30	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
15		24	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
16		26	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
17		31	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
18	Ноябрь	7	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Положения ног. Скрещенные положения: 1, 2 позиция.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
19		9	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ.Приседания. Demi plie, grand plie	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
20		14	10:30-12:30	Типовое	2	Battement tendu(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
21		16	10:30-12:30	Типовое	2	Battement tendu jete(одной рукой за станок из 1-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
22		21	10:30-12:30	Типовое	2	Passe par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
23		23	10:30-12:30	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
24		28	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
25		30	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
26	Декабрь	5	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка трюковых элементов	Хореографический зал	Показ

							ЗЦДЮТ	
27		7	10:30-12:30	Типовое	2	Passe par terre. En dehors, en dedan(лицом к станку)Повторение	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
28		12	10:30-12:30	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
29		14	10:30-12:30	Типовое	2	Позы классического танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
30		19	10:30-12:30	Типовое	2	Позы классического танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
31		21	10:30-12:30	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre. Повторение	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
32		26	10:30-12:30	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
33		28	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
34	Январь	9	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
35		11	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
36		16	10:30-12:30	Типовое	2	Demi plie. Grand plie.(одной рукой за станок по 5 позиции ног).	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
37		18	10:30-12:30	Типовое	2	Battement tendu(одной рукой за станок из 5-ой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
38		23	10:30-12:30	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
39		25	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
40		30	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
41	Февраль	1	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
42		6	10:30-12:30	Типовое	2	Battement tendu jete(одной рукой за	Хореографический зал	Опрос, показ

						станок из 5-ой позиции ног)	ЗЦДЮТ	
43		8	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie.(из первой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
44		13	10:30-12:30	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
45		15	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
46		20	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
47		22	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
48		27	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине зала.Battement tendu( из первой позиции ног)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
49	Март	1	10:30-12:30	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
50		6	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
51		13	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
52		15	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
53		20	10:30-12:30	Беседа	2	Беседа "Балет Бурятии"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
54		22	10:30-12:30	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.( одной рукой за станок)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
55		27	10:30-12:30	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
56		29	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
57	Апрель	3	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

58		5	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
59		10	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1, 2, 3 вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
60		12	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 4, 5, 6 вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
61		17	10:30-12:30	Типовое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
62		19	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
63		24	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
64		26	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
65	Май	3	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ.Упражнения на развитие подвижности стопы (Battement tendu 1-6 вида). Повторение	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
66		8	10:30-12:30	Итоговое	2	Концертная деятельность	Дом Культуры п. Заиграево	Показ
67		10	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка, изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
68		15	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
69		17	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
70		22	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
71		24	10:30-12:30	Итоговое	2	Выполнение диагностических заданий.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Тестирование
72		29	10:30-12:30	Итоговое	2	Итоговое занятие	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

Учебный план на 2017-2018 учебный год. 3 год обучения (средняя группа 1). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	
1.1	Набор детей в группу	6	-	6	опрос
1.2	Вводное занятие	2	-	2	тестирование
<b>2.</b>	<b>Беседы о Танце</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	
2.1	Беседа Бурятский государственный театр песни и танца "Байкал"	2	-	2	опрос
2.2	Беседа Балет Аллы Духовой	2	-	2	опрос
2.3	Беседа "Балеты П. И. Чайковского"	2	-	2	опрос
2.4	Беседа "Биография и творчество Майи Плесецкой"	2		2	
<b>3.</b>	<b>Азбука классического танца</b>	-	<b>40</b>	<b>40</b>	
3.1	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	-	2	2	Показ, опрос
3.2	Demi plie. Grand plie( комбинация у станка)	-	6	6	Показ, опрос
3.3	Battement tendu( комбинация у станка)	-	6	6	Показ, опрос
3.4	Battement tendu jete( комбинация у станка)	-	6	6	Показ, опрос
3.5	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	-	6	6	Показ, опрос
3.6	Положение ноги на sou-de-pied	-	6	6	Показ, опрос
3.7	Battement fondu	-	4	4	Показ, опрос
3.8	Battement frappe	-	4	4	Показ, опрос
<b>4.</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	-	<b>46</b>	<b>46</b>	
4.1	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
4.2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги	-	4	4	Показ, опрос
4.3	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	-	4	4	Показ, опрос
4.4	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	-	4	4	Показ, опрос
4.5	НСТ. Приседания. Комбинация на середине	-	4	4	Показ, опрос

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

**Содержание учебного плана на 2017-2018 учебный год. 3 год обучения (средняя группа1). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.**

### **Раздел 1: Вводное занятие.**

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

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

## **Раздел 2: Беседы о танце**

Теория: Программа пятилетнего обучения нацелена на расширение знаний о музыке, хореографии и на усовершенствование хореографического мастерства. Беседы знакомят с великими балетмейстерами, с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени, с культурой нашей республики с ее выдающимися людьми хореографии

Практика: знать и уметь рассказать о искусстве хореографии, выдающихся танцорах, выдающихся людях хореографии.

## **Раздел 3: Азбука классического танца.**

Раздел «Классический танец» представляет собой четко выработанную систему движений, в которой нет ничего случайного». (В. Красовская) Этот предмет предусматривает изучение и освоение теории, методики и практики.

Основная задача обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы, изучение основных движений экзерсиса у станка и на середине зала. В комбинациях добиваться развития навыков координации движений; изучение прыжков с приземлением на две и на одну ногу; работа по освоению поз классического танца; введение в урок элементарного *adagio*, построенного на пройденном материале.

## **Раздел 4. Народно-сценический танец (элементы)**

Теория: Понятия народного танца. Знать названия движений

Практика: освоение навыков народного танца, правильно исполнять заданные элементы.

## **Раздел 5. Экзерсис на середине зала**

Теория: Знать терминологию элементов классического танца

Практика: Упражнения, изучаются в трех направлениях: сначала исполняются в сторону (для более доступного освоения выворотности), затем вперед и назад.

- Plie ( demi grand)
- Battement tendu
- Battement tendu jete
- Passe par terre

- Demi rond de jamb par terre
- Rond de jamb par terre
  
- Passe par terre
- Demi rond de jamb par terre
- Rond de jamb par terre
- Положение ноги на sou -de- pied
- Battement fondu
- Battement frappe

### **Раздел 6. Постановочно-репетиционная работа.**

Теория. Правильно знать названия упражнения

Практика. Грамотно исполнять движения

### **Раздел 7. Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)**

Программа по показателю «Отчетный концерт» реализовывается каждый год.

Применить полученные навыки можно на отчетных концертах групп и коллектива. Выступления на отчетных концертах - это очень эмоциональное событие, вызывающее бурный восторг, волнение и радость выступающих. Цель концертов - привить чувство сцены, раскрепостить психологически, усилить эффективность занятий. Наконец увидеть и показать себя в красивых костюмах и макияже. На отчетном концерте дети чувствуют дух сцены, свет софитов и несмолкающие аплодисменты.

