# Департамент социальной политики Администрации города Кургана муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Синяя птица» города Кургана

Рассмотрено: Методическим советом

Методическим советом Протокол МС № 1

от 30.08.2023

Согласовано:

Педагогическим советом Протокол ПС № 1 от 31.08.2023

Утверждаю:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа *художественной направленности* 

## «РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Уровень программы: базовый Срок реализации: 2 года Возраст учащихся: 5 - 6 лет

Автор - составитель программы:

Ефимова Марина Станиславовна, педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

	Паспорт программы	3
1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы. Планируемые результаты	6
1.3.	Рабочая программа	7
1.3.1.	Учебный план	7
1.3.2.	Содержание программы	14
1.3.3.	Тематическое планирование	24
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	69
2.2.	Формы текущего контроля/промежуточной аттестации	69
2.3.	Материально-техническое и информационноеобеспечение	69
2.4.	Кадровое обеспечение	70
2.5.	Оценочные материалы	70
2.6.	Методические и дидактические материалы	71
2.7.	Список литературы и источников	72
2.8.	Приложения	75

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименованиеучреждения	муниципальное бюджетное
	общеобразовательное
	учреждениедополнительногообразования
	«Домдетскоготворчества «Синяяптица» города
	Кургана
Ф.И.О.автора-составителя	Ефимова Марина Станиславовна
Наименованиепрограммы	«Ритмика и танец»
Объединение	студия «Хореографические миниатюры»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная
	(общеразвивающая) программа
Направленность	художественная
Образовательная область	искусство
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	5-6 лет
Срок обучения	2 года
Объем часов по годам	108, 108 часов; всего 216 часов
обучения	
Уровень программы	стартовый
Цель программы	формирование элементарных хореографических
	знаний и умений на занятиях ритмикой и танцем
Форма обучения	индивидуально-групповая, коллективная
Год начала реализации программы	2022 год
Tro Pamini	

#### 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **программа** «**Ритмика и танец**» адресована детям 5-6 лет. Программа направлена на овладение детьми движениями под музыку, что помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню), передавать их «языком движений», мимикой и пантомимикой. В танце и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей детей, развитию психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы. Систематические занятия детей дошкольного возраста ритмикой и танцем полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Занятия по программе «Ритмика и танец» содействуют росту общей культуры детей, их нравственному и физическому развитию, знакомят учащихся с искусством танца, дают им на каждой ступени их возрастного развития доступные для них знания и навыки. Овладение определенным кругом знаний и навыков содействует развитию художественного вкуса учащихся. Коллективные занятия и выступления перед зрителями воспитывают у учащихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества. На занятиях детям прививаются навыки культурного поведения. Движение в танце доставляет большую радость дошкольникам, удовлетворяя потребность в двигательной активности и впечатлениях.

Программа состоит из следующих разделов:

- 1.Ритмика азы музыкального движения.2.Партерная гимнастика.
- 3. Танцевальная азбука (элементы классического и народного танцев).
- 4.Танцевальные этюды, игры.Раздел 1.

Ритмика– азы музыкального движения включает:

ритмические упражнения, музыкальные игры, задания по слушанию и анализу музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируютмузыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с лвижением.

Раздел 2.

Танцевальная азбукасодержит

элементы классического, народного танцев. Решает задачу обогатить детей

запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети в дальнейшем смогут использовать их в работе над этюдами, танцами. *Раздел 3* 

Партерная гимнастикаВключенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков в осанке, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Раздел 4.

Танцевальные этюды, игры, танцы

включает детские игры, развивающие внимание, память, умение работать в группе. Танцевальные этюды на основе элементов классического и народного танцев. От более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях в музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным — этюдам, связанным с передачей стиля, и танцам требующего передачи манеры, осознания и передачи заданного образа.

Срок реализации программы - 2 учебных года.

Продолжительность занятий в группах:

1 год обучения (возраст 5 лет) занятия проходят по графику:

1 раз в неделю 1 час занятий:

ритмика – азы музыкального движения (0,5 академических часа)

партерная гимнастика. (0,5 академических часа)

1 раз в неделю 1 час занятий:

танцевальная азбука (элементы классического и народного танцев)

1 раз в неделю 1 час занятий:

танцевальные этюды, игры.

Всего занятий 3 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час 25 минут)

2 год обучения (возраст 6 лет) занятия проходят по графику:

1 раз в неделю 1 час занятий:

ритмика – азы музыкального движения (0,5 академических часа) партерная гимнастика (0,5 академических часа)

1 раз в неделю 1 час занятий:

танцевальная азбука (элементы классического и народного танцев)

1 раз в неделю 1 час занятий:

танцевальные этюды, игры.

Всего 3 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час 30 минут)

Программа составлена в соответствии с основными нормативноправовыми документами Российской Федерации и Курганской области.

## 1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Цель** программы - формирование элементарных хореографических знаний и умений на занятиях ритмикой и танцем.

#### Задачи:

- 1. Способствовать развитию творческих способностей учащихся в области хореографии.
- 2. Сформировать представления детей об искусстве хореографии классическом танце, народной культуре.
- 3. Привить учащимся эмоционально-ценностное отношение к занятиям ритмикой и танцем; воспитать их художественный вкус.
- 4. Воспитать культуру поведения и общения у дошкольников.
- 5. Развить чувство ритма через эмоциональную отзывчивость на музыку; танцевальную выразительность; координацию движения; умение полноценно воспринимать произведения танцевального искусства.
- 6. Развить гибкость и подвижность мышц и суставовобучающихся через ознакомление с комплексом упражнений; укрепить их здоровье.
- 7. Сообщить умения и навыки исполнения элементов и движений классического и народного танцев.
- 8. Научить танцевальным играм, этюдам, танцам.
- 9. Сообщить правила публичного выступления (сценическая культура).

#### Планируемые результаты

## Предметные планируемые результаты

**Теоретическая подготовка ребенка.** Она включает теоретические знания по программе, овладение специальной терминологией (т.е. набор основных понятий, отражающих специфику изучаемого предмета).

## Учащиеся будут знать:

- -о ритме и темпе музыкального произведения;- названия новых танцевальных элементов и движений;
- анатомическое название, предназначение способы движения «частей тела»;
- что такое классический танец;
- что такое народный танец;
- правила исполнения движений в паре, в группах;
- проученные этюды, игры, танцы.

**Практическая подготовка ребенка.** Она включает практические умения и навыки, предусмотренные программой, владение специальным оборудованием и оснащением, необходимым для освоения курса, творческие навыки ребенка (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте).

#### Учащиеся будут уметь:

- -откликаться на динамические оттенки в музыке;
- -выполнять простейшие ритмические рисунки;
- -реагировать на музыкальное вступление;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- давать характеристику музыкальному произведению;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- выполнять элементы классического танца в объёме данной программы;
- выполнять элементы народного танца в объёме данной программы;
- выполнять упражнения на растяжение, пластику мышц;
- исполнять движения в парах, в группах
- исполнять танцевальные игры, этюды и танцы в пределах предложенной программы
- держаться правильно на сценической площадке.
- уметь работать в коллективе.

## Личностные и метапредметные планируемые результаты

Планируется формирование предпосылок универсальных учебных действий.

#### У учащихся сформируются:

- интерес к занятиям хореографией,
- представления о правильной осанке,
- ритмические и танцевальные умения через игру, образ, «предполагаемые обстоятельства».

## Учащиеся приобретут опыт:

- общения в группе;
- публичного выступления;
- познавательной деятельности.

#### 1.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

No	По годам обучения	Теория	Практика	Всего учебных
		(часов)	(часов)	часов
1	1 год обучения	16	92	108
	Возрастная группа 5 лет			
2	2 год обучения	16,75	91,25	108
	Возрастная группа 6 лет			
Bce	его учебных часов:	32,75	183,25	216

## Учебный план первого года обучения

N₂	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ:	теория	практи	Всего	Форма
	, ,	(часы)	ка	часов	аттестации/
			(часы)		контроля
1	Организационное занятие	1		1	Блиц-опрос
2	Ритмика – азы	4	22,5	26,5	Наблюдение,
	музыкального движения				практическая
					проверка,
					анализ
					исполнения
	«Элементы музыкальной	2	10	12	Наблюдение,пра
	грамоты»				ктическая
					проверка,
					анализ
					исполнения
	«Музыкально – ритмические	2	12,5	14,5	Наблюдение,
	упражнения»				практическая
					проверка,
					анализ
					исполнения
3.	Партерная гимнастика	2,5	24	26,5	Наблюдение,
					практическая
					проверка,
					анализ
					исполнения
	«Ознакомление с возможной	1	2	3	Наблюдение,
	подвижностью различных				практическая
	частей тела подвижностью»				проверка,
					анализ
					исполнения
	«Ознакомление с	0,5	10	10,5	Наблюдение,
	элементами партерной				практическая
	гимнастики»				проверка,
					анализ
					исполнения
	«Позвоночник – как основа	0,5	1	1,5	Наблюдение,
	правильной осанки»				практическая
					проверка,
					анализ
					исполнения
<u> </u>			I	1	

	«Развитие пластических способностей тела»	0,5	4,5	5	Наблюдение, практическая проверка, анализ исполнения
	«Растяжение мышц и суставов»	0,5	5	5,5	Наблюдение, практическая проверка, анализ исполнения
	«Закрепление полученных навыков и умений. Итоговое занятие по разделу: Партерная гимнастика»		1	1	Наблюдение, практическая проверка, анализ исполнения
3	Танцевальная азбука	4	22,5	26,5	Наблюдение, практическая проверка, анализ исполнения
	«Элементы классического танца»	0,25	1	1,25	Наблюдение, практическая проверка, анализ исполнения
	«Позиции ног в классическом танце»	0,5	2	2,5	Наблюдение, практическая проверка, анализ исполнения
	«Проучиваниеdemiplie» (опора две рук; по 6 – ой, 1- ой позициям классического танца) (опора две рук; по 6 – ой, 1-ой позициям классического танца)	0,25	2	2,25	Наблюдение, практическая проверка, анализ исполнения
	«Положения рук в классическом танце»	0,5	2	2,5	Наблюдение, практическая проверка,

				_
				анализ
				исполнения
«Подготовительные	0,5	2	2,5	Наблюдение,
упражнения у станка к				практическая
Battmenttendusemple»				проверка,
				анализ
				исполнения
«Прыжки»	0,5	1,5	2	Наблюдение,
				практическая
				проверка,анализ
				исполнения
«Элементы русского	0,25	2	2,25	Наблюдение,
народно – сценического				практическая
танца»				проверка,
				анализ
				исполнения
«Положение и движения рук	0,25	2	2,25	Наблюдение,
в русском народном танце»				практическая
				проверка,
				анализ
				исполнения
«Положение ног в русском	0,25	1	1,25	Наблюдение,
народном танце»				практическая
				проверка,
				анализ
				исполнения
«Основные шаги русского	0,25	2	2,25	Наблюдение,
танца»				практическая
				проверка,
				анализ
				исполнения
«Притопы. Подскоки.»	0,25	2	2,25	Наблюдение,
				практическая
				проверка,
				анализ
				исполнения
«Движения русского танца»	0,25	2	2,25	Наблюдение,
1 3	/		-	1 ' '

					1
					проверка,
					анализ
					исполнения
	«Итоговое занятие по		1	1	Наблюдение,
	разделу: Танцевальная				практическая
	азбука»				проверка,
					анализ
					исполнения
4	Танцевальные этюды,	3,5	23	26,5	Наблюдение,
	игры, танцы				практическая
					проверка,
					анализ
					исполнения
	«Упражнения на	1	11	12	Наблюдение,
	ориентирование в				практическая
	пространстве»				проверка,
					анализ
					исполнения
	«Танцевальные игры, этюды	1,5	12	13,5	Наблюдение,
	и танцы, построенные на				практическая
	танцевальном шаге в разном				проверка,
	характере и ритме»				анализ
					исполнения
	«Итоговое занятие по	1		1	Наблюдение,
	разделу: Танцевальные				практическая
	игры, этюды и танцы»				проверка,
					анализ
					исполнения
5	«Итоговое занятие по		1	1	Итоговое
	программе «Ритмика и				занятие
	танец»				Приложение №
	ВСЕГО ЧАСОВ:	16	92		108

## Учебный план второго года обучения

№	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ:	теория	практика	Всего	Форма аттестации/
		(часы)	(часы)	часов	контроля
1	Организационное	1		1	Блиц-опрос
	занятие				

2	Ритмика – азы	3	12,5	15,5	Наблюдение,
	музыкального				практическая проверка,
	движения				анализ исполнения
	«Элементы музыкальной	2	4,5	6,5	Наблюдение,
	грамоты»		·		практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Музыкально –	1	8	9	Наблюдение,практическа
	ритмические				проверка, анализ
	упражнения»				исполнения
3.	Танцевальная азбука	6	24,5	30,5	Наблюдение,
					практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Элементы	0,5	1	1,5	Наблюдение,
	классического танца»				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Позиции ног в	0,5	2	2,5	Наблюдение,
	классическом танце»				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Положения рук в	0,5	3	3,5	Наблюдение,
	классическом танце»				практическая проверка,
	1 Portdebrass				анализ исполнения
	«Упражнения у станка»	0,5	1	1,5	Наблюдение,
					практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Demiplie, plie» (1,2,5,6	0,5	3	3,5	Наблюдение,
	позиции ног)				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Battmenttendusemple» (1	0,5	3	3,5	Наблюдение,
	позицияног)				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Подготовка в освоению	0,5	3	3,5	Наблюдение,
	ronddejambeparterre»				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Прыжки»	0,5	2	2,5	Наблюдение,
					практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Положение и движения	0,5	1	1,5	Наблюдение,
	рук в русском народном				практическая проверка,
	танце»				

		0.5	2	2.5	анализ исполнения
	«Основные шаги	0,5	2	2.5	Наблюдение,
	русского танца»				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Притопы. Подскоки»	0,5	1	1,5	Наблюдение,
					практическая проверка,
					анализ исполнения
	« Движения русского	0,5	2	2,5	Наблюдение,
	танца»				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Итоговое занятие по		1	1	Наблюдение,
	разделу: Танцевальная				практическая проверка,
	азбука»				анализ исполнения
3	Партерная гимнастика	4	21	25	Наблюдение,
					практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Подвижность различных	1	3,5	4,5	Наблюдение,
	частей тела»		·		практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Элементы партерной	1	6	7	Наблюдение,
	гимнастики»				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Развитие пластических	1	6	7	Наблюдение,
	способностей тела»				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Растяжение мышц и	1	6	7	Наблюдение,
	суставов»				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Итоговое занятие по		1	1	Наблюдение,
	разделу: Партерная				практическая проверка,
	гимнастика»				анализ исполнения
4	Танцевальные этюды,	2,5	28	30,5	Наблюдение,
	танцы				практическая проверка,
					анализ исполнения
	«Упражнения на	2	10	12	Наблюдение,
	ориентирование в				практическая проверка,
	пространстве.Рисунки и				анализ исполнения
	переходы в танце»	0.5	1.0	10.5	TT 6
	«Танцевальные этюды и	0,5	18	18,5	Наблюдение,

	танцы на основе				практическая
	элементов, шагов,				проверка,анализ
	движений проученных в				исполнения
	разделах классический и				
	народный танец»				
	«Итоговое занятие по		1	1	Наблюдение,
	разделу:Танцевальные				практическая проверка,
	этюды, танцы»				анализ исполнения
5	«Итоговое занятие по		1	1	Итоговое занятие
	программе «Ритмика и				Приложение№
	танец»				
BC	ЕГО ЧАСОВ:	16,75	91,25	108	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ

## Содержание первого года обучения

#### РАЗДЕЛ: ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ

## Теория 1 час

Формирование групп. Цели и задачи обучения по программе. Составление расписания занятий. Форма необходимая для занятий.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях (Приложение№ 1,2)

## РАЗДЕЛ: РИТМИКА – АЗЫ МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ Теория 4 часаПрактика 22,5 часа Всего 26,5 часа

«Элементы музыкальной грамоты» 12 часов Теория 2 часа\*Ритм, ритмический рисунок (прослушивание музыкальных произведений с различными ритмическими рисунками)

# *«Музыкально – ритмические упраженения»* **14,5часаТеория 2 часа**\*Характерные особенности предложенной музыки. ( грустная, весёлая. торжественная)

**Практика 12,5 часов** \*Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию, (шеренга), в колонну \*Определение характера музыки.

<sup>\*</sup>Понятие темп музыки. (быстрый, медленный)

<sup>\*</sup>Прослушивание музыкальных отрывков с различными темпами исполнения. **Практика 10 часов** \*Темп музыки и характер танцевальных движений — взаимосвязь.

<sup>\*</sup>Воспроизведение заданных ритмических рисунков с помощью шумовых инструментов, «выхлопывание», «вытоптывание».

