

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО:  
Методическим советом МБУ ДО ЦВР  
Протокол № 3 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора МБУ ДО ЦВР:  
И.Е. Курышева  
Приказ № 98 А от 26.08.2020 г.



муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«В мире пластики и грации»**

*для детей от 6 до 16 лет*  
*Срок реализации программы: 6 лет*  
**(углубленный уровень)**

Самостоятельно разработал: педагог дополнительного образования  
Павлухина Елена Михайловна

г. Судогда  
2020 г.

## **Пояснительная записка**

Система дополнительного образования детей, получившая широкое распространение, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей.

Не надо быть особенно наблюдательным, чтобы определить, занимается ли ребёнок физкультурой, спортом, танцами. Дети, в распорядке дня которых есть эти занятия, подтянуты, стройны, ловки в движениях, и, как правило, естественны и раскованы в общении.

Программа «В мире пластики и грации» направлена на обучение детей хореографии, гимнастике и акробатике, элементам художественной гимнастики, а также основам актерского мастерства и нацелена на формирование у учащихся культуры здорового образа жизни процессе образовательной деятельности. Разнообразие видов гимнастики и танца позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятие хореографией помогают детям, пришедшим в студию, снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятием танцем, но и для здоровья в целом.

Обучение происходит в режиме избирательности, с учётом физических способностей каждого ребёнка.

Оригинальностью и новизной данной программы является отказ от механической системы выполнения упражнений, проведение занятий с эмоциональной нагрузкой, связанной с восприятием красоты и гармонии в природе, обеспечение возможности самостоятельно создавать движения на основе двигательного опыта и мотива, побуждение к творческой

деятельности, использование вербальных средств для увлечения ребёнка предметом действия и самим действием. Полное отсутствие всякого учебного насилия. Обеспечение возможностей творческого выполнения упражнения.

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребёнка.

Данная программа интегрирует педагогические, психологические, социальные и культурные аспекты и содержит театрально – педагогические технологии, направленные на личностное развитие и социокультурную адаптацию учащихся.

**Цель программы:** формирование у учащихся культуры здорового образа жизни средствами хореографического искусства, гимнастики, актёрского мастерства в образовательном пространстве студии гимнастики и танца «Грация».

**Программа направлена на решение следующих задач:**

- знакомство с историей возникновения танца, гимнастики и театральной деятельности
- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся;
- формирование нравственных ориентиров личности, в процессе отношения к своему здоровью;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических, гимнастических, хореографических упражнений;
- развитие координации, подвижности двигательного аппарата, ритмичности, свободы движения;
- развитие двигательной памяти, активной эмоциональной реакции на музыку;
- изучение основ классического танца

- изучение основ народного танца
- формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самоконтроля
- воспитание волевых качеств личности учащихся;
- развитие навыков межличностной коммуникации как в группе, так и за её пределами;
- развитие способностей кратко четко формулировать свои мысли, высказывать своё собственное мнение;
- создание у обучающихся мотиваций для занятий танцами, саморазвития, работы в коллективе;
- воспитание культуры поведения в коллективе и общественных местах;
- формирование активной жизненной позиции.

Структурная особенность данной программы – блочное планирование содержания занятий. В течение учебного года блоки разбиты на несколько тем и чередуются. Тем самым достигается интеграция и разнообразие в деятельности детей.

Запись в студию производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения производится медицинский контроль.

Настоящая программа рассчитана на 6 лет обучения:

1 год обучения – этап начального образования: производится набор в группу детей 5-7 лет, однако возрастная планка может быть снижена, для детей, у которых явно выражены способности к двигательной деятельности.

2,3,4 год обучения - этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков (7-10лет).

5,6 год обучения – этап совершенствования освоенных элементов, коллективное творчество, подготовка к концертной деятельности (11-15 лет).

Набор детей в учебные группы осуществляется с учётом наполняемости. Учебные занятия проводятся в первый год обучения в зависимости от возраста набранной группы: 1 раз в неделю по схеме 2x35 учебные занятия,

10 мин. перемена (дошкольники) или 2 раза в неделю по схеме -2x40 мин учебные занятия, 10 мин. перемена (школьники); второй год обучения – 2 раза в неделю по схеме 3x40 мин. учебные занятия 10 мин. перемена; третий, четвертый год обучения 2 раза в неделю по схеме 3x40 мин., 10 мин перемена, пятый, шестой год обучения – 3 раза в неделю 3x40 мин учебные занятия 10 мин. перемена.