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

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	10:30-12:30	Собеседование	2	Набор детей в группы	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Собеседование
2		4			2			
3		6			2			
4		8	10:30-12:30	Беседа	2	Вводное занятие. Выполнение диагностических заданий. Правила	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос



						техники пожарной безопасности.		
5		11	10:30-12:30	Типовое	2	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
6		13	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
7		15	10:30-12:30	Беседа	2	Беседа Бурятский государственный театр песни и танца "Байкал	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
8		18	10:30-12:30	Типовое	2	Demi plie. Grand plie( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
9		20	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
10		22	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
11		25	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
12		27	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
13		29	10:30-12:30	Типовое	2	Battement tendu( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
14	Октябрь	2	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
15		4	10:30-12:30	Тестирование	2	<b>Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)</b>	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Тестирование
16		6	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu( разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
17		9	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
18		11	10:30-12:30	Типовое	2	Battement tendu jete( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
19		13	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
20		16	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Упражнение с работой пятки	Хореографический зал	Показ, опрос

						опорной ноги	ЗЦДЮТ	
21		18	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
22		20	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
23		23	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
24		25	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
25		27	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
26		30	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
27	Ноябрь	1	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Приседания. Комбинация на середине	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
28		3	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
29		6	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	опрос
30		8	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
31		10	10:30-12:30	Беседа	2	Беседа Балет Аллы Духовой	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
32		13	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
33		15	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
34		17	10:30-12:30	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
35		20	10:30-12:30	Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied	Хореографический зал	Показ, опрос

							ЗЦДЮТ	
36		22	10:30-12:30	Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
37		24	10:30-12:30	Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied (повторение)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
38		27	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
39		29	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
40	Декабрь	1	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
41		4	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
42		6	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине.Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
43		8	10:30-12:30	Типовое	2	Demi plie. Grand plie( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
44		11	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Упражнение с разворотом носки работающей ноги во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
45		13	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
46		15	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
47		18	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
48		20	10:30-12:30	Типовое	2	Battement tendu( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
49		22	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
50		25	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос

51		27	10:30-12:30	Типовое	2	Battement fondu	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
52		29	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
53	Январь	10	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
54		12	10:30-12:30	Типовое	2	Battement tendu jete( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
55		15	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
56		17	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
57		19	10:30-12:30	Беседа	2	Беседа "Балеты П. И. Чайковского"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
58		22	10:30-12:30	Практическое	2	<b>Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)</b>	ДК п. Заиграево	Показ
59		24	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
60		26	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
61		29	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
62		31	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
63	Февраль	2	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
64		5	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
65		7	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
66		9	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

67		12	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu( разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
68		14	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
69		16	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
70		19	10:30-12:30	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
71		21	10:30-12:30	Типовое	2	Battement frappe	Дом Культуры п. Заиграево	Показ, опрос
72		26	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
73		28	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
74	Март	2	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
75		5	10:30-12:30	Типовое	2	Battement frappe (повторение)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
76		7	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
77		12	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
78		14	10:30-12:30	Типовое	2	Demi plie. Grand plie( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
79		16	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
80		19	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
81		21	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

82		23	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Приседания. Комбинация на середине	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
83		26	10:30-12:30	Беседа	2	Беседа "Биография и творчество Майи Плесецкой"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
84		28	10:30-12:30	Типовое	2	Battement tendu( комбинация у станка	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
85		30	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
86	Апрель	2	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
87		4	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
88		6	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
89		9	10:30-12:30	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
90		11	10:30-12:30	Типовое	2	Battement tendu jete( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
91		13	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
92		16	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
93		18	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
94		20	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
95		23	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине.Battement frappe(комбинация крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
96		25	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
97		27	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5	Хореографический зал	Показ, опрос

						видов	ЗЦДЮТ	
98		28	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
99	Май	4	10:30-12:30	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement frappe (комбинация крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
100		7	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
101		11	10:30-12:30	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
102		14	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
103		16	10:30-12:30	Типовое	2	Battement fondu	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
104		18	10:30-12:30	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre. (комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
105		21	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
106		23	10:30-12:30	Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
107		25	10:30-12:30	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
108		28	10:30-12:30	Тестирование	2	<b>Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)</b>	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Тестирование

**Учебный план на 2017-2018 учебный год. Четвёртый год обучения (старшая группа 1). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.**

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля 2
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	2
1.1	Набор детей в группу	4	-	4	2
1.2	Вводное занятие	2	-	2	2
<b>2.</b>	<b>Беседы о Танце</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	2
2.1	Беседа Бурятский государственный театр песни и танца "Байкал"	2	-	2	2
2.2	Беседа Балет Аллы Духовой	2	-	2	2
2.3	Беседа "Балеты П. И. Чайковского"	2	-	2	2
<b>3.</b>	<b>Азбука классического танца</b>	-	<b>26</b>	<b>26</b>	2
3.1	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	-	2	2	2
3.2	Demi plie. Grand plie( комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.3	Battement tendu( комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.4	Battement tendu jete( комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.5	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.6	Положение ноги на sou-de-pied	-	4	4	Показ, опрос
3.7	Battement fondu	-	2	2	Показ, опрос
3.8	Battement frappe	-	2	2	Показ, опрос
<b>4.</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	-	<b>28</b>	<b>28</b>	
4.1	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	-	2	2	Показ, опрос
4.2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги		2	2	Показ, опрос
4.3	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	-	2	2	Показ, опрос
4.4	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	-	2	2	Показ, опрос
4.5	НСТ. Приседания. Комбинация у станка	-	2	2	Показ, опрос
4.6	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	-	2	2	Показ, опрос



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

**Содержание учебного план на 2017-2018 учебный год. Четвёртый год обучения (старшая группа 1). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.**

#### **Раздел 1: Вводное занятие.**

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

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

#### **Раздел 2: Беседы о танце**

Теория: Программа пятилетнего обучения нацелена на расширение знаний о музыке, хореографии и на усовершенствование хореографического мастерства. Беседы знакомят с великими балетмейстерами, с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени, с культурой нашей республики с ее выдающимися людьми хореографии

Практика: знать и уметь рассказать о искусстве хореографии, выдающихся танцорах, выдающихся людях хореографии.

### **Раздел 3: Азбука классического танца.**

Раздел «Классический танец» представляет собой четко выработанную систему движений, в которой нет ничего случайного». (В. Красовская) Этот предмет предусматривает изучение и освоение теории, методики и практики.