<sup>\*</sup>Ритмические игры. \*Исполнение движений в различных темпах.

<sup>\*</sup>Исполнение движений в соответствии с характером музыки.

## РАЗДЕЛ «ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА» Теория2,5 часаПрактика24 часаВсего 26,5 часа

## «Ознакомление с возможной подвижностью различных частей тела» Зчаса Теория 1час

(анатомический обзор) \*Мышечный скелет человека.

### Практика2 часа

\*Работа мышц (растяжение, сокращение)

## «Ознакомление с элементами партерной гимнастики» 10,5 часов Теория 0,5 часа

\*Правила исполнения движений

## Практика 10 часов

\*Упражнения для развития гибкости\*Упражнения для стоп\*Упражнения для развития растяжки\*Упражнения для позвоночника.\*Выполнение тренировочных упражнений на полу.

## «Позвоночник – как основа правильной осанки» 1,5 часа Теория 0,5 часа

\*Позвоночник – как основа правильной осанки

## Практика 1час

\*Проучивание упражнений на развитие гибкости позвоночника. \*Развитие мышечного « корсета» в области позвоночника. \*Проучивание комплекса упражнений на развитие и активизацию мышц шеи и спины.

### «Развитие пластических способностей тела» 5 часов

#### Теория 0,5часа

\*Правила исполнения движений

#### Практика4,5 часов

\*Пластика рук (плечевой пояс).\*Пластика поясничных мышц.\*Проучивание комплекса упражнений на развитие пластических способностей мышц плечевого и поясничного разделов тела.

### «Растяжение мышц и суставов» 5,5 часа

### Теория 0,5часа

\*Правила исполнения движений

## Практика 5 часов

\*Растяжение мышц стопы.\*Растяжение мышц в области паха (тазобедренный сустав). \*Растяжение мышц поясничного раздела.\*Проучивание комплекса упражнений направленных на растяжение мышц и суставов

## «Закрепление полученных навыков и умений. Итоговое занятие по разделу: Партерная гимнастика»1час

#### Практика 1 час

\*Комплексы упражнений активизирующий работу мышц и суставов. \*Демонстрация полученных умений и навыков по разделу

#### РАЗДЕЛ « ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА»

Теория 4часа Практика 22,5 часа Всего 26,5 часа

«Элементы Классического танца»1,25 часа

## Теория0,25 часа

- \*Рассказ о классическом танце.Практика 1 час
- \*Положение корпуса (функции позвоночника)

## «Позиции ног в классическом танце» (работа у станка, опора две руки)2,5часаТеория 0,5часа

- \*Положение стоп, колена, бедра при выполнении позиций ног классического танца. Практика2часа
- \*Проучивание 1-ой, 6 ой, позиций ног в классическом танце.
- \*Проучивание композиции на смену позиций ног.

## «Проучиваниеdemiplie» 2,25 часа

(опора две рук; по 6 – ой, 1-ой позициям классического танца)**Теория 0,25часа** \*Положение стоп, колена, бедра, корпуса, головы при исполнении demiplie.**Практика 2часа** 

- \*Проучивание композиции с использованием demiplie (по 6-ой, 1-ой поз.)
- «Положения рук в классическом танце» 2,5часа (кисть, локоть, предплечье, плечо работа на середине зала) Теория 0,5часа
- \*Положение спины, рук, головы при исполнении позиций рук классического танца. **Практика 2часа**\*Проучивание подготовительного положения рук классического танца \*Проучивание 1, 2,3 позиций рук классического танца. \*Проучивание композиции на перемену позиций рук.

## «Подготовительные упражнения у станка к Battmenttendusemple» 2,5часа Теория 0,5часа

- \*Понятие «рабочей» и «опорной» ноги при работе у станка
- \*Функции «опорной» ноги при исполнении Battmenttendusimple (в сторону)

## Практика 2часа

\*Проучиваниеподготовительных упражнений у станка к Battmenttendusemple.\*Проучивание движения «рабочей» ноги при исполнении Battmenttendusimple по 1-ой позиции классического танца-опора две руки. (в сторону)

## «Прыжки» 2часаТеория0,5часа

- \*Методика исполнения прыжка по 6 ой позиции ног.\*Положение копруса, головы, рук, ног, стоп при исполнении прыжка. **Практика1,5часа**
- \*Проучивание прыжков 1 –ой, 6 –ой, позициям ног в классического танца.(у станка и с переходом на середину зала)

## «Элементы русского народно – сценического танца» 2,25 часа Теория 0,25 часа

\*Рассказ о русском народном танце.\*Показ видеофильма — разновидности русского народного танца. (хороводы, переплясы, пересеки, пляски)\*Ритмический рисунок русских народных мелодий. Практика2часа \*Положение корпуса при исполнении элементов русского народного танца.\*Проучиваниеэлементов русского народно — сценического танца\*Проучивание композиционных связок на поддержание правильного положения корпуса.

«Положение и движения рук в русском народном танце» 2,25 часа Теория 0,25 часа \*Положение кистей рук в русском народном танце (открытое, закрытое). Практика 2 часа

\*Открывание и закрывание рук в русском народном танце. (одной руки в сторону, обеих рук, поочередное открывание и закрывание рук).

«Положение ног в русском народном танце» 1,25 часа Теория 0,25часа\*6-я, 3-я позиции ног- как основные, рабочие позиции русского народносценического танца

Практика1 час\*Открытое и закрытое положение стоп

\*Работа стоп в русском танце (пятка, носок).\*Проучивание композиционных связок использованием 6-ю,3-ю позиции, с открытым и закрытым положением стоп, переменной работой пятки и носка.

## «Основные шаги русского танца» 2,25 часа Теория 0,25 часа \*Правила исполнения движений

## Практика2часа

\*Простой шаг вперед. \*Шаг с приставлением одной ноги к другой. (пяткой, носком, всей стопой) \*Шаги из стороны в сторону с приставлением одной ноги к другой (пяткой, носком, всей стопой).\*Исполнение проученных шагов в различных музыкально - ритмическиххарактерах.(шаг плавный, скользящий, быстрый, медленный).

«Притопы. Подскоки» 2,25 часа Теория 0,25 часа \*Основные правила исполнения притопов. \*Работа ног (стоп) при исполнении подскоков. \*Положение корпуса, ног, стоп при исполнении притопов. \*Положение спины при исполнении подскоков. Практика 2 часа \*Подскоки с двух ног на две (с прямо вытянутым ногами ,стопами, с поджиманием ног сзади, с поджиманием ног впереди)\* Подскоки на одной ноге (вторая поджатая впереди). \*

Боковой шаг на подскоках (галоп).

«Движения русского танца» 2,25 часа Теория 0,25 часа \*Положение корпуса, головы при исполнении простой «ковырялочки». Практика 2 часа \*Работа ног

(опорной, рабочей) при исполнении простой «ковырялочки».\*Работа стоп при исполнении движений.

## «Итоговое занятие по разделу: Танцевальная азбука»Практика1 час

\*Демонстрация умений и навыков приобретённых на занятиях по разделу «Танцевальная азбука»

## РАЗДЕЛ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭТЮДЫ, ИГРЫ, ТАНЦЫ» Теория 3,5 часа Практика 23 часа Всего 26,5 часа

## «Упражнения на ориентирование в пространстве»12 часов Теория 1 час

\*Правая, левая сторона (рука, нога) - как ориентир движения

\*Понятие«круг», «колонна», «шеренга»

## Практика11часов

- \*Повороты вправо и влево;\*Построение в колонну по одному, в пары.\*Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- \*Круг, сужение и расширение круга;

## «Танцевальные игры, этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме»13,5часов Теория 1,5 часов

- \*Ознакомление с играми; Практика12часов
- \*Этюд на основе проученных движений русского танца. \*Русский хоровод
- \*Детский сюжетный танец на основе проученных движений польки.

## «Итоговое занятие по разделу: Танцевальные игры, этюды и танцы»Практика 1час

\*Демонстрация проученных этюдов и танцев.

## «Итоговое занятие по программе «Ритмика и танец»1 год обучения Практика 1час

## Содержание программы второго года обучения

## РАЗДЕЛ: ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕТеория 1 час

- \*Формирование групп.
- \*Цели и задачи обучения по программе.
- \*Составление расписания занятий.
- \*Форма необходимая для занятий.
- \*Правила техники безопасности на занятиях. (Приложение №1, 2)

## РАЗДЕЛ: РИТМИКА – АЗЫ МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ Теория 3 часа Практика 12,5 часа Всего 15,5 часа

## «Элементы музыкальной грамоты» 6,5 часа

#### Теория 2 часа

- \*Ритм, ритмический рисунок (прослушивание музыкальных произведений с различными ритмическими рисунками).
- \*Понятие акцент в музыке. Начало и окончание музыкальной фразы
- \*Темп музыкального произведения. (быстрый, медленный, умеренный)
- \*Прослушивание музыкальных отрывков с различными темпами исполнения.

## Практика 4,5 часа

- \* Воспроизведение заданных ритмических рисунков с помощью шумовых инструментов, «выхлопывание», «вытоптывание». Ритмические игры.
- \*Темп музыки и характер танцевальных движений взаимосвязь.
- \*Исполнение движений в различных темпах.

## «Музыкально – ритмические упражнения» 9 часов

## Теория 1час

\*Определение характера музыки.

#### Практика 8 часов

- \*Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию, (шеренга), в колонну
- .\*Характерные особенности предложенной музыки. ( грустная, весёлая. торжественная)
- \*Определение характера музыки.
- \*Исполнение движений в соответствии с характером музыки.

## РАЗДЕЛ: ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА Практика24,5 часа Всего30,5 часа

#### Теория 6 часов

## «Элементы классического танца» 1,5 часа

## Теория 0,5 часа

\*Правила исполнения элементов классического танца

## Практика 1час

- \*Занятия направленные на восстановление умений и навыков полученных на занятиях в течение предыдущего года обучения по разделу
- \*Положение корпуса (функции позвоночника)

## «Позиции ног в классическом танце» (работа лицом к станку) 2,5час Теория 0,5 часа

\*Положение стоп, колена, бедра при позициях ног классического танца.

## Практика 2 часа

- \*Проучивание 1-ой, 2 –ой, 5 ой, 6 ой, позиций ног в классическом танце.
- \*Проучивание композиции на смену позиций ног.

## «Положения рук в классическом танце»3,5 часа

(кисть, локоть, предплечье, плечо - работа на середине зала)

#### Теория 0,5 часа

- \*Корпус при исполнении –1 Portdebrass классического танца.
- \*Положение головы при исполнении 1 Portdebrass классического танца.
- \*Положение и работа плеча, предплечья, кистей рук при исполнении1 Portdebrass классического танца.

## Практика 3 часа

- \*Проучивание 1, 2,3 позиций рук классического танца.
- \*Проучивание композиции на перемену позиций рук 1 Portdebrass классического танца.

## «Упражнения у станка» 1,5 часа

**Теория 0,5 часа** \*Положение рук, ног, корпуса, головы при выполнении движений у балетного станка.

## Практика1 час

\*Восстановление умений и навыков полученных на занятиях в течение предыдущего года обучения по разделу

## «Demiplie,plie»3,5 часа

(опора две рук; по 1-ой, 2-ой, 5 -ой 6 - ой позициям классического танца)

## Теория 0,5 часа

\*Положение стоп, колена, бедра, корпуса, головы при исполнении demiplie.

## Практика 3 часа

- \*Проучиваниеdemiplie(по 6-ой, 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям ног)
- \*Проучивание композиции с использованием demiplie(по 6-ой, 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям ног)

## «Battmenttendusemple» в классическом танце. 3,5 часа

\*ПроучиваниеBattmenttendusimple по 1-ой позиции классического танцаопора две руки.

## Теория 0,5 часа

- \*Функции «опорной», «рабочей» ног при исполнении Battmenttendusimple по 1-ой позиции ног
- \*Положение, рук, головы, корпуса при исполнении Battmenttendusimple по 1-ой позиции ног

## Практика 3 часа

- \*ПроучиваниеBattmenttendusimple со сменой направления «рабочей ноги» (вперёд, назад, в сторону)
- \*Проучивание композиции с использованием смены направлений «рабочей» ноги.

«Подготовка к освоению ronddejambeparterre» (опора две руки) 3,5 часа

## Теория 0,5 часа

- \*Функция «рабочей ноги»
- \*Функция « опорной ноги»
- \*Положение корпуса.
- \*Понятие on de dans, on de hors.

## Практика 3 часа

- \*Проучивание элементов к освоению ronddejambeparterre.
- \*Проучивание композиции на основе элементов к освоению ronddejambeparterre.

## «Прыжки» 2,5 часа

## Теория 0,5 часа

- \*Методика исполнения прыжка по 1 ой, 2 –ой, 5 ой позиции ног.
- \*Положение копруса, головы, рук, ног, стоп при исполнении прыжка.

## Практика 2 часа

\*ПроучиваниеTempslevesote по 1 –ой, 2 –ой, 5 – ой позиций ног классического танца.

## «Положение и движения рук и ног в русском народном танце» 1,5 часа Теория 0,5 часа

- \*Положение кистей рук в русском народном танце ( открытое, закрытое).
- \*6-я, 3-я позиции ног- как основные, рабочие позиции русского народносценического танца.
- \*Открытое и закрытое положение стоп.

## Практика1час

- \*Открывание и закрывание рук в русском народном танце.
- (одной руки в сторону, обеих рук, поочередное открывание и закрывание
- \*Положение рук в паре. (руки внизу, под руку, одной рукой за талию, руки на плечах друг друга, стоя лицом друг к другу, руки перекрещены)
- \*Работа стоп в русском танце (пятка, носок).
- \*Проучивание композиционных связок использованием 6-ю,3-ю позиции, с открытым и закрытым положением стоп, переменной работой ног.

## «Основные шаги русского танца» 2,5 часа

## Теория 0,5 часа

\*Правила исполнения шагов русского танца

## Практика2 часа

- \*Простой шаг вперед.
- \*Шаг с приставлением одной ноги к другой.(пяткой, носком, всей стопой)
- \*Шаги из стороны в сторону с приставлением одной ноги к другой

(пяткой, носком, всей стопой).

\*Исполнение проученных шагов в различных музыкально - ритмических характерах. (шаг плавный, скользящий, быстрый, медленный).

## «Притопы . Подскоки» 1,5 часа

#### Теория 0,5 часа

- \*Основные правила исполнения притопов.
- \*Положение корпуса, ног, стоп при исполнении притопов.
- \*Понятие «перенос центра тяжести тела» с одной ноги на другую.

#### Практика1час

- \*Одинарный притоп, тройной притоп.
- \*Работа ног(стоп) при исполнении подскоков.
- \*Подскоки с двух ног на две (с прямо вытянутым ногами ,стопами, с поджиманием ног сзади, с поджиманием ног впереди)
- \* Подскоки на одной ноге (вторая поджатая впереди).
- \* Боковой шаг на подскоках (галоп).

## «Движения русского танца» «ковырялочка», «моталочка» 2,5 часа Теория 0.5 часа

\*Положение корпуса, головы при исполнении простой «ковырялочки», «моталочки».

## Практика2 часа

- \*Работа ног (опорной, рабочей) при исполнении простой «ковырялочки», «моталочки».
- \*Работа стоп при исполнении движений.
- \*Характер исполнения движений.

# «Итоговое занятие по разделу: Танцевальная азбука»1час Практика 1 час\*Демонстрация умений и навыков приобретённых на занятиях по разделу «Танцевальная азбука»

## РАЗДЕЛ: ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА Теория 4часа Практика 21час Всего 25 часов

## «Подвижность различных частей тела»4,5 часа

#### Теория1 час

- \*Правила исполнения движений
- \*Мышечный скелет человека.Практика 3,5 часа
- \*Занятия направленные на восстановление умений и навыков полученных на занятиях в течение предыдущего года обучения по разделу
- \*Работа мышц (растяжение, сокращение)

## «Элементы партерной гимнастики» 7 часов

#### Теория1 час

\*Правила исполнения движений

#### Практика бчасов

- \*Упражнения для развития гибкости;
- \*Упражнения для стоп;
- \*Упражнения для развития растяжки;

- \*Упражнения для позвоночника.
- \*Выполнение тренировочных упражнений на полу.
- \*Проучивание упражнений на развитие гибкости позвоночника.
- \*Развитие мышечного « корсета» в области позвоночника.
- \*Проучивание комплекса упражнений на развитие и активизацию мышц шеи и спины.

### «Развитие пластических способностей тела» 7 часов

**Теория 1 час\***Правила исполнения движений **Практика6часов** 

- \*Пластика рук (плечевой пояс).
- \*Пластика поясничных мышц.
- \*Проучивание комплекса упражнений на развитие пластических способностей мышц плечевого и поясничного разделов тела.

## «Растяжение мышц и суставов» 7 часов

**Теория 1 час\***Правила исполнения движений

## Практикабчасов

- \*Растяжение мышц стопы.
- \*Растяжение мышц в области паха (тазобедренный сустав).
- \*Растяжение мышц поясничного раздела.
- \*Проучивание комплекса упражнений направленных на растяжение мышц и суставов
- \*Комплексы упражнений активизирующий работу мышц и суставов.

## «Итоговое занятие по разделу : «Партерная гимнастика»

## Практика 1 час

\*Демонстрация полученных умений и навыков по разделу «Партерная гимнастика»

## РАЗДЕЛ: ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭТЮДЫ, ТАНЦЫ Теория 2,5 часа Практика 28 часа Всего 30,5 часа

## «Упражнения на ориентирование в пространстве.

Рисунки и переходы в танце»12 часов Теория 2 часа

\*Правила исполнения движений

## Практика10 часов

- \*Занятие направленное на восстановление умений и навыков полученных на занятиях в течение предыдущего года обучения по разделу
- \*Повороты вправо и влево;
- \*Построение в колонну по одному, по два в пары;
- \*Перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- \*Круг, сужение и расширение круга;
- \*Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну,

шеренгу или круг.

# «Танцевальные этюды и танцы на основе элементов, шагов, движений проученных в разделах классический и народный танец» 18,5 часов Теория 0,5 часа

\*Последовательность исполнения движений в этюдах и танцах

#### Практика18 часов

- \*Этюд на основе проученных движений русского танца.
- \*Русский хоровод.
- \* Детский сюжетный танец.

## «Итоговое занятие по разделу:Танцевальные этюды и танцы» Практика1 час

\*Демонстрация проученных этюдов и танцев.

## «Итоговое занятие по программе «Ритмика и танец» Практика1 час

\*Демонстрация проученных умений и навыков, приобретённых на занятиях по программе «Ритмика и танец»

## 1.3.3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 год обучения

No	Название раздела	Дата	Коли	Тема занятия	Форма	Форма текущего
п/п	программы	прове	честв		занятия	контроля/проме
		дения	О			жуточной
		заняти	часов			аттестации
		Я				
1	Организационно	09	1	Презентация	Рассказ	Блиц опрос
	е занятие			программы.	беседа.	Онлайн:
				Инструктажи по	Онлайн:	опрос
				технике	видео	(https://vk.com/im?p eers=c23_431095448
				безопасности	материа	&sel=c25)»
					лы.	WhatsApp
	Ритмика – азы	09	1	Элементы	Обучаю	Наблюдение.
	музыкального			музыкальной	щее,	Онлайн.
2	движения			грамоты	трениро	Контрольные задания. Фото и
					вочное	видео отчёт о
					занятие	выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие	

<sup>\*</sup>Проучивание; «воротца», «змейка», «спираль», «улитка» и т.д.

3	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Ритм, ритмический рисунок (прослушивание музыкальных произведений с различными ритмическими рисунками)	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
4	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Ритм, ритмический рисунок (прослушивание музыкальных произведений с различными ритмическими рисунками)	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
5	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Понятие темп музыки. (быстрый, медленный)	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-консуль тация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
6	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Понятие темп музыки. (быстрый, медленный)	Обучаю щее, заня тие. Онлайн-занятие, консуль тация	Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
7	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Понятие темп музыки. (быстрый, медленный)	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания

					тация	
8	Ритмика – азы	09	1	Прослушивание	Обучаю	Наблюдение.
	музыкального			музыкальных	щее,	Онлайн.
	движения			отрывков с	трениро	Контрольные задания. Фото и
				различными	вочное	видео отчёт о
				темпами	занятие.	выполнении
				исполнения.	Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
9	Ритмика – азы	09	1	Темп музыки и	Обучаю	Наблюдение.
	музыкального			характер	щее,	Онлайн.
	движения			танцевальных	трениро	Контрольные
				движений –	вочное	задания.Фото и видео отчёт о
				взаимосвязь.	занятие.	выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие	
10	Ритмика – азы	09	1	Темп музыки и	Обучаю	Анализ
	музыкального			характер	щее,заня	усвоения
	движения			танцевальных	тие.	материала.
				движений –	Онлайн-	Онлайн.
				взаимосвязь.	занятие,	Контрольные задания. Фото и
					консуль	видео отчёт о
					тация	выполнении
	_	0.0				задания
11	Ритмика – азы	09	1	Воспроизведени	Обучаю	Наблюдение.
	музыкального			е заданных	щее,заня	Онлайн.
	движения			ритмических	тие.	Контрольные задания.Фото и
				рисунков с	Онлайн-	видео отчёт о
				помощью	занятие.	выполнении
				шумовых		задания
				инструментов,		
				«выхлопывание»		
10	D	00	1	«вытоптывание»	07	II (
12	Ритмика – азы	09	1	Воспроизведени	Обучаю	Наблюдение
	музыкального			е заданных	щее,	Онлайн.
	движения			ритмических	трениро	Контрольные задания. Фото и
				рисунков с	вочное	видео отчёт о
				помощью	занятие.	выполнении
				шумовых	Онлайн-	задания.
				инструментов,	консуль	
				«выхлопывание»	тация	
12	D	00	1	«вытоптывание»	0.5	TT 6
13	Ритмика – азы	09	1	Воспроизведени	Обучаю	Наблюдение.

	МИЗГІКЗ ПГ ПОТО			е запании	щее,	Онлайн.
	музыкального			е заданных		Контрольные
	движения			ритмических	трениро	задания. Фото и
				рисунков с	вочное	видео отчёт о
				помощью	занятие.	выполнении
				шумовых	Онлайн-	задания
				инструментов,	занятие,	
				«выхлопывание»	консуль	
				«вытоптывание»	тация	
14	Ритмика – азы	10	1	Ритмические	Обучаю	Анализ
	музыкального			игры.	щее,заня	усвоения
	движения				тие.	материала.
					Онлайн-	Онлайн.
					занятие,	Контрольные
					консуль	задания.Фото и видео отчёт о
					тация	выполнении
						задания
15	Ритмика – азы	10	1	Ритмические	Обучаю	Наблюдение.
	музыкального			игры.	щее,заня	Онлайн.
	движения				тие.	Контрольные задания. Фото и
					Онлайн-	видео отчёт о
					занятие,	выполнении
					консуль	задания
					тация	
16	Ритмика – азы	10	1	Ритмические	Обучаю	Наблюдение.
	музыкального			игры.	щее,	Онлайн.
	движения				трениро	Контрольные
					вочное	задания. Фото и
					занятие.	видео отчёт о выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
17	Ритмика – азы	10	1	Ритмические	Обучаю	Наблюдение.
	музыкального			игры.	щее,	Онлайн.
	движения			1	трениро	Контрольные
					вочное	задания.Фото и
					занятие.	видео отчёт о
					Онлайн-	выполнении задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
18	Ритмика – азы	10	1	Ритмические	Контрол	Анализ
10		10	1		ьное	
	музыкального			игры.		усвоения
	движения				занятие.	материала.

Онлайн-	Онлайн. Фото
Контрольн	и видео отчёт о
ые	выполнении
задания.	задания
19         Ритмика – азы         10         1         Исполнение         Обучаю	Наблюдение.
музыкального движений в щее, заня	Онлайн.
движения различных тие.	Контрольные задания. Фото и
темпах. Онлайн-	видео отчёт о
занятие,	выполнении
консуль	задания
тация	
20   Ритмика – азы   10   1   Исполнение   Обучаю	Наблюдение.
музыкального движений в щее,	Онлайн.
движения различных трениро	Контрольные задания. Фото и
темпах. вочное	видео отчёт о
занятие.	выполнении
Онлайн-	задания
занятие,	
консуль	
тация	
21         Ритмика – азы         10         1         Ритмические         Обучаю	Наблюдение.
музыкального упражнения с щее,	Онлайн.
движения музыкальным трениро	Контрольные
заданием: вочное	задания. Фото и видео отчёт о
(построение в занятие.	выполнении
круг (хоровод, Онлайн-	задания
хороводные занятие,	
перестроения) консуль	
2/4, в тация	
линию,(шеренга)	
, в колонну	
22         Ритмика – азы         10         1         Ритмические         Контрол	Анализ
музыкального упражнения с ьное	усвоения
движения музыкальным занятие.	материала.
заданием: Онлайн-	Онлайн.
(построение в занятие,	Контрольные
круг (хоровод, консуль	задания. Фото и видео отчёт о
хороводные тация	выполнении
перестроения)	задания
2/4, в	
линию,(шеренга)	
, в колонну	
23         Ритмика – азы         10         1         Исполнение         Обучаю	Наблюдение.
музыкального движений в щее, заня	Онлайн.
движения соответствии с тие.	Контрольные

		I	1	T	O V	рапация Фоло и
				характером	Онлайн-	задания.Фото и видео отчёт о
				музыки.	занятие,	выполнении
					консуль	задания
					тация	
24	Ритмика – азы	10	1	Исполнение	Обучаю	Наблюдение.
	музыкального			движений в	щее,	Онлайн.
	движения			соответствии с	трениро	Контрольные
				характером	вочное	задания. Фото и
				музыки.	занятие.	видео отчёт о выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
25	Ритмика – азы	10	1	Исполнение	Обучаю	Наблюдение.
	музыкального			движений в	щее,	Онлайн.
	движения			соответствии с	трениро	Контрольные
				характером	вочное	задания. Фото и
				музыки.	занятие.	видео отчёт о
					Онлайн-	выполнении задания
					занятие,	Sugariti
					консуль	
					тация	
26	Ритмика – азы	10	1	Итоговое	Контрол	Анализ
20		10	1		_	
	музыкального			занятие по	ьное	усвоения
	движения			разделу:	занятие.	материала.
				«Танцевальная	Онлайн. Контрольн	Онлайн. Фото и видео отчёт о
				азбука»	ые	выполнении
					задания.	задания
27	Партерная	11	1	Ознакомление с	Обучаю	Наблюдение.
	гимнастика			возможной	щее,заня	Онлайн.
				подвижностью	тие.	Контрольные
				различных	Онлайн-	задания.Фото и
				частей тела	занятие,	видео отчёт о выполнении
					консуль	задания
					тация	,,
28	Партерная	11	1	Мышечный	Обучаю	Наблюдение
	гимнастика			скелет человека.	щее,	Онлайн.
				Работа мышц	трениро	Контрольные
				т иссти пілішц	вочное	задания. Фото и
					занятие.	видео отчёт о
					Онлайн-	выполнении
						задания.
					занятие,	
					консуль	
•	•	1	1	İ.	тация	i l

29	Партерная гимнастика	11	1	Ознакомление с элементами партерной гимнастики	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
30	Партерная гимнастика	11	1	Правила исполнения движений. Упра жнения для развития гибкости	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
31	Партерная гимнастика	11	1	Упражнения для стоп	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
32	Партерная гимнастика	11	1	Упражнения для развития растяжки	Показат ельное занятие. Онлайн-занятие, консуль тация	Диалог.Онла йн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
33	Партерная гимнастика	11	1	Упражнения для развития растяжки	Показат ельное занятие Онлайн-занятие, консуль тация.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
34	Партерная гимнастика	11	1	Упражнения для развития	Показат ельное	Анализ усвоения

35	Партерная гимнастика	11	1	Выполнение тренировочных упражнений на полу	занятие. Онлайн- занятие, консуль тация Показат ельное занятие. Онлайн- занятие, консуль	материала Онлайн.Контр ольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания. Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о
36	Партерная	11	1	Выполнение	тация Показат	выполнении задания Анализ
	гимнастика			тренировочных упражнений на полу	ельное занятие. Онлайн- занятие, консуль тация	усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
37	Партерная гимнастика	11	1	Выполнение тренировочных упражнений на полу	Показат ельное занятие. Онлайн-занятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
38	Партерная гимнастика	11	1	Позвоночник – как основа правильной осанки	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
39	Партерная гимнастика	12	1	Проучивание упражнений на развитие гибкости позвоночника	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

					DOMESTIC	
					занятие,	
					консуль	
4.0	T	10	1		тация	
40	Партерная	12	1	Проучивание	Обучаю	Анализ
	гимнастика			упражнений на	щее,	усвоения
				развитие	трениро	материала.
				гибкости	вочное	Онлайн.
				позвоночника	занятие.	Контрольные
					Онлайн-	задания. Фото и видео отчёт о
					занятие,	выполнении
					консуль	задания
					тация	
41	Партерная	12	1	Развитие	Обучаю	Наблюдение.
	гимнастика			мышечного «	щее,	Онлайн.
				корсета» в	трениро	Контрольные
				области	вочное	задания. Фото и
				позвоночника.	занятие.	видео отчёт о выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
42	Партерная	12	1	Развитие	Обучаю	Наблюдение.
	гимнастика	1-		мышечного «	щее,	Онлайн.
				корсета» в	трениро	Контрольные
				области	вочное	задания.Фото и
				позвоночника.	занятие.	видео отчёт о
				позвоно шика.	Онлайн-	выполнении задания
					занятие,	задания
					консуль	
43	Партериод	12	1	Проудина	тация Обучаю	Наблионалис
73	Партерная гимнастика	12	1	Проучивание комплекса		Наблюдение. Онлайн.
	тимпастика				щее,	Онлаин. Контрольные
				упражнений на	трениро	задания. Фото и
				развитие и	вочное	видео отчёт о
				активизацию	занятие.	выполнении
				мышц шеи и	Онлайн-	задания
				спины.	занятие,	
					консуль	
4.4		10	1		тация	TT 6
44	Партерная	12	1	Проучивание	Обучаю	Наблюдение.
	гимнастика			комплекса	щее,	Онлайн.
				упражнений на	трениро	Контрольные задания. Фото и
				развитие и	вочное	видео отчёт о
				активизацию	занятие.	выполнении
		1		L		

				мышц шеи и	Онлайн-	задания
				спины.	занятие,	
					консуль	
					тация	
45	Партерная	15.12	1	Проучивание	Обучаю	Анализ
	гимнастика			комплекса	щее,	усвоения
				упражнений на	трениро	материала.
				развитие и	вочное	Онлайн.
				активизацию	занятие.	Контрольные
				мышц шеи и	Онлайн-	задания.Фото и видео отчёт о
				спины.	занятие,	выполнении
					консуль	задания
					тация	
46	Партерная	17.12	1	Развитие	Обучаю	Наблюдение.
	гимнастика			пластических	щее,	Онлайн.
				способностей	трениро	Контрольные
				тела	вочное	задания. Фото и видео отчёт о
					занятие.	выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
47	Партерная	20.12	1	Пластика рук	Обучаю	Наблюдение.
	гимнастика			(плечевой пояс).	щее,	Онлайн.
					трениро	Контрольные задания. Фото и
					вочное	видео отчёт о
					занятие.	выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
40	П	22.12	1		тация	TT 6
48	Партерная	22.12	1	Пластика	Обучаю	Наблюдение.
	гимнастика			поясничных	щее,	Онлайн.
				мышц.	трениро	Контрольные задания. Фото и
					вочное	видео отчёт о
					занятие.	выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
40	Порторуюя	24.12	1	Роспинати	Тация	Augus
49	Партерная	24.12	1	Растяжение	Обучаю	Анализ
	гимнастика			мышц и	щее,	усвоения
				суставовРастяже	трениро	материала.
				ние мышц	вочное	Онлайн.