Методическое обеспечение Основная задача обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы, изучение основных движений экзерсиса у станка и на середине зала. В комбинациях добиваться развития навыков координации движений; изучение прыжков с приземлением на две и на одну ногу; работа по освоению поз классического танца; введение в урок элементарного adagio, построенного на пройденном материале.

### **Раздел 4. Народно-сценический танец (элементы)**

Теория: Понятия народного танца. Знать названия движений

Практика: освоение навыков народного танца, правильно исполнять заданные элементы.

### **Раздел 5. Экзерсис на середине зала**

Теория: Знать терминологию элементов классического танца

Практика: Упражнения, изучаются в трех направлениях: сначала исполняются в сторону (для более доступного освоения выворотности), затем вперед и назад.

- Plie ( demi grand)
- Battement tendu
- Battement tendu jete
- Passe par terre
- Demi rond de jamb par terre
- Rond de jamb par terre

- Положение ноги на sou -de- pied
- Battement fondu
- Battement frappe

### Раздел 6 Постановочно-репетиционная работа.

Теория. Правильно знать названия упражнения

Практика. Грамотно исполнять движения

### Раздел 7. Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)

Программа по показателю «Отчетный концерт» реализуется каждый год.

Применить полученные навыки можно на отчетных концертах групп и коллектива. Выступления на отчетных концертах - это очень эмоциональное событие, вызывающее бурный восторг, волнение и радость выступающих. Цель концертов - привить чувство сцены, раскрепостить психологически, усилить эффективность занятий. Наконец увидеть и показать себя в красивых костюмах и макияже. На отчетном концерте дети чувствуют дух сцены, свет софитов и несмолкающие аплодисменты.

### Календарный учебный график. 4 год обучения (старшая группа 1). Занятия проводятся в режиме 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	14:00-16:00	Собеседование	2	Набор детей в группу.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Собеседование
2		4			2			
3		6	14:00-16:00	Беседа	2	Вводное занятие. Правила техники пожарной безопасности. Разучивание поклона.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
4		8	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
5		11	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
6		13	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал	Показ

							ЗЦДЮТ	
7		15	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
8		18	14:00-16:00	Типовое	2	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
9		20	14:00-16:00	Типовое	2	Demi plie. Grand plie( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
10		22	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
11		25	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
12		27	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
13		29	14:00-16:00	Типовое	2	Battement tendu( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
14	Октябрь	2	14:00-16:00	Беседа	2	Беседа Бурятский государственный театр песни и танца "Байкал	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
15		4	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
16		6	14:00-16:00	Типовое	2	Battement tendu jete( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
17		9	14:00-16:00	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
18		11	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
19		13	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
20		16	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
21		18	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
22		20	14:00-16:00	Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied	Хореографический зал	Опрос, показ

							ЗЦДЮТ	
23		23	14:00-16:00	Типовое	2	Battement fondu	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
24		25	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
25		27	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
26		30	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
27	Ноябрь	1	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
28		3	14:00-16:00	Типовое	2	Battement frappe	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
29		6	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
30		8	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
31		10	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
32		13	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
33		15	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
34		17	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
35		20	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
36		22	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
37		24	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

38		27	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
39		29	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
40	Декабрь	1	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
41		4	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
42		6	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	
43		8	14:00-16:00	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
44		11	14:00-16:00	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu( разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
45		13	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	
46		15	14:00-16:00	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
47		18	14:00-16:00	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
48		20	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
49		22	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
50		25	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
51		27	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
52		29	14:00-16:00	Беседа	2	Беседа Балет Аллы Духовой	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
53	Январь	10	14:00-16:00	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement	Хореографический зал	Опрос, показ

						frappe(комбинация крестом)	ЗЦДЮТ	
54		12	14:00-16:00	Типовое	2	Demi plie. Grand plie( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
55		15	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
56		17	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
57		19	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
58		22	14:00-16:00	Типовое	2	Battement tendu( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
59		24	14:00-16:00	Типовое	2	Battement tendu jete( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
60		26	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
61		29	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
62		31	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
63	Февраль	2	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
64		5	14:00-16:00	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
65		7	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
66		9	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
67		12	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
68		14	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
69		16	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Каблучное с разворотом бедра	Хореографический зал	Опрос, показ

						во внутрь	ЗЦДЮТ	
70		19	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
71		21	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
72		26	14:00-16:00	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
73		28	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
74	Март	2	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
75		5	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
76		7	14:00-16:00	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu( разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
77		12	14:00-16:00	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
78		14	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
79		16	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
80		19	14:00-16:00	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
81		21	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
82		23	14:00-16:00	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
83		26	14:00-16:00	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement frappe(комбинация крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
84		28	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
85		30	14:00-16:00	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал	Показ



							ЗЦДЮТ	
86	Апрель	2	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
87		4	14:00-16:00	Беседа	2	Беседа "Балеты П. И. Чайковского"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
88		6	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Приседания. Комбинация у станка	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
89		9	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
90		11	14:00-16:00	Практическое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
91		13	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
92		16	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
93		18	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
94		20	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.)первый вид-классический	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
95		23	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
96		25	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
97		27	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	
98		28	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) второй вид- с добавлением demi plie на опорной ноге	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
99	Май	4	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) третий вид-с добавлением работы пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ

100		7	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
101		11	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) четвёртый вид- с добавлением demi pliéи подъемом пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
102		14	14:00-16:00	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) пятый вид-с работой пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ
103		16	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
104		18	14:00-16:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
105		21	14:00-16:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
106		23	14:00-16:00	Практическое	2	Отработка трюковых элементов танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
107		25	14:00-16:00	Контрольное	2	Концертная деятельность.	Дом культуры п. Заиграево	Показ
108		28	14:00-16:00	Итоговое	2	Итоговое занятие. Выполнение диагностических заданий.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос, показ

**Учебный план на 2017-2018 учебный год. 5 год обучения (старшая группа 2). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.**

№ п/п	Наименование раздела и тема занятий	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	
1.1	Набор детей в группу	6	-	6	Опрос
1.2	Вводное занятие	2	-	2	опрос
<b>2.</b>	<b>Беседы о Танце</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	
2.1	Беседа Бурятский государственный театр песни и танца "Байкал	2	-	2	Опрос
2.2	Беседа Балет Аллы Духовой	2	-	2	опрос
2.3	Беседа "Балеты П. И. Чайковского"	2	-	2	опрос

<b>3.</b>	<b>Азбука классического танца</b>	-	<b>26</b>	<b>26</b>	
3.1	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	-	2	2	Показ, опрос
3.2	Demi plie. Grand plie( комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.3	Battement tendu( комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.4	Battement tendu jete( комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.5	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	-	4	4	Показ, опрос
3.6	Положение ноги на sou-de-pied	-	4	4	Показ, опрос
3.7	Battement fondu	-	2	2	Показ, опрос
3.8	Battement frappe	-	2	2	Показ, опрос
<b>4.</b>	<b>Народно-сценический танец</b>	-	<b>28</b>	<b>28</b>	
4.1	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	-	2	2	Показ, опрос
4.2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги		2	2	Показ, опрос
4.3	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	-	2	2	Показ, опрос
4.4	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	-	2	2	Показ, опрос
4.5	НСТ. Приседания. Комбинация у станка	-	2	2	Показ, опрос
4.6	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	-	2	2	Показ, опрос
4.7	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь	-	2	2	Показ, опрос
4.8	НСТ. Каблучное с мазком стопы при закрытии в позицию	-	2	2	Показ, опрос
4.9	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	-	2	2	Показ, опрос
4.10	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов	-	10	10	Показ, опрос
<b>5.</b>	<b>Экзерсис на середине зала</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>	
5.1	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu( разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.3	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	-	4	4	Показ, опрос
5.4	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	-	4	4	Показ, опрос
5.5	Экзерсис на середине. Battement frappe(комбинация крестом)	-	4	4	Показ, опрос
<b>6.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	-	<b>52</b>	<b>52</b>	

6.1	Постановка и изучение танца	-	16	16	показ
6.2	Отработка движений танца	-	14	14	показ
6.3	Общеразвивающие упражнения	-	14	14	показ
6.4	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	-	8	8	показ
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	Показ, опрос, тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

**Содержание учебного плана на 2017-2018 учебный год. 5 год обучения (старшая группа 2). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.**

#### **Раздел 1: Вводное занятие.**

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

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

#### **Раздел 2: Беседы о танце**

Теория: Программа пятилетнего обучения нацелена на расширение знаний о музыке, хореографии и на усовершенствование хореографического мастерства. Беседы знакомят с великими балетмейстерами, с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени, с культурой нашей республики с ее выдающимися людьми хореографии

Практика: знать и уметь рассказать о искусстве хореографии, выдающихся танцорах, выдающихся людях хореографии.

#### **Раздел 3: Азбука классического танца.**

Раздел «Классический танец» представляет собой четко выработанную систему движений, в которой нет ничего случайного». (В. Красовская) Этот предмет предусматривает изучение и освоение теории, методики и практики.

Основная задача обучения - постановка корпуса, ног, рук и головы, изучение основных движений экзерсиса у станка и на середине зала. В комбинациях добиваться развития навыков координации движений; изучение прыжков с приземлением на две и на одну ногу; работа по освоению поз классического танца; введение в урок элементарного *adagio*, построенного на пройденном материале

#### **Раздел 4. Народно-сценический танец (элементы)**

Теория: Понятия народного танца. Знать названия движений

Практика: освоение навыков народного танца, правильно исполнять заданные элементы.

#### **Раздел 5. Экзерсис на середине зала**

Теория: Знать терминологию элементов классического танца

Практика: Упражнения, изучаются в трех направлениях: сначала исполняются в сторону (для более доступного освоения выворотности), затем вперед и назад.

- Plie ( *demi grand*)
- *Battement tendu*
- *Battement tendu jete*
- *Passe par terre*
- *Demi rond de jamb par terre*
- *Rond de jamb par terre*
- Положение ноги на *cou -de- pied*
- *Battement fondu*
- *Battement frappe*

#### **Раздел 6. Постановочно-репетиционная работа.**

Теория. Правильно знать названия упражнения

Практика. Грамотно исполнять движения

#### **Раздел 7. Итоговое занятие (концерты, контрольные занятия)**

Программа по показателю «Отчетный концерт» реализуется каждый год.

Применить полученные навыки можно на отчетных концертах групп и коллектива. Выступления на отчетных концертах - это очень эмоциональное событие, вызывающее бурный восторг, волнение и радость выступающих. Цель концертов - привить чувство сцены, раскрепостить психологически, усилить эффективность занятий. Наконец увидеть и показать себя в красивых костюмах и макияже. На отчетном концерте дети чувствуют дух сцены, свет софитов и несмолкающие аплодисменты.

**Календарный учебный график. 5 год обучения (старшая группа2). Занятия проводятся в режиме 2 раза в неделю по 2 учебных часа.**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	5	15:00-17:00	Собеседование	2	Набор детей в группы	Хореографический зал ЗЦДЮТ	
2		7			2			
3		12			2			
4		14	15:00-17:00	Беседа	2	Вводное занятие. Выполнение диагностических заданий. Правила техники пожарной безопасности.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
5		19	15:00-17:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
6		21	15:00-17:00	Типовое	2	Разучивание поклона из пятой позиции ног.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
7		26	15:00-17:00	Типовое	2	Demi plie. Grand plie( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
8		28	15:00-17:00	Типовое	2	Battement tendu( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
9	Октябрь	3	15:00-17:00	Беседа	2	Беседа Бурятский государственный театр песни и танца "Байкал	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
10		5	15:00-17:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
11		10	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
12		12	15:00-17:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
13		17	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов,	Хореографический зал	Показ

						трюковых элементов.	ЗЦДЮТ	
14		19	15:00-17:00	Типовое	2	Battement tendu jete( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
15		24	15:00-17:00	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
16		26	15:00-17:00	Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
17		31	15:00-17:00	Типовое	2	Battement fondu	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
18	Ноябрь	7	15:00-17:00	Типовое	2	Battement frappe	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
19		9	15:00-17:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
20		14	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
21		16	15:00-17:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
22		21	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Приседания(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
23		23	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Упражнение с работой пятки опорной ноги	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
24		28	15:00-17:00	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
25		30	15:00-17:00	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Battement tendu( разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
26	Декабрь	5	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (первый вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
27		7	15:00-17:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
28		12	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Упражнение с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ

29		14	15:00-17:00	Беседа	2	Беседа Балет Аллы Духовой	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Опрос
30		19	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
31		21	15:00-17:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
32		26	15:00-17:00	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
33		28	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Упражнение с выносом работающей ноги на каблук (каблучное)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
34	Январь	9	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Приседания. Комбинация у станка	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
35		11	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Упражнение с разворотом носка работающей ноги во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
36		16	15:00-17:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
37		18	15:00-17:00	Типовое	2	Demi plie. Grand plie( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
38		23	15:00-17:00	Типовое	2	Battement tendu( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
39		25	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
40		30	15:00-17:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
41	Февраль	1	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
42		6	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Каблучное с разворотом бедра во внутрь	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
43		8	15:00-17:00	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
44		13	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Каблучное с мазком стопы	Хореографический зал	Показ, опрос