50	Партерная гимнастика	12	1	Растяжение мышц в области паха (тазобедренный сустав). Растяже ние мышц поясничного раздела.	занятие. Онлайн- занятие, консуль тация Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн- занятие, консуль	Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания  Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
				L. maryana.	тация	
51	Партерная гимнастика	12	1	Проучивание комплекса упражнений направленных на растяжение мышц и суставов	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
52	Партерная гимнастика	01	1	Итоговое занятие по разделу: «Партерная гимнастика»	Контрол ьное занятие. Онлайн. Контрольн ые задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
53	Танцевальная азбука	01	1	Рассказ о классическом танце. Элементы Классического танца. Положение корпуса	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
54	Танцевальная азбука	01	1	Позиции ног в классическом танце. Положение стоп, колена, бедра при выполнении	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				позиций ног	DOLLGTILO	
					занятие,	
				классического	консуль	
	TD.	0.1	1	танца.	тация	TT 6
55	Танцевальная	01	1	Проучивание 1-	Обучаю	Наблюдение.
	азбука			ой, 6 - ой,	щее,	Онлайн.
				позиций ног в	трениро	Контрольные задания. Фото и
				классическом	вочное	видео отчёт о
				танце.Проучива	занятие.	выполнении
				ние композиции	Онлайн-	задания
				на смену	занятие,	
				позиций ног	консуль	
					тация	
56	Танцевальная	01	1	Проучивание 1-	Обучаю	Наблюдение.
	азбука			ой, 6 - ой,	щее,	Онлайн.
				позиций ног в	трениро	Контрольные
				классическом	вочное	задания. Фото и
				танце.Проучива	занятие.	видео отчёт о выполнении
				ние композиции	Онлайн-	задания
				на смену	занятие,	
				позиций ног	консуль	
				,	тация	
57	Танцевальная	01	1	Правила работы	Обучаю	Анализ
	азбука			у балетного	щее,	усвоения
				станка.Проучива	трениро	материала.
				ниedemiplie	вочное	Онлайн.
				modempiio	занятие.	Контрольные
					Онлайн-	задания.Фото и
					занятие,	видео отчёт о
					консуль	выполнении задания
					тация	задания
58	Танцевальная	01	1	Проуширация	Обучаю	Наблюдение.
1 30	азбука	01	1	Проучивание	_	Онлайн.
	азбука			композиции с	щее,	Контрольные
				использованием	трениро	задания. Фото и
				demiplie(по 6-ой,	вочное	видео отчёт о
				1-ой поз.)	занятие.	выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
		0.1		-	тация	
59	Танцевальная	01	1	Проучивание	Обучаю	Наблюдение.
	азбука			композиции с	щее,	Онлайн.
				использованием	трениро	Контрольные задания. Фото и
				demiplie(по 6-ой,	вочное	видео отчёт о
				1-ой поз.)	занятие.	выполнении
	•					

					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
60	Татта	01	1	Пожания	тация	11.5
60	Танцевальная	01	1	Положения рук	Обучаю	Наблюдение.
	азбука			в классическом	щее,	Онлайн.
				танце. (кисть,	трениро	Контрольные задания. Фото и
				локоть,	вочное	видео отчёт о
				предплечье,	занятие.	выполнении
				плечо - работа	Онлайн-	задания
				на середине	занятие,	
				зала)	консуль	
	-	0.1	4	-	тация	
61	Танцевальная	01	1	Положение	Обучаю	Анализ
	азбука			спины, рук,	щее,	усвоения
				головыпри	трениро	материала
				исполнении	вочное	Онлайн.
				позиций рук	занятие.	Контрольные задания. Фото и
				классического	Онлайн-	видео отчёт о
				танца.	занятие,	выполнении
					консуль	задания.
					тация	
62	Танцевальная	02	1	Проучивание	Обучаю	Наблюдение.
	азбука			подготовительно	щее,	Онлайн.
				го положения	трениро	Контрольные задания. Фото и
				рук	вочное	видео отчёт о
				классического	занятие.	выполнении
				танца	Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
63	Танцевальная	02	1	Проучивание 1,	Обучаю	Наблюдение
	азбука			2,3 позиций рук	щее,	Онлайн.
				классического	трениро	Контрольные
				танца	вочное	задания.Фото и видео отчёт о
					занятие.	выполнении
					Онлайн-	задания.
					занятие,	
					консуль	
					тация	
64	Танцевальная	02	1	Проучивание	Обучаю	Наблюдение.
	азбука			композиции на	щее,	Онлайн.
				перемену	трениро	Контрольные
						i -
				позиций рук.	вочное	задания. Фото и видео отчёт о

					занятие.	выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					*	
					консуль	
65	Т	02	1	Потроторители	тация	11-6
65	Танцевальная	02	1	Подготовительн	Обучаю	Наблюдение. Онлайн.
	азбука			ые упражнения	щее,	Онлаин. Контрольные
				у станка к	трениро	задания. Фото и
				Battmenttenduse	вочное	видео отчёт о
				mple. Понятие	занятие.	выполнении
				«рабочей» и	Онлайн-	задания
				«опорной» ноги	занятие,	
				при работе у	консуль	
((	T	02	1	станка	тация	A
66	Танцевальная	02	1	Подготовительн	Обучаю	Анализ
	азбука			ые упражнения	щее,	усвоения
				у станка к	трениро	материала.
				Battmenttenduse	вочное	Онлайн.
				mple. Функции	занятие.	Контрольные задания. Фото и
				«опорной» ноги	Онлайн-	видео отчёт о
				при исполнении	занятие,	выполнении
				Battmenttendusi	консуль	задания
		0.2	1	mple (в сторону)	тация	т о
67	Танцевальная	02	1	Прыжки.	Обучаю	Диалог.Онла
	азбука			Методика	щее,	йн.
				исполнения	трениро	Контрольные задания.Фото и
				прыжка – по 6 –	вочное	видео отчёт о
				ой позиции ног.	занятие.	выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
68	Танцевальная	02	1	Положение	Обучаю	Анализ
	азбука			копруса, головы,	щее,	усвоения
				рук, ног, стоп	трениро	материала.
				при исполнении	вочное	Онлайн.
				прыжка.	занятие.	Контрольные задания. Фото и
					Онлайн-	видео отчёт о
					занятие,	выполнении
					консуль	задания
_			ļ .		тация	
69	Танцевальная	02	1	Проучиваниепр	Обучаю	Анализ
	азбука			ыжков 1 –ой, 6 –	щее,	усвоения
1	İ		1	ой, позициям	трениро	материала.

				ног в классического танца.(у станка и с переходом на середину зала)	вочное занятие. Онлайн- занятие, консуль тация	Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
70	Танцевальная азбука	02	1	Проучиваниепр ыжков 1 –ой, 6 – ой, позициям ног в классического танца.(у станка и с переходом на середину зала)	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль тация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
71	Танцевальная азбука	02	1	Положение корпуса при исполнении элементов русского народного танца.	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль тация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
72	Танцевальная азбука	02	1	Проучиваниеэле ментов русского народно — сценического танца	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
73	Танцевальная азбука	03	1	ооучиваниеэлеме ов русского родно – енического танца	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
74	Танцевальная азбука	03	1	Положение и движения рук в	Обучаю щее,	Наблюдение. Онлайн.

				русском народном танце	трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль тация	Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
75	Танцевальная азбука	03	1	Положение кистей рук в русском народном танце (открытое, закрытое). Откры вание и закрывание рук в русском народном танце. (одной руки в сторону, обеих рук, поочередное открывание и закрывание и закрывание рук).	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
76	Танцевальная азбука	03	1	Открытое и закрытое положение стоп. Работа стоп в русском танце (пятка, носок).	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
77	Танцевальная азбука	03	1	Основные шаги русского танца.Притопы. Подскоки	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
78	Танцевальная азбука	03	1	Движения русского танца	Обучаю щее, трениро	Наблюдение. Онлайн.Контр ольные задания.Фото и

79	Танцевальная азбука	03	1	Итоговое занятие по разделу: «Танцевальная азбука»	вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль тация Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль	видео отчёт о выполнении задания  Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
80	Танцевальные этюды, танцы	03	1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Правая, левая сторона (рука, нога) - как ориентир движения	тация Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн- занятие, консуль тация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
81	Танцевальные этюды, танцы	03	1	Упражнения на ориентирование в пространстве. Правая, левая сторона (рука, нога) - как ориентир движения	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
82	Танцевальные этюды, танцы	03	1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
83	Танцевальные	03	1	Упражнения на	Обучаю	Наблюдение. Онлайн.
	этюды, танцы			ориентирование	щее,	OHJANIA.

				в пространстве.	трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль	Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
					тация	
84	Танцевальные этюды, танцы	03	1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
85	Танцевальные этюды, танцы	04	1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	тация Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн- занятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
86	Танцевальные этюды, танцы	04	1	Понятие«круг», «колонна», «шеренга»	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
87	Танцевальные этюды, танцы	04	1	Повороты вправо и влево;Построени е в колонну по одному, в пары.	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
88	Танцевальные	04	1	Перестроение из	Обучаю	Анализ

	этюды, танцы			колонны в	щее,	усвоения
	оподы, тапцы			шеренгу и	трениро	материала.
				обратно;Круг,	вочное	Онлайн.
				сужение и	занятие.	Контрольные
				расширение	Онлайн-	задания. Фото и
				круга;	занятие,	видео отчёт о
				круга,	ŕ	выполнении
					консуль	задания
89	Танцевальные	04	1	Перестроение из	тация Обучаю	Наблюдение.
09	этюды, танцы	04	1	колонны в	щее,	Онлайн.
	этюды, тапцы			шеренгу и	трениро	Контрольные
				обратно; Круг,	вочное	задания.Фото и
				1 1		видео отчёт о
				сужение и	занятие.	выполнении
				расширение		задания
				круга;	занятие,	
					консуль	
90	Тонноволичи	04	1	Тоннородилич	Тация	<b>Побытология</b>
90	Танцевальные	04	1	Танцевальные	Обучаю	Наблюдение.
	этюды, танцы			игры, этюды и	щее,	Онлайн. Контрольные
				танцы,	трениро	задания. Фото и
				построенные на	вочное	видео отчёт о
				танцевальном	занятие.	выполнении
				шаге в разном	Онлайн-	задания
				характере и	занятие,	
				ритме.	консуль	
0.1		0.4	1		тация	TT 6
91	Танцевальные	04	1	Танцевальные	Обучаю	Наблюдение.
	этюды, танцы			игры, этюды и	щее,	Онлайн.
				танцы,	трениро	Контрольные задания. Фото и
				построенные на	вочное	видео отчёт о
				танцевальном	занятие.	выполнении
				шаге в разном	Онлайн-	задания
				характере и	занятие,	
				ритме.	консуль	
					тация	
92	Танцевальные	04	1	Танцевальные	Обучаю	Анализ
	этюды, танцы			игры, этюды и	щее,	усвоения
				танцы,	трениро	материала.
				построенные на	вочное	Онлайн.
				танцевальном	занятие.	Контрольные
				шаге в разном	Онлайн-	задания.Фото и видео отчёт о
				характере и	занятие,	выполнении
				ритме.	консуль	задания
					тация	
		1			·	

93	Танцевальные этюды, танцы	04	1	Этюд на основе проученных движений русского танца.	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
94	Танцевальные этюды, танцы	04	1	Этюд на основе проученных движений русского танца.	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
95	Танцевальные этюды, танцы	04	1	Этюд на основе проученных движений русского танца.	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайнзанятие, консуль тация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
96	Танцевальные этюды, танцы	04	1	Этюд на основе проученных движений русского танца.	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль тация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
97	Танцевальные этюды, танцы	04	1	Русский хоровод	Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-занятие, консуль	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

					тация	
98	Танцевальные	05	1	Русский хоровод	Обучаю	Наблюдение.
	этюды, танцы				щее,	Онлайн.
					трениро	Контрольные
					вочное	задания. Фото и
					занятие.	видео отчёт о выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
99	Танцевальные	05	1	Русский хоровод	Обучаю	Наблюдение.
	этюды, танцы				щее,	Онлайн.
					трениро	Контрольные
					вочное	задания. Фото и
					занятие.	видео отчёт о выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
100	Танцевальные	05	1	Русский хоровод	Обучаю	Наблюдение.
	этюды, танцы				щее,	Онлайн.
					трениро	Контрольные
					вочное	задания.Фото и видео отчёт о
					занятие.	выполнении
					Онлайн-	задания
					занятие,	
					консуль	
					тация	
101	Танцевальные	05	1	Детский	Обучаю	Анализ
	этюды, танцы			сюжетный танец	щее,	усвоения
				на основе	трениро	материала.
				проученных	вочное	Онлайн.
				движений	занятие.	Контрольные
				польки.	Онлайн-	задания. Фото и
					занятие,	* *
					консуль	задания
					тация	
102	Танцевальные	05	1	Детский	Обучаю	Диалог.
	этюды, танцы			сюжетный танец	щее,	Онлайн.
				на основе	трениро	Контрольные
				проученных	вочное	
				движений	занятие.	
				польки.	Онлайн-	задания
					занятие,	
102		05	1	Детский сюжетный танец на основе проученных движений	занятие, консуль тация Обучаю щее, трениро вочное занятие. Онлайн-	Диалог. Онлайн. Контрольные задания.Фото видео отчёт о выполнении

					KOHOVIII	
					консуль	
102	Т	0.5	1	П≚	тация	A
103	Танцевальные	05	1	Детский	Обучаю	Анализ
	этюды, танцы			сюжетный танец	щее,	усвоения
				на основе	трениро	материала.
				проученных	вочное	Онлайн.
				движений	занятие.	Контрольные задания. Фото и
				польки.	Онлайн-	видео отчёт о
					занятие,	выполнении
					консуль	задания
					тация	
104	Танцевальные	05	1	Детский	Обучаю	Анализ
	этюды, танцы			сюжетный танец	щее,	усвоения
				на основе	трениро	материала.
				проученных	вочное	Онлайн.
				движений	занятие.	Контрольные
				польки.	Онлайн-	задания. Фото и видео отчёт о
					занятие,	выполнении
					консуль	задания
					тация	
105	Танцевальные	05	1	Демонстрация	Обучаю	Анализ
	этюды, танцы			проученных	щее,	усвоения
				этюдов и танцев.	трениро	материала.
					вочное	Онлайн.
					занятие.	Контрольные
					Онлайн-	задания. Фото и
					занятие,	видео отчёт о выполнении
					консуль	задания
					тация	
106	Танцевальные	05	1	Демонстрация	Показат	Анализ
	этюды, танцы			проученных	ельное	усвоения
				этюдов и танцев.	занятие.	материала.
					Онлайн-	Онлайн. Фото
					занятие,	и видео отчёт о
					консуль	выполнении
					тация	задания
107	Танцевальные	05	1	Итоговое	Контрол	Анализ
/	этюды, танцы			занятие по	ьное	усвоения
				разделу:	занятие.	материала.
				«Танцевальные	Онлайн.	Онлайн. Фото
				этюды, танцы	Контрольн	и видео отчёт о
				oriogoi, rainqui	ые	выполнении
4.00	**				задания.	задания
108	«Итоговое	05	1		Контрол	Анализ
	занятие по				ьное	усвоения

программе		занятие.	материала.
«Ритмика и		Онлайн.	Онлайн.
танец»		Контрольн	Контрольные
,		ые	задания. Фото и
		задания.	видео отчёт о
			выполнении
			задания

2 год обучения

2 10/	ц обучения					
№ п/п	Название раздела программы	Дата прове дения заняти я	Колич ество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/про межуточной аттестации
1	Организационн ое занятие	09	1	Презентация программы. Инструктажи по технике безопасности	Рассказ, беседа. Онлайн:в идео материал ы	Блиц опрос Онлайн: опрос (https://vk.com/i m?peers=c23_43 1095448&sel=c2 5)» WhatsApp
2	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Элементы музыкальной грамоты. Понятие акцент в музыке. Начало и окончание музыкальной фразы	Обучающ ее, трениров очное занятиеО нлайн-занятие	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
3	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Темп музыкального произведения. (быстрый, медленный, умеренный)	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие.	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
4	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Воспроизведен ие заданных ритмических рисунков с помощью шумовых инструментов, «выхлопывание »,	Обучающ ее, трениров очное занятие.О нлайн-занятие	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				«вытоптывание ».		
5	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Темп музыки и характер танцевальных движений — взаимосвязь. Исполнение движений в различных темпах.	Обучающ ее, трениров очное занятие.О нлайн-консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
6	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Музыкально – ритмические упражнения	Обучающ ее,заняти е. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
7	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Понятие акцент в музыке. Начало и окончание музыкальной фразы. Исполнение движений в различных темпах.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
8	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
9	Ритмика – азы музыкального движения	09	1	Ритмические упражнения с музыкальным заданием	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о

					занятие	выполнении задания
10	Ритмика – азы	09	1	Ритмические	Обучающ	Анализ
	музыкального			упражнения с	ее,заняти	усвоения
	движения			музыкальным	e.	материала.
	75			заданием	Онлайн-	Онлайн.
					занятие,	Контрольные
					консульт	задания.Фото
					ация	и видео отчёт о
					,	выполнении
						задания
11	Ритмика – азы	09	1	Ритмические	Обучающ	Наблюден
	музыкального			упражнения с	ее,заняти	ие.
	движения			музыкальным	e.	Онлайн.
				заданием:	Онлайн-	Контрольные задания. Фото
				(построение в	занятие.	и видео отчёт
				круг (хоровод,		o
				хороводные		выполнении задания
				перестроения)		задания
				2/4, B		
				линию,(шеренг		
12	Ритмика – азы	09	1	а), в колонну	Обучающ	Наблюден
12		09	1	Характерные особенности	ее,	ие
	музыкального движения			предложенной	трениров	Онлайн.
	дыяжения			музыки. (	очное	Контрольные
				грустная,	занятие.	задания.Фото
				весёлая.	Онлайн-	и видео отчёт
				торжественная)	консульт	выполнении
					ация	задания.
13	Ритмика – азы	09	1	Ритмические	Обучающ	Наблюден
	музыкального			упражнения с	ee,	ие.
	движения			музыкальным	трениров	Онлайн.
				заданием:	очное	Контрольные
					занятие.О	задания. Фото и видео отчёт
					нлайн-	0
					занятие,	выполнении
					консульт	задания
4.		1.0			ация	
14	Ритмика – азы	10	1	Ритмические	Обучающ	Анализ
	музыкального			упражнения с	ее,заняти	усвоения
	движения			музыкальным	e.	материала.
				заданием:	Онлайн-	Онлайн. Контрольные
					занятие,	задания. Фото
				40	консульт	и видео отчёт