						при закрытии в позицию	ЗЦДЮТ	
45		15	15:00-17:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
46		20	15:00-17:00	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement frappe(комбинация крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
47		22	15:00-17:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
48		27	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
49	Март	1	15:00-17:00	Типовое	2	Battement tendu jete( комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
50		6	15:00-17:00	Типовое	2	Demi rond de jambe par terre.(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
51		13	15:00-17:00	Беседа	2	Беседа "Балеты П. И. Чайковского"	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Беседа
52		15	15:00-17:00	Типовое	2	Положение ноги на sou-de-pied	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
53		20	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (второй вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
54		22	15:00-17:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
55		27	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (третий вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
56		29	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
57	Апрель	3	15:00-17:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
58		5	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
59		10	15:00-17:00	Типовое	2	Экзерсис на середине зала. Demi plie. Grand plie(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
60		12	15:00-17:00	Типовое	2	Экзерсис на середине зала.	Хореографический зал	Показ, опрос

						Battement tendu( разуч. комбинации)	ЗЦДЮТ	
61		17	15:00-17:00	Типовое	2	Экзерсис на середине.Battement tendu jete(разуч. комбинации)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
62		19	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Упражнение на развитие подвижности стопы(комбинация у станка)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
63		24	15:00-17:00	Типовое	2	Постановка и изучение танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
64		26	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (четвёртый вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
65	Май	3	15:00-17:00	Типовое	2	Экзерсис на середине. Battement fondu(комб. крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
66		8	15:00-17:00	Типовое	2	Экзерсис на середине.Battement frappe(комбинация крестом)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
67		10	15:00-17:00	Практическое	2	Общеразвивающие упражнения	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
68		15	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка движений танца	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
69		17	15:00-17:00	Практическое	2	Отработка сложных элементов, трюковых элементов.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ
70		22	15:00-17:00	Типовое	2	НСТ. Маленькие броски (bat.t.j.) 5 видов (пятый вид)	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Показ, опрос
71		24	15:00-17:00	Практическое	2	Концертная деятельность.	Дом Культуры п. Заиграево	Показ
72		29	15:00-17:00	Практическое	2	Итоговое занятие. Выполнение диагностических заданий.	Хореографический зал ЗЦДЮТ	Тестирование

## Условия реализации программы

Для реализации программы необходим специализированный хореографический класс, оснащённый:

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

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

Репертуар хореографической студии «Улыбка»  
на 2017-2018 учебный год

1. «Раз ладошка, два ладошка»
2. «Детство»
3. Русский народный танец (стилизованный)
4. «Навстречу ветру»
5. «Мечтай»
6. «Акварель»

## Методическое обеспечение

### Диагностические задания:

**1. Правильная осанка.** Проверить правильность осанки можно, встав спиной к стене. При хорошей осанке затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки без усилий и напряжения касаются стены. Позицию головы легко оценить, если провести вертикальную линию через затылок (середина расстояния между теменными буграми). В норме она проходит через остистый отросток VII шейного позвонка.

Нормальной считается такая осанка, когда части тела расположены симметрично относительно позвоночника. Центр тяжести проецируется на уровне III крестцового позвонка и находится над линией, которая соединяет оба тазобедренных сустава. Направляющая сила тяжести при этом проходит через оси движения коленных и голеностопных суставов, оставаясь в пределах площади опоры, образованной стопами. В результате обеспечивается наибольшая устойчивость тела при вертикальном положении. Ось тела в боковой проекции проходит через ухо, колено и середину стопы.

**2. Выворотность ног.** При определении выворотность ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава - на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедро, голени, стопы) занять выворотное положение;

- на возможность развития выворотность ног, исходя из наличия активной и пассивной выворотность ног;

- на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные X – образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

**3. Сценический шаг.** Высота сценического шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем - другая.

Для проверки сценического шага ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводятся на середину зала. Из первой позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону до той высоты, до которой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый сможет поднять ноги: для мальчиков нормы не ниже 90 градусов. необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога. Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движения. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует высоте прыжка.

**4. Подъем стоп.** Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, потом другая. Из первой позиции нога выдвигается в сторону (в положение второй позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Стопа - сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарата- является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, а в классическом танце играет еще и не малую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

Подъем стопы - это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий подъем, средний и маленький.

**5. Гибкость тела.** Проверка гибкость и вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью и головой) ноги одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столбца. Степень же подвижности позвоночного столбца определяя строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должны быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а так же икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

**6. Прыжок.** Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность - и поэтому является его важнейшее составной частью.

Для прыжка важно качество, обозначаемое хореографии словом *ballon*, умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

**7. Музыкальность.** Музыкальность (соблюдение темпа и основного ритма, соответствие импровизации ритмическому рисунку и характеру музыки).Выполнить музыкально-ритмические движения под музыку различного характера: марш, полька, грустная мелодия, вальс.

**8. Ритмичность.** Выявление ритмичности с помощью прохлопывания ритмического рисунка музыкального фрагмента по заданию педагога.

**9. Двигательная память.** Повторить танцевальную комбинацию по заданию педагога.

**10. Творческое воображение.** Проверить творческие способности (воображение, фантазию, оригинальность мышления) поможет такое задание.

Показать детям рисунок. В 2-3 предложениях расскажите, что вы видите. Какие возникают ассоциации? (ответы учащихся)

\* - стартовый уровень развития.

\*\* - базовый уровень развития.

\*\*\* - продвинутый уровень развития.

**Таблица исследования творческих способностей воспитанников хореографической студии «Улыбка» в процессе реализации программы «Мир танца» за 5 лет обучения.**

***Методика исследования.***

Исследование проводилось в мае 2017 года после 4 лет обучения по данной программе.

***Параметры исследования:***

- ✓ Умение чувствовать настроение в музыке, передавать его в музыке, передавать его в танце.
- ✓ Выражение собственных эмоций средствами хореографии
- ✓ Умение понимать язык движений в танце
- ✓ Постановка собственных хореографических композиций соответственно характеру музыки
- ✓ Умение передавать воображаемый образ в танце
- ✓ Использование нестандартных средств выразительности в танце

**Баллы:**

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

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

**0 баллов- стартовый уровень развития.** Воспитанник нуждается в дальнейшем обучении. Результаты вычисляются по формуле:  $(\text{фкб} \times 100\%) : \text{мкб} = \%$  творческого развития воспитанника.