					ация	0
					,	выполнении
15	Ритмика – азы	10	1	Исполнение	Обучающ	задания Наблюдение.
	музыкального	10	1	движений в	ее,заняти	Онлайн.
	движения			соответствии с	е.	Контрольные
	Дыжены			характером	Онлайн-	задания. Фото
				музыки.	занятие,	и видео отчёт о
					консульт	выполнении
					ация	задания
16	Ритмика – азы	10	1	Итоговое	Контроль	Анализ
	музыкального			занятие по	ное	усвоения
	движения			разделу:	занятие.О	материала.
				«Ритмика – азы	нлайн-	Онлайн.
				музыкального	Контрольны е задания	Фото и видео отчёт о
				движения»	Сзадания	выполнении
						задания
17	Танцевальная	10	1	Элементы	Обучающ	Наблюден
	азбука			классического	ee,	ие.
				танца. Правила	трениров	Онлайн.
				исполнения	очное	Контрольные задания. Фото
				элементов	занятие.	и видео отчёт
				классического	Онлайн-	О
				танца	занятие,	выполнении задания
					консульт	Задания
18	Танцевальная	10	1	Занятия	ация .Обучаю	Наблюден
10	азбука	10	1			ие.
	азбука			направленные	щее, трениров	Онлайн.
				восстановление	очное	Фото и видео
				умений и	занятие.О	отчёт о
				навыков	нлайн-	выполнении
				полученных на	занятие,	задания
				занятиях в	консульт	
				течение	ация	
				предыдущего		
				года обучения		
				поразделу		
19	Танцевальная	10	1	Занятия	Обучающ	Наблюден
	азбука			направленные	ее,заняти	ие.
				на	e.	Онлайн.
				восстановление	Онлайн-	Контрольные задания. Фото
				умений и	занятие,	и видео отчёт
				навыков	консульт	0
				полученных на	ация	выполнении

		<u> </u>				рожотуул
				занятиях в		задания
				течение		
				предыдущего		
				года обучения		
				поразделу		
20	Танцевальная	10	1	Позиции ног в	Обучающ	Наблюден
	азбука			классическом	ee,	ие.
				танце.Проучива	трениров	Онлайн.
				ние 1-ой, 2 -ой,	очное	Контрольные
				5 – ой,6 - ой,	занятие.	задания.Фото
				позиций ног в	Онлайн-	и видео отчёт о
				классическом	занятие,	выполнении
				танце.	консульт	задания
				,	ация	
21	Танцевальная	10	1	Проучивание	Обучающ	Наблюден
	азбука		_	композиции на	ee,	ие.
				смену позиций	трениров	Онлайн.
				ног.	очное	Контрольные
				1101.	занятие.	задания.Фото
					Занятис.	и видео отчёт
						0
					занятие,	выполнении задания
					консульт	<i>Зидання</i>
22	Таттарант та	10	1	Потомогия	ация	Heferene
22	Танцевальная	10	1	Положения рук	Обучающ	Наблюден
	азбука			в классическом	ee,	ие.
				танце. (кисть,	трениров	Онлайн. Контрольные
				локоть,	очное	задания. Фото
				предплечье,	занятие.	и видео отчёт
				плечо - работа	Онлайн-	0
				на середине	занятие,	выполнении
				зала)	консульт	задания
					ация	
23	Танцевальная	10	1	Положения рук	Обучающ	Наблюден
	азбука			в классическом	ее,заняти	ие.
				танце.Проучива	e.	Онлайн.
				ние 1, 2,3	Онлайн-	Контрольные
				позиций рук	занятие,	задания. Фото и видео отчёт
				классического	консульт	о видео отчет
				танца.	ация	выполнении
						задания
24	Танцевальная	10	1	Проучивание	Обучающ	Наблюден
	азбука			композиции на	ee,	ие.
				перемену	трениров	Онлайн.
	1	Ī	1		l	Контрольные
				позиций рук –	очное	задания. Фото

25	Танцевальная азбука	10	1	1 Portdebrass классического танца.  1 Portdebrass классического	занятие. Онлайн- занятие, консульт ация Обучающ ее,	и видео отчёт о выполнении задания  Наблюден ие.
				танца.	трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
26	Танцевальная азбука	10	1	Упражнения у станка. Положение рук, ног, корпуса, головы при выполнении движений у балетного станка	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
27	Танцевальная азбука	11	1	Восстановлени е умений и навыков полученных на занятиях в течение предыдущего года обучения поразделу	Обучающ ее,заняти е. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
28	Танцевальная азбука	11	1	Demiplie, plie. (опора две рук; по 1-ой, 2-ой, 5 -ой 6 - ой позициям классического танца)	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
29	Танцевальная азбука	11	1	Положение стоп, колена,	Обучающ ее,	Наблюден ие.

использова м demiplie( 6-ой, 1-ой, ой,5-ой позициям н	(по       очное       Контрольные задания. Фото и видео отчёт о
31 Танцевальная 11 1 Проучиван композици использова м demiplie( 6-ой, 1-ой, ой,5-ой позициям н	ие Обучающ Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт
32 Танцевальная 11 1 Ваttmentter mple. Функ «опорной» «рабочей» при исполнени Ваttmentter mple	nduse Обучающ Диалог.Он кции ее, лайн. контрольные задания.Фото и видео отчёт о Онлайн- выполнении
33 Танцевальная 11 1 Проучиван ttmenttendu le со смено направлени «рабочей н (вперёд, н в сторону)  34 Танцевальная 11 1 Подготовка	ииеВа Обучающ наблюден ие. ой трениров Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении консульт ация

	азбука			освоению ronddejambepart erre. Функция «рабочей ноги. Функция «опорной ноги»	ее, трениров очное занятие. Онлайн- занятие, консульт ация	ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
35	Танцевальная азбука	11	1	Понятие on de dans, on de hors.Проучиван иеэлементов к освоению rondd ejambeparterre.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
36	Танцевальная азбука	11	1	Проучивание композиции на основе элементов к освоению ronddejambepart erre.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
37	Танцевальная азбука	11	1	Прыжки. Методика исполнения прыжка — по 1 - ой, 2 — ой, 5 — ой позиции ног.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
38	Танцевальная азбука	11	1	ПроучиваниеТе mpslevesote по 1 –ой, 2 –ой, 5 – ой позиций ног классического танца.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

39	Танцевальная азбука	12	1	Положение и движения рук и ног в русском народном танце. Положение кистей рук в русском народном танце (открытое, закрытое).	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
40	Танцевальная азбука	12	1	Основные шаги русского танца	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
41	Танцевальная азбука	12	1	Основные шаги русского танца	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
42	Танцевальная азбука	12	1	Притопы . Подскоки	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
43	Танцевальная азбука	12	1	Притопы . Подскоки	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о

					занятие, консульт ация	выполнении задания
44	Танцевальная азбука	12	1	Движения русского танца	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
45	Танцевальная азбука	15.12	1	Движения русского танца	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
46	Танцевальная азбука	17.12	1	Движения русского танца	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
47	Танцевальная азбука	20.12	1	Итоговое занятие по разделу: «Танцевальная азбука»	Контроль ное занятие. Онлайн. Контрольны е задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
48	Партерная гимнастика	22.12	1	Подвижность различных частей тела. Занятия направленные на восстановление	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие,	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении

				U		родолууд
				умений и	консульт	задания
				навыков	ация	
				полученных на		
				занятиях в		
				течение		
				предыдущего		
				года обучения		
			_	по разделу		*** 6
49	Партерная	24.12	1	Занятия	Обучающ	Наблюдение
	гимнастика			направленные	ee,	Онлайн. Контрольные
				на	трениров	задания. Фото
				восстановление	очное	и видео отчёт
				умений и	занятие.	О
				навыков	Онлайн-	выполнении
				полученных на	занятие,	задания
				занятиях в	консульт	
				течение	ация	
				предыдущего		
				года обучения		
				по разделу		
50	Партерная	12	1	Занятия	Обучающ	Анализ
	гимнастика			направленные	ee,	усвоения
				на	трениров	материала.
				восстановление	очное	Онлайн.
				умений и	занятие.	Контрольные
				навыков	Онлайн-	задания. Фото и видео отчёт
				полученных на	занятие,	0
				занятиях в	консульт	выполнении
				течение	ация	задания
				предыдущего		
				года обучения		
				по разделу		<u> </u>
51	Партерная	12	1	Элементы	Обучающ	Наблюден
	гимнастика			партерной	ee,	ие.
				гимнастики.	трениров	Онлайн.
				Упражнения	очное	Контрольные
				для развития	занятие.	задания. Фото
				гибкости;	Онлайн-	и видео отчёт о
					занятие,	выполнении
					консульт	задания
					ация	
52	Партерная	01	1	Элементы	Контроль	Наблюден
	гимнастика			партерной	ное	ие.
				гимнастики.	занятие.	Онлайн.
	1	1	1	1	I	ıl

				Упражнения для развития растяжки;	Онлайн. Контрольны е задания.	Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
53	Партерная гимнастика	01	1	Элементы партерной гимнастики. Упражнения для стоп;	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
54	Партерная гимнастика	01	1	Элементы партерной гимнастики. Упражнения для позвоночника.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
55	Партерная гимнастика	01	1	Элементы партерной гимнастики.	Обучающ ее, трениров очное занятие.О нлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
56	Партерная гимнастика	01	1	Проучивание комплекса упражнений на развитие и активизацию мышц шеи и спины.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
57	Партерная гимнастика	01	1	Проучивание комплекса упражнений на	Обучающ ее, трениров	Анализ усвоения материала.

Вазвитие и активизацию мыщи шеи и спины.   Ванятие, консульт ацця					развитие и	Очнос	Онлаин.
58 Партерная гимнастика   1					O LATERA DA LA CALLA DEL CALLA DE LA CALLA DEL CALLA DE LA CALLA D	DOTTO	
58 Партерная гимнастика							
58   Партерная гимнастика							
58 Партерная гимнастика					спины.	занятие,	
1						консульт	выполнении
Тимнастика   Пластических способностей трениров занятие. Онлайн. Контрольные задания Фото и видео отчёт опособностей трениров занятие. Онлайн. Контрольные задания Фото и видео отчёт опособностей трениров очное занятие. Онлайн. Задания Фото и видео отчёт опособностей трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация образования занятие. Онлайн-занятие, консульт ация образования занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занатие. Он						ация	задания
Боргария   Партерная   Партерная   Гимнастика   Партерная   Гимнастика   Партерная   Па	58	Партерная	01	1	Развитие	Обучающ	Наблюден
Борган		гимнастика			пластических	ee,	ие.
59 Партерная гимнастика   1					способностей	трениров	Онлайн.
Борган   Партерная гимнастика   Партерная гимнастических способностей трениров очное занятие. Онлайн Контрольные задания Оого инос занятие. Онлайн Контрольные задания Оого инос занятие. Онлайн Контрольные задания Оого инос занятие. Онлайн Контрольные задания Оого инос занятие. Онлайн Контрольные задания Оого инос занятие. Онлайн Контрольные задания Оого инос занятие. Онлайн Контрольные задания Оого инос занятие. Онлайн Контрольные задания Оого инос занятие.					тела	очное	
59 Партерная гимнастика   1						занятие.	
59 Партерная гимнастика							
Борган   Борган							
Борона при предостивно простивно простивно подети подет						<b>_</b>	
Партерная гимнастика   О1						_	
60         Партерная гимнастика         01         1         Развитие пластика пластических способностей тела. Пластика рук (плечевой пояс).         Обучающ задания. Оото и видео отчёт о выполнении задания         Наблюден ие. Оонлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания           60         Партерная гимнастика         01         1         Развитие пластических способностей тела. Пластика поясничных мышц.         Обучающ задания. Фото и видео отчёт о выдео отчёт о выдео отчёт о выдео отчёт о пластических способностей тела.         Обучающ задания         Наблюден ие. Оонлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выдео отчёт о на видео отчёт о на видео отчёт о на видео отчёт о очное занятие. Оонлайн. Контрольные задания. Оонлайн. Контрольные задания.           61         Партерная гимнастика         01         1         Развитие пластических способностей трениров тела.         Обучающ задания. Оонлайн. Контрольные задания. Оонлайн. Контрольные задания. Оонлайн. Контрольные задания. Оонлайн. Контрольные задания. Оонлайн. Контрольные задания. Оонлайн. Ванятие. Оонлайн. Контрольные задания.	50	Порториза	Ω1	1	Donnumus		<u> Побътотот</u>
60       Партерная гимнастика       01       1       Развитие пластика поясничных мышц.       Обучающ задания. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.         61       Партерная гимнастика       01       1       Развитие пластических способностей тела. Пластика поясничных мышц.       Обучающ ее, Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания         61       Партерная гимнастика       01       1       Развитие пластических способностей тела.       Обучающ выполнении задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.         61       Партерная гимнастика       01       1       Развитие пластических способностей тела.       Обучающ ее, усвоения материала Очное занятие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт очное занятие. Онлайн. Занятие. Онлайн. занятие	39		UI	1			
60         Партерная гимнастика         01         1         Развитие пластических способностей тела. Пластика поясничных мышц.         Обучающ ее, ие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие, консульт ация         Онлайн-задания           61         Партерная гимнастика         01         1         Развитие пластических способностей тела. Пластика поясничных мышц.         Онлайн-занятие. Онлайн-занятие, консульт ация         Онлайн-занятие, консульт ация           61         Партерная гимнастика         01         1         Развитие пластических способностей трениров тела.         Обучающ выполнении задания           61         Партерная гимнастика         01         1         Развитие пластических способностей трениров очное занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-зан		гимнастика					
рук (плечевой пояс).  Ванятие. Онлайн-занятие, консульт ация  Обучающ не пластических способностей поясничных мышц.  Онлайн-занятие, консульт ация  Обучающ не пластических способностей трениров занятие. Онлайн-занятие, консульт ация  Онлайн-занятие, консульт ация  Онлайн-занятие, консульт ация  Обучающ не пластика поясничных мышц.  Онлайн-занятие, консульт ация  Обучающ видео отчёт о выполнении задания  Обучающ видео отчёт о выполнении задания  Обучающ видео отчёт о оное занятие. Онлайн-контрольные задания. Онлайн-занятие.							
60 Партерная гимнастика 01 1 Развитие пластических способностей трениров поясничных мышц. Онлайн-занятие, консульт ация 01 1 Развитие пластича очное занятие, консульт ация обучающ ие иссобностей трениров очное занятие, консульт ация обучающ видео отчёт о выполнении задания. Онлайн-занятие, консульт ация обучающ тела. Пластических ее, иссобностей продыва задания обучающ консульт ация обучающ пластических ее, усвоения пластических способностей трениров очное занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие.					тела. Пластика	очное	
Партерная гимнастика   ОП   Развитие пластических способностей тела. Пластика поясульт ация   Партерная гимнастика   ОП   Развитие пластических способностей тела. Пластика поясничных мышц.   ОНЛАЙН- ЗАНЯТИЕ, КОНСУЛЬТ ация   ОБУЧАЮЩ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЯ    ОП   Партерная гимнастика   ОП   Развитие пластических способностей трениров и видео отчёт о выполнении задания   Обучающ консульт ация   Обучающ способностей трениров и материала очное занятие. ОНЛАЙН- КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ. ООТО и видео отчёт о и видео отчёт онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о о и видео отчёт о отчет о и видео отчёт о чёт о отчёт отчёт о отчёт отчёт о отчёт отчёт о отчёт отчёт отчёт отчёт о отчёт					рук (плечевой	занятие.	
60         Партерная гимнастика         01         1         Развитие пластических способностей трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация         Обучающ нее, ие.         Онлайн-ко очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация         Задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания           61         Партерная гимнастика         01         1         Развитие пластических способностей трениров пластических способностей тела.         Обучающ выполнении задания         Анализ усвоения материала очное занятие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о и виде отчёт о и видео отчёт от от отчёт от отчёт от отчёт от отчёт отч					пояс).	Онлайн-	
60 Партерная гимнастика 01 1 Развитие пластических способностей тела. Пластика поясничных мышц. Обучающ задания. Фото и видео отчёт обучающ занятие, консульт ация 1 Развитие пластических способностей тела. Пластика поясничных мышц. Онлайн-занятие, консульт ация 1 Развитие пластических способностей трениров материала очное занятие. Обучающ сее, усвоения материала очное очное занятие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт онлайн.						занятие,	выполнении
60       Партерная гимнастика       01       1       Развитие пластических способностей тела. Пластика поясничных мышц.       Обучающ ее, ие. Онлайн.Ко нтрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания         61       Партерная гимнастика       01       1       Развитие пластических способностей тела.       Обучающ на ие. Онлайн занятие. Консульт ация       Анализ ее, усвоения материала очное занятие. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт онлайн.						консульт	задания
гимнастика  Пластических способностей трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация  Пластических способностей трениров очное задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания  Партерная гимнастика  Партерная гимнастика  Онлайн-занятие, консульт ация  Обучающ ее, усвоения трениров очное задания  Выполнении задания  Обучающ ее, усвоения трениров оное занятие. Онлайн-тела.  Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие, о очное задания.Фото и видео отчёт о очное занятие.						_	
Способностей трениров очное занятие. Онлайн-ко нтрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания  Онлайн-занятие, консульт ация  Онлайн-занятие, консульт ация  Обучающ ее, усвоения пластических способностей трениров материала очное занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие, онлайн-занятие, онлайн-занятие, онлайн-занятие, онлайн-занятие, онлайн-занятие, онлайн-занятие, онлайн-занятие, онлайн-занятие, онлайн-занятие, онлайн-занятие, онлайн-занятие.	60	Партерная	01	1	Развитие	Обучающ	Наблюден
тела. Пластика поясничных мышц.  Партерная гимнастика гимнастика  Онлайн- гимнастика  Онлайн- пластических способностей тела.  Онлайн- занятие, консульт ация  Обучающ тела.  Онлайн- тела.  Онлайн- занятие, онлайн- занятие. Онлайн- занятие. Онлайн- занятие. Онлайн- занятие. Онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие,		гимнастика			пластических	ee,	ие.
тела. Пластика поясничных мышц.  Онлайн-занятие, консульт ация  Партерная гимнастика  Пластических способностей тела.  Онлайн-занятие, консульт ация  Обучающ ее, усвоения тела.  Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие. Онлайн-занятие, очное задания.Фото и видео отчёт о пояснических ее, усвоения тела.  Онлайн-занятие. Онлайн-занятие, очное задания.Фото и видео отчёт о и и видео отчёт о и видео отчёт о и и и и и и и и и и и и и и и и и и					способностей	трениров	Онлайн.Ко
Поясничных мышц.   Занятие. Онлайн-занятие, консульт ация   Обучающ гимнастика   Тела.   Очлайн-занятие. Онлайн-занятие. Обучающ тела.   Обучающ тела.   Очное очное онлайн. Контрольные задания. Онлайн-занятие.					тела. Пластика		нтрольные
мышц. Онлайн- занятие, консульт ация  61 Партерная гимнастика  Онлайн- занятие, консульт ация  Обучающ на усвоения пластических способностей трениров материала очное онлайн. Контрольные занятие. Онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, онлайн- занятие, о						занятие.	
Выполнении задания  61 Партерная от развитие пластических ее, усвоения тела.  62 Обучающ от рениров материала очное занятие. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о и видео отчёт о							
61 Партерная гимнастика О1 1 Развитие пластических ее, усвоения тела. Очное Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о					,		
61 Партерная гимнастика 01 1 Развитие пластических ее, усвоения тела. Очное Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о							
61 Партерная гимнастика 01 1 Развитие пластических ее, усвоения тела. Обучающ ее, усвоения трениров материала очное занятие. Онлайн-занятие, о и видео отчёт о							
гимнастика пластических способностей трениров тела. очное Онлайн. Контрольные занятие. Онлайн-занятие, о	61	Партерная	01	1	Развитие	· ·	Анапиз
способностей трениров очное очное занятие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о	01		01				
тела. очное Онлайн. Контрольные занятие. Онлайн-занятие, о и видео отчёт о		1 mmiaci ma				· ·	•
занятие. Онлайн- занятие, Контрольные задания. Фото и видео отчёт о							-
Онлайн- занятие, занятие, задания. Фото и видео отчёт о					1 CJIa.		
занятие, о и видео отчёт							
занятие, о							
КОНСУЛЬТ выполнении						занятие,	
						консульт	выполнении
ация задания.						'	
62 Партерная 02 1 Развитие Обучающ Наблюден	62	Партерная	02	1	Развитие	Обучающ	Наблюден
TVI (110 0771110		гимнастика			пластических	ee,	ие.

				способностей тела	трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
63	Партерная гимнастика	02	1	Проучивание комплекса упражнений на развитие пластических способностей мышц плечевого и поясничного разделов тела.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
64	Партерная гимнастика	02	1	Проучивание комплекса упражнений на развитие пластических способностей мышц плечевого и поясничного разделов тела.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
65	Партерная гимнастика	02	1	Проучивание комплекса упражнений на развитие пластических способностей мышц плечевого и поясничного разделов тела.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
66	Партерная гимнастика	02	1	Растяжение мышц и суставов. Растяжение мышц в области паха(тазобедре	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие,	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о

Партерная гимнастика					нный сустав).	консульт	выполнении задания
Суставов. Растяжение мышщ поясничного раздела.   Партерная гимнастика   Огати раздела   Ога	67	Партерная	02	1	Растяжение	Обучающ	Наблюден
Ваничений выполнения выполнени		гимнастика			мышц и	ee,	ие.
Вартерная   О2   1 Растяжение мышц и суставов. Гимнастика   О3   1 Растяжение мышц и суставов. Гимнастика растивнаем мышц и суставов. Гимнастика   О2   1 Растяжение мышц и суставов. Гимнастика   О3   1 Растяжение мышц и суставов. Гимнастика   О4   О4   О4   О4   О4   О4   О4   О					суставов.	трениров	Онлайн.
Вышцания   Выполнении занятие. Онлайн- занятие. Обучающ консультация   Видео отчёто очное уставов. Растяжение мыщц и ее, консультация   Видео отчёто на вид					Растяжение	очное	
68 Партерная гимнастика   70					мышц	занятие.	
68 Партерная гимнастика					поясничного	Онлайн-	
68   Партерная гимнастика   702   1   Растяжение мыщц и сес, суставов. Растяжение мыщц топы.   3анятие, консульт ация задания дания.   69   Партерная гимнастика   702   1   Растяжение мышц и се, суставов.   71   Партерная гимнастика   71   Партерная гимнастика   71   Партерная гимнастика   71   Партерная гимнастика   72   1   Растяжение мышц и суставов.   73   74   74   74   75   75   75   75   75					раздела.	занятие,	
68         Партерная гимнастика         02         1         Растяжение мышц и суставов. Растяжение мышц стопы.         Обучающ ее, трениров очное занятие, контрольные задания. Фото и видео отчёт он видео от						консульт	задания
Тимнастика							
Суставов.	68		02	1	Растяжение		
Вартерная гимнастика   Растяжение мыщц стопы.   Растяжение мыщц стопы.   Ванятие. Онлайн-занятие, консульт ащия задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания. Онлайн. Контрольные задания. Онлайн. Контрольные задания дото и видео отчёт о выполнении задания. Онлайн. Контрольные занятие. Онлайн-занятие. Онлайн занятие.		гимнастика			· ·	1	•
Мышц стопы.   Занятие.					•	1 1	-
69 Партерная гимнастика   70 Партерная гимнастика   70 Партерная гимнастика   71 Партерная гимнастика   71 Партерная гимнастика   72 Партерная гимнастика   73 Партерная гимнастика   74 Партерная гимнастика   75 Партерная гимнастика   76 Партерная гимнастика   77 Партерная гимнастика   78 Партерная гимнастика   79 Партерная гимнастика   70 Обучающ консульт зация   70 Обучаю							
69 Партерная гимнастика   70					мышц стопы.		
69 Партерная гимнастика   02   1 Растяжение мышц и се, уставов. Комплексы упражнений задания   1							
1						1	
69         Партерная гимнастика         02         1         Растяжение мышц и суставов. Комплексы упражнений занятие. О активизирующ ий работу мышц и суставов.         трениров материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт и видео отчёт и видео отчёт и видео отчёт и видео отчёт и видео отчёт и видео отчёт и видео отчёт о выполнении задания.           70         Партерная гимнастика         02         1         Растяжение мышц и суставов. Комплексы упражнений активизирующ ий работу мышц и суставов. Консульт занятие. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт и ви						1	
гимнастика  мышц и суставов. Трениров очное упражнений занятие. О нлайн. Контрольные занятие, мышц и суставов. Трениров и видео отчёт о отчет о отчет о и видео отчёт о отчет о и видео отчёт о отчет о отчет о и видео отчёт о отчет о отчет о и видео отчёт о отчет о и видео отчёт о отчет о и видео отчёт о отчет о и видео отчёт о и видео отчёт о отчет о и видео отчёт о отчет о и видео отчёт о и видео отчёт о отчет о и видео отчёт о и и и отчет о и и и отчёт о и	(0	П	02	1	D	+ -	
трениров очное упражнений занятие. Онлайн. Контрольные задания  То Партерная огимнастика  То Обучающ обуч	09		02	1		•	
Комплексы упражнений занятие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт оправния ий работу выполнении задания   Тимнастика   Т		Гимнастика			·	,	
Партерная гимнастика   О2   Партерная гимнастика   О2   Партерная гимнастика   О2   Партерная гимнастика   О2   Партерная гимнастика   О3   О4   О4   О4   О4   О4   О4   О4					•	1 1	-
активизирующ ий работу занятие, мышц и суставов. Трениров материала. Сонлайн- ий работу занятие, мышц и ее, усвоения материала. Комплексы очное отчёт и видео отчёт о выполнении задания  70 Партерная гимнастика О2 1 Растяжение обучающ суставов. Трениров материала. Комплексы очное онлайн. Контрольные занятие. Контрольные занятие, мышц и консульт анятие, мышц и консульт анятие, мышц и суставов. Трениров выполнении задания.  71 Партерная гимнастика О2 1 Растяжение обучающ суставов. Трениров материала. Комплексы очное онлайн. Комплексы очное онлайн. Комплексы очное онлайн. Контрольные задания. Фото информатериала. Комплексы очное онлайн. Контрольные задания. Фото онлайн. Контрольные задания. Фото							
Ий работу   Занятие, о   Выполнении задания     Торона					1 * *		
Мышц и суставов.   Выполнении задания   Зад							и видео отчёт
Тартерная гимнастика   Суставов.   Анализ   Обучающ контрольные   Суставов.   Трениров контрольные   Суставов.   Трениров комплексы   Онлайн.   Контрольные   Задания   Онлайн   Задания   Онлайн   Суставов.   Трениров контрольные   Задания   Онлайн   Суставов.   Трениров контрольные   Задания   Онлайн   Задания   Онлайн   Суставов.   Трениров консульт   Задания   Суставов.   Трениров контрольные   Суставов.   Суставов.   Трениров контрольные   Суставов.   Суставов.   Суставов.   Трениров контрольные   Суставов.   Суста					•	Í	
70 Партерная гимнастика 02 1 Растяжение обучающ ее, усвоения мышц и ее, усвоения материала. Комплексы очное упражнений занятие. Онлайн-задания.Фото и видео отчёт омышц и суставов. Партерная гимнастика 02 1 Растяжение обучающ на суставов. Партерная гимнастика 02 1 Растяжение обучающ ее, усвоения мышц и ее, усвоения мышц и ее, усвоения комплексы очное онлайн. Комплексы очное онлайн. Комплексы очное онлайн. Комплексы очное онлайн. Компрольные задания.Фото							
тимнастика  мышц и ее, усвоения трениров материала. Комплексы очное упражнений активизирующ ий работу мышц и суставов.  Партерная гимнастика  Ода трениров материала. Контрольные задания. Фото и видео отчёт об мышц и суставов.  Тартерная гимнастика  Ода трениров материала. Обучающ задания  Тартерная гимнастика  Ода трениров материала. Комплексы очное онлайн. Контрольные задания. Контрольные задания. Фото онлайн. Контрольные задания. Фото онлайн.	70	Паптепная	02	1			
суставов. Комплексы очное Онлайн. Контрольные занятие. Онлайн- ий работу выполнении задания  71 Партерная гимнастика  Ода 1 Растяжение обучающ суставов. Трениров материала. Онлайн- задания  Тобучающ обучающ суставов. Трениров материала. Онлайн- задания  Трениров отчёт он выполнении задания  Обучающ о	/ 0		02				
Комплексы очное Онлайн. Контрольные занятие. Онлайн ий работу занятие, о выполнении суставов. Партерная гимнастика  Онлайн задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания  Тартерная од 1 Растяжение Обучающ Анализ усвоения мышц и ее, усвоения материала. Комплексы очное Онлайн. Контрольные задания. Онлайн задания. Онлайн задания. Онлайн задания. Фото					·	,	-
упражнений активизирующ ий работу ий работо ий располнении занятие, обучающ обу						1 -	-
активизирующ ий работу занятие, о выполнении задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания  71 Партерная гимнастика  О2 1 Растяжение Обучающ суставов. Трениров материала. Комплексы очное Онлайн. Контрольные задания. Онлайн. Контрольные задания. Фото							
ий работу занятие, о выполнении суставов. ация задания  71 Партерная гимнастика  О2 1 Растяжение обучающ суставов. трениров материала. Комплексы упражнений занятие. Контрольные задания. Фото							
мышци консульт ация  71 Партерная гимнастика  О2 1 Растяжение обучающ суставов. Трениров материала. Комплексы очное онлайн. Контрольные задания. Фото					1 0		
тимнастика  одания					•		
71 Партерная гимнастика 02 1 Растяжение мышц и ее, усвоения хусвоения комплексы очное упражнений занятие. Контрольные задания. Фото							задания
суставов. трениров материала. Комплексы очное Онлайн. упражнений занятие. Контрольные задания. Фото	71	Партерная	02	1	Растяжение	Обучающ	Анализ
Комплексы очное Онлайн. упражнений занятие. Контрольные активизирующ Онлайн-		гимнастика			мышц и	ee,	усвоения
упражнений занятие. Контрольные задания. Фото					суставов.	трениров	материала.
активизирующ Онпайн- задания. Фото					Комплексы	очное	Онлайн.
					упражнений	занятие.	
Г Т У Т Г Т В ВИПЕО ОТПЁТ					активизирующ	Онлайн-	задания. Фото и видео отчёт

				ий поботи	DOLLGTILO	0
				ий работу	занятие,	выполнении
				МЫШЦ И	консульт	задания
72	Поптопиос	02	1	суставов.	ация	<b>Поблистон</b>
12	Партерная	02	1		Обучающ	Наблюден
	гимнастика			мышц и	ee,	ие.
				суставов.	трениров	Онлайн.
				Комплексы	очное	Контрольные задания. Фото
				упражнений	занятие.	и видео отчёт
				активизирующ	Онлайн-	О
				ий работу	занятие,	выполнении
				мышц и	консульт	задания
		0.5		суставов.	ация	
73	Партерная	03	1	Растяжение	Обучающ	Наблюден
	гимнастика			мышц и	ee,	ие.
				суставов.	трениров	Онлайн.
				Комплексы	очное	Контрольные задания. Фото
				упражнений	занятие.	и видео отчёт
				активизирующ	Онлайн-	0
				ий работу	занятие,	выполнении
				мышц и	консульт	задания
				суставов.	ация	
74	Партерная	03	1	Растяжение	Обучающ	Наблюден
	гимнастика			мышц и	ee,	ие.
				суставов.	трениров	Онлайн.
				Комплексы	очное	Контрольные
				упражнений	занятие.	задания. Фото и видео отчёт
				активизирующ	Онлайн-	0
				ий работу	занятие,	выполнении
				мышц и	консульт	задания
				суставов.	ация	
75	Партерная	03	1	Итоговое	Контроль	Анализ
	гимнастика			занятие по	ное	усвоения
				разделу:«Парте	занятие.	материала.
				рная	Онлайн.	Онлайн.
				гимнастика».	Контрольны	Фото и видео
					е задания.	отчёт о
						выполнении задания
76	Танцевальные	03	1	Упражнения на	Обучающ	Наблюден
	этюды. Танцы			ориентировани	ee,	ие.
				ев	трениров	Онлайн.
				пространстве.	очное	Контрольные
				Рисунки и	занятие.	
				переходы в	Онлайн-	
				танце	занятие,	выполнении
76	1	03	1	ориентировани е в пространстве. Рисунки и переходы в	ее, трениров очное занятие. Онлайн-	задания Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания.Фоте и видео отчё