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

№	Воспитанник	Умение чувствовать настроение в музыке, передавать его в танце	Выражение собственных эмоций средствами хореографии	Умение понимать язык движений в танце	Постановка собственных хореографических композиций соответственно характеру музыки	Умение передавать воображаемый образ в танце	Использование нестандартных средств выразительности в танце	Фактическое количество баллов (фкб)	Максимальное количество баллов (мкб)	% творческого развития воспитанника
1	К. А	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
2	Б. А	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
3	Б. Я	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
4	Н. О.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
5	Ж. К	0,5	1	0,5	1	1	1	5	6	83%
6	М. Н.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
7	Л. Н.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
8	М.Н.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
9	О. В.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
10	Г. Я.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
11	К. О.	1	1	1	1	0,5	1	5,5	6	92%
12	К. М.	0,5	1	1	1	1	1	5,5	6	92%
13	С. К.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
14	Т. Л.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
15	Б.С.	1	1	1	1	0,5	1	5,5	6	92%
<b>% группы</b>										<b>97%</b>



**Таблица усвоения хореографических знаний и навыков воспитанников  
хореографической студии «Улыбка»  
1 год обучения(2013-2014 уч. год)**

ФИ ребёнка	Дети должны знать по программе «Мир танца»			Дети должны уметь по программе «Мир танца»			Фактическое количество баллов (фкб)	Максимальное количество баллов (мкб)	Процент усвоения хореографических знаний, умений и навыков
	Позиции рук и ног	Название классических движений	Знания об искусстве хореографии	Воспринимать движение, как способ самовыражения	Соединять отдельные движения в хореографической композиции	Исполнять движения классического экзерсиса			
К. А	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Б. А	1	1	1	1	0,5	1	5,5	6	92%
Б. Я	0,5	0,5	1	1	1	1	5	6	83%
Н. О.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Ж. К	1	1	0,5	1	1	0,5	5	6	83%
М. Н.	0,5	0,5	1	1	1	1	5	6	83%
Л. Н.	0,5	1	1	1	1	1	5,5	6	92%
М.Н.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
О. В.	1	0,5	1	0,5	1	0,5	4,5	6	75%
Г. Я.	0,5	1	1	1	1	1	5,5	6	92%
К. О.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
К. М.	0,5	1	1	1	1	1	5,5	6	92%
С. К.	1	0,5	1	1	1	1	5,5	6	92%
Т. Л.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Б.С.	1	1	1	0,5	1	1	5,5	6	92%
%группы									<b>92%</b>

**1 балл - Продвинутый уровень развития.** Воспитанник владеет знаниями и свободно применяет их на практике.

**0,5 балла - базовый уровень развития.** Воспитанник владеет знаниями не в полном объёме, нуждается в помощи педагога.

**0 баллов - стартовый уровень развития.** Результаты вычисляются по формуле:  
(фкб×100%): мкб =% усвоения хореографических знаний, умений и навыков

**Таблица усвоения хореографических знаний и навыков воспитанников хореографической студии «Улыбка»**

**2 год обучения(2014-2015 уч. год)**

ФИ ребёнка	Дети должны знать по программе «Мир танца»			Дети должны уметь по программе «Мир танца»			Фактическое количество баллов (фкб)	Максимальное количество баллов (мкб)	Процент усвоения хореографических знаний, умений и навыков
	Названия классических движений нового экзерсиса	Значение слов «легато», «стокато», ритм, акцент, темп	Знание об искусстве и истории хореографии	Грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок	Определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии	Самостоятельно придумывать движения ,			
К. А	1	1	0,5	1	1	1	5,5	6	92%
Б. А	1	1	0,5	0,5	1	1	5	6	83%
Б. Я	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Н. О.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Ж. К	0,5	0,5	1	1	1	1	5	6	83%
М. Н.	1	1	0,5	1	1	1	5,5	6	92%
Л. Н.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
М.Н.	0,5	1	1	1	1	1	5,5	6	92%
О. В.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Г. Я.	1	0,5	0,5	0,5	1	1	4,5	6	75%
К. О.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
К. М.	0,5	1	1	1	1	1	5,5	6	92%
С. К.	1	1	0,5	1	1	1	5,5	6	92%
Т. Л.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Б.С.	1	0,5	1	1	1	1	5,5	6	92%
%группы									<b>93%</b>

**1 балл - Продвинутый уровень развития.** Воспитанник владеет знаниями и свободно применяет их на практике.

**0,5 балла - базовый уровень развития.** Воспитанник владеет знаниями не в полном объёме, нуждается в помощи педагога.

**0 баллов - стартовый уровень развития**

Результаты вычисляются по формуле: (фкб×100%): мкб =% усвоения хореографических знаний, умений и навыков

**Таблица усвоения хореографических знаний и навыков воспитанников  
хореографической студии «Улыбка»  
3 год обучения(2015-2016уч. год)**

ФИ ребёнка	Дети должны знать по программе «Мир танца»			Дети должны уметь по программе «Мир танца»			Фактическое количество баллов (фкб)	Максимальное количество баллов (мкб)	Процент усвоения хореографических знаний, умений и навыков
	Новые направления, виды хореографии и музыки	Классические термины	Журнал музыкальных произведений	Выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции	Контролировать и координировать своё тело	Сопереживать и чувствовать музыку			
К. А	0,5	1	1	1	1	1	5,5	6	92%
Б. А	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Б. Я	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Н. О.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Ж. К	1	0,5	1	1	0,5	1	5	6	83%
М. Н.	0,5	1	1	0,5	1	1	5	6	83%
Л. Н.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
М.Н.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
О. В.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Г. Я.	1	1	1	1	1	0,5	5,5	6	92%
К. О.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
К. М.	0,5	1	1	1	0,5	1	5	6	83%
С. К.	1	1	1	0,5	1	1	5,5	6	92%
Т. Л.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
Б.С.	1	1	1	1	1	1	6	6	100%
%группы									<b>95%</b>

**1 балл - Продвинутый уровень развития.** Воспитанник владеет знаниями и свободно применяет их на практике.

**0,5 балла - базовый уровень развития.** Воспитанник владеет знаниями не в полном объёме, нуждается в помощи педагога.

**0 баллов - стартовый уровень развития**

Результаты вычисляются по формуле:  $(\text{фкб} \times 100\%) : \text{мкб} = \% \text{ усвоения хореографических знаний, умений и навыков}$

**Таблица усвоения хореографических знаний и навыков воспитанников хореографической студии «Улыбка» 4 год обучения(2016-2017 уч. год)**