					консульт	задания
					ация	
77	Танцевальные	03	1	Упражнения на	Обучающ	Наблюден
	этюды. Танцы			ориентировани	ee,	ие.
				ев	трениров	Онлайн.
				пространстве.	очное	Контрольные
				Рисунки и	занятие.	задания. Фото и видео отчёт
				переходы в	Онлайн-	0
				танце	занятие,	выполнении
					консульт	задания
					ация	
78	Танцевальные	03	1	Занятие	Обучающ	Наблюден
	этюды. Танцы			направленное	ee,	ие.
				на	трениров	Онлайн.
				восстановление	очное	Контрольные задания. Фото
				умений и	занятие.	и видео отчёт
				навыков	Онлайн-	o
				полученных на	занятие,	выполнении
				занятиях в	консульт	задания
				течение	ация	
				предыдущего		
				года обучения		
70	T.	0.2	1	по разделу	0.5	TT 6
79	Танцевальные	03	1	Занятие	Обучающ	Наблюден
	этюды. Танцы			направленное	ee,	ие.
				на	трениров	Онлайн. Контрольные
				восстановление	очное	задания. Фото
				умений и	занятие.	и видео отчёт
				навыков	Онлайн-	0
				полученных на	занятие,	выполнении задания
				занятиях в	консульт	
				течение	ация	
				предыдущего года обучения		
				по разделу		
80	Танцевальные	03	1	Занятие	Обучающ	Анализ
	этюды. Танцы		1	направленное	ee,	усвоения
				на	трениров	материала.
				восстановление	очное	Онлайн.
				умений и	занятие.	Контрольные
				навыков	Онлайн-	задания.Фото
				полученных на	занятие,	и видео отчёт о
				занятиях в	консульт	выполнении
1				Julia I I I I I I	ROHE (JID)	DDITTOVITTE

предыдущего года обучения по разделу  81 Танцевальные этюды. Танцы  31 Свободное размещение в ее, ие.  32 последующим очное возвращением в очное занятие.  33 в колонну, шеренгу или занятие, консульт ация	ные ото ечёт
81 Танцевальные этюды. Танцы ОЗ 1 Свободное размещение в зале с трениров последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг. Консульт ация Наблюдия возмещение в консульт ация	ные ото ечёт
81 Танцевальные этюды. Танцы ОЗ 1 Свободное размещение в зале с трениров последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг. Консульт ация Наблюд ие.  Свободное размещение в ее, ие. Онлайн Контролы задания. Физиров от о выполнен задания. Физиров от о выполнен задания	ные ото ечёт
размещение в ее, ие.  зале с трениров последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг. консульт ация	ные ото ечёт
зале с трениров последующим очное возвращением занятие. В колонну, шеренгу или занятие, круг. консульт ация	ные ото чёт
последующим очное занятие.  возвращением занятие.  в колонну, Онлайн- шеренгу или занятие, выполнен круг. консульт ация	ные ото чёт
возвращением занятие. в колонну, Онлайн- шеренгу или занятие, выполнен круг. консульт ация	ото чёт
в колонну, Онлайн- о выполнен круг. Консульт ация	
шеренгу или занятие, выполнен круг. консульт ация	ии
круг. консульт задания ация	
ация	
82 Танцевальные 03 1 Проучивание; Обучающ Наблюд	ен
этюды. Танцы «воротца», ее, ие.	
«змейка», трениров Онлайн	
«спираль», «ули очное Контролы	
тка» занятие. задания.Ф	
Онлайн-	чет
занятие, выполнен	ИИ
консульт задания	
ация	
83 Танцевальные 03 1 Проучивание; Обучающ Наблюд	ен
этюды. Танцы «воротца», ее, ие.	
«змейка», трениров Онлайн	
«спираль», «ули очное Контролы	
тка» занятие. задания. Ф	
Онлайн-	
занятие, выполнен	ИИ
консульт задания	
ация	
84 Танцевальные 03 1 Проучивание; Обучающ Анализ	
этюды. Танцы «воротца», ее, усвоени	
«змейка», трениров материа	
«спираль», «ули очное Онлайн	
тка» занятие. Контролы	
Онлаин- и видео от	
занятие, о	
КОНСУЛЬТ выполнен	ИИ
ация задания	
85 Танцевальные 04 1 Танцевальные Обучающ Наблюд	ен
этюды. Танцы ее, ие.	
на основе трениров Онлайн	
элементов, очное Контролы	
шагов, занятие. видео от	

				движений проученных в разделах классический и народный танец	Онлайн- занятие, консульт ация	о выполнении задания
86	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Танцевальные этюды и танцы на основе элементов, шагов, движений проученных в разделах классический и народный танец	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
87	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Танцевальные этюды и танцы на основе элементов, шагов, движений проученных в разделах классический и народный танец	Обучающ ее, трениров очное занятие.О нлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
88	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Танцевальные этюды и танцы на основе элементов, шагов, движений проученных в разделах классический и народный танец	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
89	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Этюд на основе проученных движений русского танца	Обучающ ее, трениров очное занятие.	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт

					Онлайн- занятие, консульт	о выполнении задания
90	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Этюд на основе проученных движений русского танца	ация Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн- занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
91	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Этюд на основе проученных движений русского танца	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
92	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Этюд на основе проученных движений русского танца	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
93	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Этюд на основе проученных движений русского танца	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
94	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Русский хоровод.	Обучающ ее, трениров очное	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания.Фото

95	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Русский хоровод.	занятие. Онлайн- занятие, консульт ация Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн- занятие, консульт	и видео отчёт о выполнении задания  Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
96	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Русский хоровод.	ация Обучающ ее, трениров	Анализ усвоения материала.
					очное занятие. Онлайн- занятие, консульт ация	Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
97	Танцевальные этюды. Танцы	04	1	Русский хоровод.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
98	Танцевальные этюды. Танцы	05	1	Детский сюжетный танец на основе проученных движений польки.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
99	Танцевальные этюды. Танцы	05	1	Детский сюжетный танец.	Обучающ ее, трениров	Наблюден ие. Онлайн.

					очное занятие. Онлайн- занятие, консульт ация	Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
100	Танцевальные этюды. Танцы	05	1	Детский сюжетный танец.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Наблюден ие. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
101	Танцевальные этюды. Танцы	05	1	Детский сюжетный танец.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, к онсульта ция	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
102	Танцевальные этюды. Танцы	05	1	Детский сюжетный танец.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
103	Танцевальные этюды. Танцы	05	1	Детский сюжетный танец.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
104	Танцевальные этюды. Танцы	05	1	Детский сюжетный	Обучающ ее,	Анализ усвоения

				танец.	трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
105	Танцевальные этюды. Танцы	05	1	Демонстрация проученных этюдов и танцев.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайнзанятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
106	Танцевальные этюды. Танцы	05	1	Демонстрация проученных этюдов и танцев.	Показате льное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
107	Танцевальные этюды. Танцы	05	1	Итоговое занятие по разделу: Танцевальные этюды и танцы»	Контроль ное занятие. Онлайн. Контрольны е задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.Фото и видео отчёт о выполнении задания
108	Итоговое занятие по программе «Ритмика и танец»	05	1	Итоговое занятие попрограмме «Ритмика и танец»	Контроль ное занятие. Онлайн. Контрольны е задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания

# 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

# 2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2022-2023 учебный год

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 по 30.12.2022,
	17 учебных недель
Каникулы	с 31.12.2022 по 08.01.2023
Второе полугодие	с 09.01.2023 по 31.05.2023,
	19учебных недель
Промежуточная аттестация	Май 2023 года

# **2.2. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ/ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.**

## Формы и методы контроля за уровнем обучения:

1. Педагогический контроль:

**входной** форма — беседа, осмотр анатомо-физиологических данных; **текущий** основная форма — наблюдение, собеседование, контрольное занятие;

*промежуточная аттестация по итогам обучения* основная форма — итоговое занятие (Приложение № 3).

- 2. Фиксация и обобщение детских практических и теоретических достижений в «Паспорте успеваемости». (Приложение № 3.1.)
- 3. Фиксация развития анатомо-физиологических данных обучающегося. (Приложение № 5)
- 4. Анализ мотива прихода (ухода) учащегося в студию (через анкетирование детей и родителей).

# 2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

# Материально – техническое обеспечение программы

Учебный кабинет с зеркалами на стенах, коврики напольные, станки хореографические, специальная форма и обувь для учащихся (девочки: тренировочный купальник (трессы), лосино, джазовки, балетные тапочки; мальчики: тренировочная майка, шорты (лосино) джазовки, балетные тапочки).

#### Печатные пособия

Плакаты - наглядно демонстрирующие образцы правильной и неправильной осанки.

## Технические средства обучения

- Аудио аппаратура
- Видеовоспроизводящая аппаратура
- СD диски
- Флешкарта

#### Звуковые и видео пособия

- Аудиозаписи для оформления занятия
- Видеозаписи для использования на занятии

#### 2.4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа «В вихре танца» может быть реализована как в системе дополнительного образования, так и в рамках общего образования во внеурочной деятельности, при проведении профильных смен в летний оздоровительный период. Реализацией программы сможет заниматься педагог, владеющий умениями и навыкам и хореографического искусства

#### 2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе представляет собой оценку качества освоения теоретического и практического содержания программы каждым учащимся.

Для оценки качества обученности учащихся по программе используется уровневая система оценки, включающая три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий.

#### Критерии результативности

**Низкий** Запоминает и может воспроизвести небольшую часть предлагаемого материала, определения, при этом не может объяснить механизм исполнения движения. (механическое запоминание). Путается в понятиях, названиях. Исполнение практической части занятий не уверенное, сумбурное. Менее 50 %

Средний Запоминает и может воспроизвести набольшую часть предлагаемого материала. Может объяснить механизм исполнения движения. Знает значительную часть теоретического материала. Исполнение практической части занятий - уверенное. Изложение в основном логичное 50-70 %

**Высокий** Четко и логично излагает теоретический материал, свободно владеет понятиями и терминологией. Осознаёт связь теории с практикой. Исполнение практической части занятий безупречное. 80-100 %

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки представлены в Приложениях №.4, №.5

Мониторинг развития личностных планируемых результатов и универсальных учебных действий учащихся проводится с использованием методов педагогического наблюдения и анкетирования.

Оценка родителями достижений учащихся, проявление интереса к занятиям отслеживается в ходе бесед, анкетирования.

В ходе осуществления контроля уровня освоения учащимися программного материала в дистанционном формате используются следующие формы контроля и аттестации, оценочные материалы:

- видеонаблюдение,
- онлайн-беседы,
- самостоятельная работа с ответом в виде файла.

Учащимся, успешно прошедшим аттестационные мероприятия по итогам обучения по программе «Ритмика и танец», выдаётся сертификат о получении дополнительного образования.

## 2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В курсе обучения ритмике применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: Используются: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому усвоению предлагаемого материала, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично. Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся: метод целостного освоения упражнений, ступенчатый метод обучения и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту

базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

## Дидактические материалы

#### Печатные пособия

Плакаты - наглядно демонстрирующие образцы правильной и неправильной осанки.

### Технические средства обучения

- \*Аудио аппаратура
- \*Видеовоспроизводящая аппаратура
- \*CD диски

Звуковые и видео пособия\* Аудиозаписи для оформления занятия\*Видеозаписи о классическом и русском народном творчестве

#### 2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

#### Нормативно-правовые документы

- 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- 2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-Ф3.
- 3. Паспорт национального проекта «Образование» (протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. № 16).
- 4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

- 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- 6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196).
- 7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816).
- 8. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04).
- 9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г.).
- 10. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).
- 11. «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).
- 12. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17 июня 2015 г.
- 13.О структурной модели дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 26октября 2021 г.).
- 14. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в Курганской

- области (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 21 июля 2017 г.).
- 15. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Синяя птица» города Кургана (Постановление Администрации города Кургана от 10 декабря 2015 г. № 9092).

### Литература для педагога и учащихся:

- 1. Барышникова, Т. «Азбука хореографии» М.: Айрис Пресс, 1999.
- 2. Дереклеева, Н. И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». М.: ВАКО, 2007.
- 3. Бахто, С.Е. Программа «Ритмика и танец» для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. М., 1984г.
- 4.Т.В. Пуртонова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. «Учите детей танцевать». М., 2003г.
- 5.Ионова, И.И. Программа для уроков ритмики в начальных классах всей типов школ. Казань, 2003г.
- 6.Шершнев, В. Г. «От ритмики к танцу» М., 2008г.
- 7. Добовчук, С. В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» М.: МГИУ, 2008
- 8. Пустовойтова, М. Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие» М.: ВЛАДОС, 2008
- 9.Шушина, 3. Ритмика. М., Музыка. 1976.
- 10. Янковская, М. Творческие игры в воспитании младшего школьника. М., 1984.

### Электронные источники

- 1. Википедия свободная энциклопедия [Электронный ресурс]: <a href="https://www.ru.wikipedia.org">https://www.ru.wikipedia.org</a> [Режим доступа] свободный.
- 2. Все для хореографов и танцоров: методические пособия, программы, книги, видео по хореографии[Электронный ресурс]: <a href="https://www.horeograf.com/">https://www.horeograf.com/</a>- [Режим доступа] свободный.
- 3. Научная электронная библиотека «Киберленинка»[Электронный ресурс]: <a href="https://www.cyberleninka.ru">https://www.cyberleninka.ru</a>- [Режим доступа] свободный.

### 2.8. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ «РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Приложение № 1

### Инструктаж по технике безопасности на занятиях для учащихся

- Приходить на занятия согласно расписанию.
- Заниматься в специальной форме и обуви.
- В комнате для переодевания соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к своим вещам, аккуратно укладывая их на места.
- На одежде не должно быть колющих, режущих предметов.
- Рот должен быть свободен от посторонних предметов (жевательная резинка, конфеты и т. д. и т. п.).
- Бережно относиться к оборудованию танцевального зала, использовать его по назначению.
- Во время занятия соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
- Время перерыва между занятиями использовать для восстановления сил.
- Электроприборы и электрооборудование руками не трогать, пользоваться ими может только педагог.
- При возникновении боли немедленно сообщить педагогу.
- При возникновении чрезвычайной ситуации соблюдать спокойствие, внимательно слушать и неукоснительно исполнять указания педагога.

### Приложение № 2

### Инструктаж по правилам пожарной безопасности на занятиях

- Категорически запрещается приносить на занятия горючие, самовозгорающиеся предметы (спички, зажигалки, бенгальские огни, хлопушки и т. п.).
- При появлении резкого запаха (неизвестного происхождения), задымлении или других нестандартных явлениях необходимо покинуть танцевальный зал (сообщив об этом педагогу), до выяснения причин создавших данную ситуацию.
- При возникновении пожароопасной ситуации следует немедленно покинуть зал, не предпринимая никаких действий, направленных на предотвращение пожароопасной ситуации.
- При возникновении пожароопасной ситуации двигаться по ранее изученному маршруту-плану эвакуации (схема эвакуации см. в зале).

- Во время эвакуации выполнять указания педагога.
- Во время эвакуации быть рядом с педагогом.
- Во время эвакуации соблюдать спокойствие, не кричать, не бегать, не создавать паники.
- По окончании эвакуации всем быть рядом с педагогом (для возможности установления количества эвакуированных).
- Расходиться только по разрешению педагога.

•

### Приложение № 3

### Примерный порядок проведения итогового занятия по программе «Ритмика и танец»

Вводная часть занятия:

Приглашение обучающихся в зал

Расстановка обучающихся в танцевальном классе

Приветствие – поклон

Объявление основной цели и задач занятия.

Полготовительная часть занятия:

Демонстрация проученных упражнения на коррекцию осанки учащихся.

Демонстрация комплекса упражнений, направленных на активизацию работы мышц и суставов.

Пояснение функциональной значимости проученных упражнений (в форме диалога: пояснение (педагог) – вопрос (обучающийся) – ответ (педагог)

Демонстрация проученных элементов партерной гимнастики; Пояснение функциональной значимости проученных элементов (в форме диалога: пояснение (педагог) – вопрос (обучающийся) – ответ (педагог) Основная часть занятия:

Демонстрация основные танцевальных шагов по диагонали класса: сначала бытовым и затем танцевальным шагом в различных ритмах (4/4, 3/4, 2/4) — в ритме марша, в ритме вальса, в ритме польки, меняя темп и включая паузы (на один такт 4/4, на 2/4, на 3/4)

Демонстрация танцевальных шагов и связок;

Пояснения по методике исполнения проучиваемых танцевальных шагов и связок, проговаривание их названий (в форме диалога)

Демонстрация элементов ритмики: слушание музыки и определение ее характера, темпа и размера; воспроизведе—ние хлопками и притопыванием ритмического рисунка.

Демонстрация музыкально игровых композиций на основе элементов ритмики.

Демонстрация элементов классического танца;

Расстановка детей у станка (с просьбой озвучить правила положения тела, головы, рук при работе у танцевального станка).

Демонстрация проученных позиций ног в классическом танце (с просьбой озвучить правила положения тела, головы, рук при работе у танцевального станка).

Демонстрация элементов классического танца у станка(с просьбой озвучить правила исполнения и названия исполняемых движений).