ФИ ребён ка	Дети должны знать по программе «Мир танца»				Дети должны уметь по программе «Мир танца»			Фактическое количество баллов (фкб)	Максимальное количество баллов (мкб)	Процент усвоения хореографических знаний, умений и навыков
	Виды и жанры хореографии	Историю создания танцев мира	Классические термины	Лучшие образы хореографического, музыкального искусства	Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца	Выражать свои собственные ощущения используя язык	Сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку			
К. А	1	1	1	1	1	1	1	7	7	100%
Б. А	1	0,5	1	1	1	1	1	6,5	7	93%
Б. Я	1	1	1	1	1	0,5	1	6,5	7	93%
Н. О.	1	1	1	1	1	1	1	7	7	100%
Ж. К	1	1	1	1	1	1	1	7	7	100%
М. Н.	1	1	1	1	1	1	1	7	7	100%
Л. Н.	1	0,5	0,5	1	1	1	1	6	7	86%
М.Н.	1	1	1	1	1	1	1	7	7	100%
О. В.	1	1	1	1	1	1	1	7	7	100%
Г. Я.	1	1	1	1	0,5	1	1	6,5	7	93%
К. О.	1	1	1	1	1	1	1	7	7	100%
К. М.	1	1	1	1	1	0,5	1	6,5	7	93%
С. К.	1	1	1	1	1	1	1	7	7	100%
Т. Л.	1	1	1	1	1	1	1	7	7	100%
Б.С.	1	1	1	1	1	0,5	1	6,5	7	93%
%группы										<b>97%</b>

**1 балл - Продвинутый уровень развития.** Воспитанник владеет знаниями и свободно применяет их на практике.

**0,5 балла - базовый уровень развития.** Воспитанник владеет знаниями не в полном объёме, нуждается в помощи педагога.

**0 баллов - стартовый уровень развития**

Результаты вычисляются по формуле:  $(\text{фкб} \times 100\%) : \text{мкб} = \% \text{ усвоения хореографических знаний, умений и навыков}$

Методическое обеспечение

ЗАИГРАЕВСКОЕ РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЦЕНТР ДЕТСКО-  
ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

План открытого занятия по ритмике

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



Выполнил педагог дополнительного образования: Шурыгина Н. В.

Заиграево, 2015г

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ.

Возраст детей: 6-7 лет

Количество детей: 12.

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

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

**Задачи:** Обучить детей двигательным навыкам.

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

Воспитывать чувство партнёра по танцу

**Формы обучения:** групповая (подгруппы)

**Методы:** словесный, наглядный, практический.

**Оборудование:** Музыкальный центр, крылья бабочек, искусственные цветы, музыкальный материал: "Антошка" В. Шаинский-Ю. Энтин

"Дорога добра" М. Минков-Ю. Энтин

"Заводные игрушки" ( из к/ф "Приключения Электроника"

"Буратино" Н. Бродская

"Большой хоровод" Б. Савельев-А.Хайт, Е. Жигалкина

### Ход занятия

#### 1.Организационный момент:

Марш.

Построение(дети строятся в колонны по 4 человека).

Поклон( приветствие)

Озвучивание темы.

#### 2. Разминка( на середине зала):

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

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

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

г) работа плечами ( высокое поднимание, круговые вращения)

д) наклоны корпуса ( по сторонам)

е)Прыжки: мячики, ножницы

ж) приставные шаги, приставные шаги с хлопком.

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

и) бег по кругу: подскоки, галоп.

л)с окончанием музыки построится на свои места.

#### 3.Новая тема.

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

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

### **Цветы.**

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

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

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

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

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

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

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

### **Бабочки.**

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

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

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

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

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

Такт 20. Руки плавно опускаются.

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

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

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

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

### **4. Заключительная часть.**

Построение ( дети строятся в колонны по 4 человека)

Краткий анализ занятия.

Поклон.

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

### **Самоанализ.**

Занятие проходило в младшей группе.

Кол-во присутствующих детей 12.

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

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

**Задачи:** Обучить детей двигательным навыкам, используемые в танце  
Развивать ритмический слух, физическую активность, художественно-творческие способности у детей.

Воспитывать чувство партнёра по танцу.

Занятие соответствовало календарно-тематическому плану программы.

В процессе занятия использовались следующие формы:

1. Словесный
2. Наглядный
3. Практический.

**Тип занятия:** комбинированный.

### **Методы ведения занятия:**

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

*Репродуктивный:* задания детям на исполнение движений и комбинаций.

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

Форма организации занятия: фронтальная(групповая).

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

Уровень усвоения учебного материала: фронтально-содержательный.

Вид обратной информации: показ-повтор.

Психологический климат на занятии:

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

Обратить внимание на следующем занятии:

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

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

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



## План-конспект мастер-класса

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

Педагог: Шурыгина Н.В.

Дата проведения: 26 февраля 2016 года

Время проведения: 11:00-12:00

Место проведения: Заиграевский ЦДЮТ

Продолжительность мастер-класса: 40 минут

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

### **Задачи:**

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

Развивающие: формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний.

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

**Формы обучения:** групповая (подгруппы).

**Методы:** Словесный, показ.

**Оборудование:** Музыкальный центр, музыкальный материал:

**Раздаточный материал:** шары, камешки, фломастеры

### **Ход мастер-класса**

Вводная часть:

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

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

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

Однако, любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

В том числе и стресс.

### **Причины детских стрессов**

Условно все причины делятся на возрастные и те, которые связаны с семейной обстановкой.

Но они часто переплетаются и рассматривать их приходится в совокупности.

Для ребенка любого возраста причиной стресса может стать:

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

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

## **Основная часть.**

### **1 ступень. Дети начальной школы 1-4 класс.**

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

Когда ребенок идет в первый класс, его физическая и умственная нагрузка резко возрастают. Ежедневная учеба в сочетании с дополнительными занятиями (кружки, секции) — это вам не беззаботные игры дошкольников. Кроме того, меняется социальный статус ребенка, ему приходится учиться устанавливать контакты с педагогами и сверстниками, быть более ответственным. В результате ребенок в начальной школе находится под значительным давлением.

Адаптация ребенка к школе не проходит за один день и даже за одну неделю. Даже дети, уровень интеллектуального развития которых достаточно высок, зачастую с трудом переносят школьную нагрузку. С первого дня учебы к организму ребенка предъявляются повышенные требования, реакция на которые может выражаться в усталости, раздражительности, плаксивости, нарушениях сна, головных болях.

А проблемы с учебой могут привести к трудностям психологического характера, к примеру, отрицательному отношению к учебе и учителям, неправильному представлению о своих возможностях и способностях (проблемам с самооценкой), даже к чувству страха перед школой.

Как же определить состояние стресса у младшего школьника?

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

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

### **Как помочь младшим школьникам.**

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

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

Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

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

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

**Упражнение "Фундамент".**

**Игра «Липучка»**

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

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

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

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

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

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

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

Таковы серьёзные и «детские» поводы для недетских переживаний.

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

### **Упражнение "Приветствие"**

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

### **Упражнение «Воздушный шар».**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### **Упражнение «Шаг навстречу»**

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

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

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

Этот возраст является периодом стабилизации личности.

Самоопределение: профессиональное и личностное.

Изменение учебной мотивации.

Появляется сознательное отношение к учению.

Откуда берётся предэкзаменационный стресс?