Работа на середине класса;

Демонстрация прыжковой грамотности – на основе прыжков классического танца (с просьбой озвучить правила исполнения и названия прыжков).

Демонстрация проученных положений рук в классическом танце (с просьбой озвучить правила движений рук и названия позиций).

Демонстрация проученных композиционных связок на основе проученных положений рук.

Заключительная часть занятия:

Краткое комментирование проученного материала, согласно заданной теме занятия.

Озвучивание оценки работы учащихся на занятии. Поклон.

### Приложение № 4

### Оценка качества освоения теоретического и практического содержания программы учащимся

	Критерии оценки			
Уровень	Практическая	Теоретическая		
	подготовка	подготовка		
Низкий	Овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков. Выполняет простейшие практические задания педагога, не подкрепляя их знанием методики исполнения (механическое запоминание)	Владеет менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины		
Средний	Объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%. Выполняет практические задания, в основном, на основе образца, осознавая связь с теорией (методикой исполнения). Допускает ошибки при исполнении	Объём усвоенных знаний составляет 70-50%.  Демонстрирует осознанность усвоения теоретических знаний		
Высокий	Овладел на 100-80% умениями и	Освоил практически весь		

навыками, предусмотренными	объём знаний 100-80%.
программой. Выполняет	Четко и логично излагает
практические задания с элементами	теоретический материал,
творчества. Незначительные ошибки	свободно владеет понятиями
осознанно исправляет	и терминологией,
	хорошо видит связь теории с
	практикой

### Приложение№5

# Результаты тестирования анатомо-физиологических и психологических способностей обучающихся студии «Хореографические миниатюры»

ФИО_	 			 
Возраст	 _Даты те	стирова	ния	 

No	Объект	Критерии оценки	Результат
	тестирования		тестирования
		Долихоморфная	
1.	Форма тела	Брахиморфная	
		Мезомофная	
		Сутулость (кифоз)	
		Прогиб в пояснице (лондос)	
2.	Осанка	Ассимитрия лопаток	
		(незначительный скалиоз)	
		Слабая средняя	
3.	Выворотность ног	Средняя	
		Ярко выраженная	
		Высокий подъём	
4.	Стопа	Средний подъём	
		Маленький подъём	
		До 90 градусов	
5.	Балетный шаг	90 градусов	
		Выше 90 градусов	
		Высокий	
6.	Прыжок	Средний	
		Низкий	
		Нервная	
7.	Координация	Мышечная	
	движений	Двигательная	
		Слабая	
8.	Устойчивость	Средняя	
		Хорошая	

	Музыкально –	Слабая	
9.	ритмическая	Средняя	
	координация	Хорошая	
	Эмоциональная	Низкая	
10.	выразительность	Средняя	
		Хорошая	
		Сангвиник	
11.	Темперамент	Холерик	
		Флегматик	
		Меланхолик	

Приложение№ 6

### Материалы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

# 6.1 Рекомендации для родителей по оборудованию рабочего места дома на дистанционном обучении

При оформлении рабочего место обязательно необходимо уделить внимание соответствию мебели *возрасту* ребёнка.

Необходимо правильно установить *монитор* в комнате так, чтобы свет из окна или искусственных источников освещения не создавал бликов на поверхности монитора. Если обычной перестановкой решить этот вопрос не удаётся, нужно озаботиться покупкой специальной антибликовой плёнки, соответствующей по размеру вашему экрану.

Специальное компьютерное кресло сконструировано таким образом, чтобы максимально снижать нагрузку, оказываемую на позвоночник. Таким образом, оно препятствует развитию сколиоза, болей в спине и суставах, а также головной боли. Необходимо подобрать модель кресла под возраст ребёнка, либо приобрести регулируемое по высоте спинки. Если купить специальное кресло пока возможности нет, то можно обойтись валиком, подложенным на уровень физиологического изгиба позвоночника.

Центр монитора должен находится чуть ниже уровня глаз ребёнка, а расстояние до экрана должно составлять не менее 60-ти сантиметров.

## 6.2 Правила работы за компьютером для учащихся (при электронном обучении, дистанционном формате обучения)

Компьютер сам по себе не несёт никакой опасности для человека, при соблюдении элементарных правил гигиены и техники безопасности. Вред

может нанести либо неправильно оборудованное рабочее место, либо нарушение режима работы с компьютером.

Соблюдайте следующие условия правильной работы с компьютером:

- ежедневно полностью убирайте помещение, в котором расположен ПК, несколько раз в день минимум по 10 минут проветривайте помещение;
- пыль, осевшая на мониторе, увеличивает нагрузку на зрение, поэтому приобретите специальные влажные салфетки, не оставляющие разводов, и используйте их не реже одного раза в день;
- регулярно и тщательно обрабатывайтеклавиатуру и мышь специальным средством и протирайте салфеткой;
- не реже раза в месяц прочищайте системный блок от скопившейся внутри пыли при помощи пылесоса, но будьте осторожны, не забывайте перед этим выключить его из розетки;
- внимательно следите, чтобы защитное покрытие силовых кабелей вашего компьютера было в порядке;
- не забывайте всегда закрывать корпус системного блока;
- обязательно выключайте компьютер после работы, не оставляйте его работать на всю ночь;
- следите за тем, чтобы спина во время работы за компьютером была ровной;
- не забывайте делать небольшие перерывы хотя бы раз в 15 минут, в это время выполните гимнастику для глаз и разомнитесь;
- не прикасайтесь к комплектующим компьютера мокрыми руками и не принимайте пищу в месте, отведённом для компьютера;
- сидя за компьютером, примите соответствующее нормам, положение:
  - ступни обязательно должны стоять либо на полу, либо на специальной подставке для ног;
  - бёдра должны располагаться строго параллельно полу;
  - спина прямая, перпендикулярно полу;
  - руки согнуты в локтях под прямым углом;
  - запястья располагаются под углом 20° относительно столешницы;
  - голова может быть слегка опущена вниз;
- не превышайте нормы времени по работе за компьютером, иначе это может пагубно отразится на физическом и психическом состоянии; во время болезни компьютер

### 6.3 Гимнастика для глаз при электронном обучении



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.

### Приложение №7

### Методические рекомендации по освоению программы в рамках индивидуальных образовательных маршрутов

6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Цель образовательного процесса в МБОУДОД «Дом детского творчества» «Синяя птица» — создание условий для развития творческой индивидуальности ребенка через предметную деятельность, познание и общение.

Педагог содействует выбору индивидуального пути образования и развития ребенка, по которому он может продвигаться в приемлемом для него темпе в соответствии со своими возможностями и способностями,

составляя и реализуя индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «В вихре танца».

Индивидуальный образовательный маршрут используется при работе

- со способными детьми (на основании наблюдений педагога, родителей),
- с детьми с ограниченными возможностями здоровья (OB3) и детьмиинвалидами (на основании справок врачебно-клинической комиссии),
- с детьми с нарушениями поведения агрессивными и вспыльчивыми, пассивными и гиперактивными (на основании наблюдений педагога, родителей, психолога).

### Структура ИОМ учащегося

Индивидуальный образовательный маршрут.

- 1. Характеристика учащегося и его семьи.
- 1.1. ФИО, дата рождения ребёнка.
- 1.2. Особенности физического и психического развития:
  - выдающаяся способность (наблюдение, анкетирование, тестирование учащегося педагогом и психологом, анализ первичной диагностики),
  - диагноз (индивидуальный план реабилитации инвалида (ИПР № \_\_\_ к акту освидетельствования от )),
  - нарушение поведения (наблюдение учащегося педагогом и психологом, отзывы родителей).
- 1.3. ФИО родителей, контакты.
- 1.4. Условия проживания и быта ребёнка в семье.
- 2. Организация работы по достижению образовательных результатов.
- 2.1. Причины разработки ИОМ (способность/инвалидность/ нарушение поведения).
- 2.2. Цель и задачи образовательной работы; содержание материала программы; используемые педагогические технологии, методы и приёмы работы, планируемые результаты, формы контроля и аттестации.
- 2.3. Режим занятий.

Сроки действия маршрута по согласованию с родителями, ответственные (педагог, психолог, родитель).

### 3. Психолого-педагогическая поддержка.

Взаимодействия участников обучения по ИОМ (педагог - родители – учащийся — психолог) помогут оказать психолого-педагогическую поддержку ребёнку, то есть предупредить и разрешить проблемы в развитии,

обучении, поведении учащегося, повысить уровень учебной мотивации и самореализации, улучшить его эмоциональное состояние.

### 4. Диагностика развития ребенка.

Формы оценки и самооценки успешности в рамках реализации ИОМ могут быть различны: организация выставки работ, участие в конкурсах, проведение открытых занятий, презентация достижений (портфолио), зачетная работа, тесты, участие в олимпиадах различного уровня...

### 5. Согласование обучения по ИОМ МБОУДО и семьи учащегося.

Настоящий	индивидуальный	образовательный	маршрут	учащегося		
согласован с родителями						
Подпись роді	ителей	<del></del>				

Невозможно определить индивидуальный образовательный маршрут на весь период обучения по программе. В процессе реализации ИОМ происходит своевременное корректирование педагогического процесса, позволяющее учащимся достичь поставленных целей и высоких результатов деятельности (грамоты, дипломы).

По окончании обучения педагог и психолог дают рекомендации родителям по дальнейшему обучению и развитию ребёнка.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ № 8

### Каталог игр, используемых при реализации программы «Ритмика и танец»

Танец-импровизация

Возраст: 5-6 лет.

Цель игры: развитие творческих способностей ребенка и его импровизационных навыков.

Необходимое оборудование: запись веселой и ритмичной музыки, например, «Танца маленьких утят».

Ход игры. В ней может принимать участие неограниченное количество игроков. Под музыку (в живом исполнении или в записи) ребята должны изобразить самых различных животных: поросят, зайчиков, слонов, кошек, кенгуру и т. д.

Примечание. Игра может проводиться не только в помещении, но и на открытом воздухе. В этой игре нет победителей и побежденных, приветствуются оригинальность и яркость в раскрытии образа того или иного животного.

Музыканты

Возраст: 5 — 6 лет.

Цель игры: обучение основным приемам игры на простейших ударных инструментах, развитие творческого мышления и воображения.

Необходимое оборудование: для игры понадобятся настоящие музыкальные

инструменты: маракасы, бубен, треугольник, металлофон.

Ход игры. Сначала педагог знакомит ребят с музыкальными инструментами, повторяет их названия и объясняет правила игры на каждом из них. После этого взрослый предлагает детям рассказать сказку, но не просто так, а сопровождая каждую фразу звуковыми (шумовыми) эффектами, созданными с помощью музыкальных инструментов.

«Жил-был мальчик, который всего боялся. Боялся сильного ветра, грозы, дождя и даже шелеста листьев». Педагог должен сначала сам показать, как «звучат» эти природные явления. Только после этого он продолжает свой рассказ: «...Но однажды все изменилось. Мальчик повстречал одного мудрого и доброго волшебника, который не только помог ему справиться со своими страхами, но и научил понимать язык природы. Теперь мальчик в дожде, в шорохе листьев слышал музыку, а гром оказался не таким уж и страшным. Теперь он представлялся мальчику в образе малыша-проказника, сидящего на тучке и играющегося погремушкой. А еще мальчик подружился с ветром и стал с ним бегать наперегонки...»

Педагог просит маленьких музыкантов теперь самостоятельно сопроводить рассказ звуковыми комментариями. Каждое «выступление» обсуждается, и в результате дети выбирают лучшее. Затем воспитатель предлагает ребятам придумать и свою маленькую сказку с помощью уже знакомых им музыкальных инструментов.

Примечание: так как игра ориентирована на активизацию творческих способностей детей, в ней нет победителей и побежденных. Каждый участник игры обязательно поощряется воспитателем.

Кто из вас король?

Возраст: 6 лет.

Цель игры: игра направлена на развитие реакции и координации движений. Необходимое оборудование: стул — «трон»; корона, сделанная из фольги. Ход игры. Дети находятся в 3 м от стула. Под веселую музыку игроки исполняют любые знакомые им танцевальные движения. С окончанием музыки они должны добежать до «трона» и попытаться сесть на него. Побеждает тот ребенок, которому удалось занять королевское место. Он торжественно «провозглашается» королем музыкальной страны. На голову победителю под аплодисменты «придворных королевства» со всеми полагающимися в этом случае почестями водружается корона. Примечание. Иногда случается так, что силы и возможности у игроков равные. Они вместе подбегают к «трону» и поднимают корону. В этом случае задача воспитателя (музыкального руководителя) — не допустить ссор и обид. Возникший спор разрешается следующим образом: игрокам предлагается еще одно испытание (например, исполнить свою любимую песенку или отгадать музыкальную загадку). Самый сообразительный (или музыкально одаренный) из игроков «коронуется» на «царствование». Кто что услышал

Возраст: 5 — 6 лет.

Цель игры: развить у детей слух, внимание, наблюдательность, умение в обычных вещах и явлениях видеть необычное.

Необходимое оборудование: никакого дополнительного оборудования не требуется.

Ход игры. Дети располагаются на стульчиках или на ковре. Количество игроков значения не имеет. Педагог предлагает минуту посидеть спокойно и прислушаться: в тишине можно многое услышать. По истечении условленного времени игроки делятся своими наблюдениями. Кто-то услыхал шум проезжающего транспорта за окном, а кто-то — пение птиц, шум листвы, скрип открываемой двери, обрывки отдаленного разговора и т. д. Задача игроков: за определенное время услышать как можно больше разнообразных звуков. Самый внимательный и активный участник игры получает почетное звание Лучшего наблюдателя этого дня.

Примечание. Во время игры воспитатель (музыкальный руководитель) умышленно может от себя добавить несколько «лишних звуков» (например, уронить книгу, постучать пальцами по поверхности стола или «случайно» нажать клавишу пианино и т. п.).

Игралки-повторялки

Возраст: 5 — 6 лет.

Цель игры: игра направлена на развитие внимательности и тренировку сложных способностей ритмической музыкальной памяти.

Необходимое оборудование: одинаковые музыкальные инструменты (по количеству игроков).

Ход игры. В игре могут принять участие двое и более детей. Перед каждым из них лежит, например, металлофон. По знаку взрослого один из детей наигрывает простенькую мелодию на своем инструменте. Второму ребенку предлагается повторить ее. Если он успешно справляется с заданием, то, в свою очередь, наигрывает свою мелодию, которую теперь должен повторить первый ребенок.

Примечание. Не справившемуся с заданием игроку предоставляются еще две попытки.

Игра Колпачок и палочка

Автор И. Холодная

Задачи: Совершенствовать лёгкий танцевальный бег по кругу. Развивать слуховое внимание и чувство ритма.

Атрибуты: Колпачок, палочка.

Ход игры:

Дети слушают диктора и выполняют предложенные действия:

"На носочках друг за другом мы бежим веселым кругом

Будет палочка стучать, а ладошки повторять

И обратно друг за другом мы бежим веселым кругом,

Палочка, ты не молчи! Ритмы четко простучи!"

Дети стоят в кругу. В центре круга Водящий с палочкой, достающей до пола и в ярком колпачке, закрывающем глаза ребенка.

- 1. Дети легко на носочках бегут по кругу в одну и другую сторону. Водящий стоит.
- 2. Водящий отстукивает ритм палочкой по полу, дети одновременно хлопают в ладоши.
- 3. Дети два раза хлопают и говорят «Повернись!»

Водящий прыжком, опираясь на палочку, поворачивается на 180 %, и так 3 раза, когда дети говорят «Покажи!», водящий поднимает двумя руками перпендикулярно палочку, указывая на какого — либо ребенка. Поскольку колпачок закрывает глазки, водящий не видит на кого показывает, игра приобретает достаточный интерес у детей.

Ребенок, на которого указала палочка выходит. Сам, или с помощью педагога снимает колпачок, затем берет палочку, становится Водящим. Игра повторяется.

"Дирижер" (замри)

Задачи: Учить детей ритмично двигаться, ритмично аккомпанируя себе на шумовых музыкальных инструментах. Закреплять умение чётко реагировать на смену музыкальных фрагментов. Развивать двигательную координацию, согласовывая свои движения с движениями ведущего.

Атрибуты: дирижерская палочка.

Ход игры:

Дети слушают диктора и выполняют предложенные действия.

«Мы в «замри» играть все любим, будем прыгать и скакать

Дирижер сегодня будет всем нам палочкой махать.

На него мы поглядим и движенья повторим

1-2-3 — замри!»

Дирижер – ребенок с дирижерской палочкой в сторонке дирижирует. Дети двигаются произвольно, стучат в такт музыке шумовыми муз.инструментами. На слово «замри» Дирижер сам замирает, показывая позу детям. Дети повторяют позу Дирижера. Далее Дирижер выбирает понравившегося ребенка, передает дирижерскую палочку. Игра повторяется.