По мнению специалистов, он порождается

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

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

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

### **Упражнение «Давайте жить дружно»**

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

## **Методика профилактики выгорания педагогов.**

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

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

Стратегии помощи при профилактике эмоционального выгорания педагогов:

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

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

3 этап создание системы дел, повышающих значимость педагогической профессии.

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

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

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

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

сердечко

цветочек

солнышко

дождик

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

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

## **Методы и формы повышения стрессоустойчивости:**

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

2. Витаминотерапия. Стрессовое состояние заставляет человеческий организм включать все внутренние резервы, чтобы поддержать его работоспособность употребляйте в пищу

полезные продукты, насыщенные витаминами С (яблоки, помидоры, шиповник) и В (сухофрукты, капуста, свекла, миндаль, куриная печень, рыба и т.д.).

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

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

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

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

7. Древнейшая система - йога. При помощи йоги можно расслабиться, разобраться в себе, а также укрепить мышцы. Попробуйте медитировать. Закрыв глаза, дышите глубоко и медленно. На каждом вдохе и выдохе повторяйте какую-нибудь приятную фразу или слово. Это простое упражнение способно привести организм в равновесие, помочь расслабиться и снять стресс.

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

9. Выполняйте дыхательные упражнения.

### **Заключительная часть**

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

Главная цель данного занятия повысить стрессоустойчивость у детей и педагогов.

### **Беседа "Балет Аллы Духовой"**

«Тодес» ([нем.](#) *tod*<sup>[1]</sup>, *todes* — «смерть») — танцевальный коллектив (официальное название — «[балет Тодес](#)») и сеть школ-студий по обучению танцевальному искусству.

Название произошло от термина «[тодес](#)» из фигурного катания.

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

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

Вячеслав Игнатъев, организатор «Тодес»<sup>[2]</sup>

В конце 1980-х, участвуя в одном из сборных концертов, певица [София Ротару](#) обратила внимание на выступление балета «Тодес» и пригласила его к сотрудничеству, которое продолжалось около пяти лет. В концертных программах этого периода София Ротару почти все песни исполняла совместно с «Тодес». В хореографии присутствовали элементы различных жанров, от [танго](#) до брейка, и концерты Ротару с участием «Тодес» стали более зрелищными. Позже Алла Духова сказала, что именно с сотрудничества с Софией Ротару началась успешная карьера «Тодеса».

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

В настоящее время основной состав коллектива состоит из 150 участников.

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

### **Балеты П. И. Чайковского**

Лебединое озеро (1876)

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

Ссылка: <http://www.rustrana.ru>

Спящая красавица (1889)

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

Ссылка: <http://www.balet.by>

Щелкунчик (1892)

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

Ссылка: <http://www.nutcracker.ru>

### **Беседа "Классический танец"**

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

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

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

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

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



### **к используемой литературы:**

#### **Литература для педагога:**

1. А. Калыгина «Традиционные народные танцы и игры», М., 2005г.
2. С. С. Дёмина, Л. А. Сахина. Танец народов Восточной Сибири. У-У., 2001
3. С. С. Дёмина. Теория и методика народно-сценического танца У.-У., 2002
4. А.Я. Ваганова. Основы классического танца. С.- Петербург, Москва, Краснодар, 2003г.
5. Goldenberg R.L. Performance Art: from Futurism to the Present. – Singapore, 2000. – p. 156–157.2.
6. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
7. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей.- Ярославль, 1997.
8. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
9. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
10. Устинова Т. Избранные русские народные танцы.- М.: Искусство, 1996.

#### **Для детей:**

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

#### **Литература для родителей:**

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

### **Приложение.**

#### **Игра «Ритмическое эхо»**

(мама прохлопывает ритм, дети проговаривают ритмослоги)

Шлеп-шлеп, шлеп-шлеп.

*Ударяют руками по коленям.*

Хлопа-хлопа-хлопа-хлоп.

*Хлопают в ладоши.*

Шлепай, шлепай.

*Поочередно ударяют ладонями по коленям.*

Топа-топа-топа-топ.

*Поочередно топают ногами.*

### **Ритмическая игра «Следы»**

Скачет зайка —

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

А лисичка —

топа-топ, топа-топ, топа-топ!  
*ритм.*

*Поочередно ударяют по коленям, отстукивая*

Ну, а мишка-топотун —

топ-туп, топ-туп!  
*ритм.*

*Поочередно стучат ногами по полу, отмечая*

### **Ритмическая игра «Два зайчика»**

*Дети прохлопывают ритм.*

Зайка маленький бежал,

По дорожке он скакал.

Прыг-прыг-скок, прыг-прыг-скок —

По дорожке он скакал.

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

Ну, а зайчика большой

Тоже прыгал под сосной.

Скок-скок, скок-скок —

Медленно скакал дружок.

### **Ритмическая игра «Цапки»**

Киска лапками играла,

*Ударяют одновременно обеими*

Киска лапками стучала:

*ладошками по коленям четвертными длительностями.*

Цапа-цапа-цапа-цапа,  
коленям.

*Восьмыми длительностями поочередно хлопают по*

Цапа-цапа-цапа — Цап!

*Быстро прячут руки за спину.*

### **Ритмическая игра «Котенок и щенок»**

Я — котик музыкальный,

Я музыку люблю.

Послушайте, ребята,

Как нежно я пою:

Мяу-мяу, мур-мур-мур!

*2 удара по коленям, 3 хлопка в ладоши.*

Мяу-мяу, мур-мур-мур!

*Повторение хлопков.*

А я, щенок веселый,

*Поют песенку.*

Люблю я петь, друзья.

Послушайте, ребята,

Как громко лаю я:

Тяф-тяф, тяф-тяф,

*4 удара по коленям в ритме четвертей.*

Ав-ав-ав-ав-ав!

*Хлопки восьмыми.*

### **Ритмическая игра «Оркестр»**

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! —

*Дети отстукивают ритм на*

Ложки застучали.

*ложках.*

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! —

Детки заиграли.

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

Пляшет погремушка.

Динь-динь-динь, динь-динь-динь! —

Звонкая игрушка.

Там-там, там-там! —

*Четвертными длительное-*

Бубен веселится.

*тями ударяют кулачком в*

Там-там, там-там! — бубен.

Не надо торопиться!

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

Вместе мы играем,

Тра-ля-ля, тра-ля-ля! —

Дружно подпеваем.

### **Музыкально-ритмическая игра "Барабан"**

Я стучу по барабану,

Научу стучать и маму.

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

Бам — бам — бам — бам!

Мой весёлый барабан!

Я скачу, скачу галопом,

Я стучу, стучу с пришлёпом,

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

Барабаню тут и там

По утрам и вечерам.

*(Дети продолжают стучать по барабану.)*

Если я устану сам —

Маме барабан отдам!

*(Дают маме барабан.)*

Звонко, мама, поиграй,

Барабанить помогай!

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