### **Прогнозируемые результаты**

По окончании первого года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены;
- владеть основными теоретическими знаниями (история возникновения гимнастики, танца, театрального искусства);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (ходьба, бег, строевые упражнения)
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка)
- владеть техникой выполнения акробатических элементов (кувырки вперёд, назад, равновесия)
- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);
- знать правила безопасности и организацию подвижных игр;
- иметь первоначальные знания о средствах исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь первоначальные навыки выступления;

По окончании второго года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (виды гимнастики, танца, основы здорового образа жизни, основные правила гигиены);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (ходьба, бег, строевые упражнения, отжимания, прыжки в скакалку);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения с предметом: лента, мяч, обруч)
- владеть техникой выполнения акробатических элементов (уметь самостоятельно составлять акробатические связки);
- выполнять элементы классического танца (махи, полуприседы по первой, второй и третьей позиции, батман);
- знать правила безопасности и организацию подвижных игр;
- иметь первоначальные знания о средствах исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь первоначальные навыки выступления;
- иметь стремление к успешности в процессе обучения в студии (достижение определённых результатов - участие в конкурсах)

По окончании третьего года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений, знать и понимать негативное влияние вредных привычек на организм и не допускать их появления);

- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка)
- выполнять элементы классического танца (махи, полуприседы по первой, второй и третьей позиции, батман (тандю, тандю жете, ронд де жамб, экзерсис у опоры и в партере);
- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию с музыкальным сопровождением без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);
- знать правила безопасности и организацию подвижных игр;
- иметь первоначальные знания о средствах исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь навыки выступления;

По окончании 4 года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений, стойка на руках, переворот боком);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка)

- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию с музыкальным сопровождением без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);

- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);

- владеть средствами исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);

- иметь навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся);

По окончании 5 года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;

- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений);

- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений, стойка на руках, переворот боком);

- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка);

- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);

- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического

экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);

- владеть средствами исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);

- иметь навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся);

По окончании 6 года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;

- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений);

- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений, стойка на руках, переворот боком);

- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка);

- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);

-владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);

- владеть средствами исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);

- иметь навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся);

Продолжительность программы:

1 год обучения - 72 часа

1,2 год обучения – 144 часа

3,4,5 год обучения – 216 часов

6 год обучения – 324 часа

Контроль за освоением учебного материала

проводится в форме тестирования, сдачи норматива по ОФП, итоги обучения подводятся на открытых занятиях. Каждый год обучения завершается выступлениями на отчетных концертах, а также осуществляется мониторинг по методике Н.В.Клёновой (индивидуальная карта см. приложение).

Показатели физической подготовленности 1 года обучения.

Физические упражнения	показатель		
	низкий	средний	высокий
Отжимание кол. раз	3	5	7
Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	10	15	20
Прыжок в длину с места см.	120	145	170
Угол в упоре с.	5	10	15

Показатели физической подготовленности 2 года обучения.

Физические упражнения	показатель		
	низкий	средний	высокий

Отжимание кол. раз	5	7	10
Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	15	20	25
Прыжок в длину с места см.	145	170	180
Угол в упоре с.	10	15	20

Показатели физической подготовленности 3 года обучения.

Физические упражнения	показатель		
	низкий	средний	высокий
Отжимание кол. раз	7	10	12
Подтягивание в висе кол. раз	6	8	25
Прыжок в длину с места см.	120	145	190
Угол в упоре с.	5	10	20

**Учебно - тематический план**

**1 год обучения (72 часа)**

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	1	4	5

4.	СФП	1	4	5
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	3	4
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости	1	3	4
7.	Акробатические упражнения	1	4	5
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	6	8
9.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	5	7
10.	Пирамидковые упражнения	1	1	2
11.	Подвижные игры	1	5	6
12.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	1	2	3
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)	1	2	3
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм	1	2	3
15.	Показательные выступления		2	2
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность	3	5	8
	ИТОГО	20	52	72

### **Содержание тем 1 года обучения**

#### Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

1.Вводное занятие -2 ч. Правила поведения в группе. Организация учебного процесса. Техника безопасности на занятии. Исторические сведения о предмете (история возникновения гимнастики).

2.Общеразвивающие упражнения – 5 ч. Поэлементное освоение движений головой, туловищем, руками, ногами. Овладение навыками управления своими движениями с учётом их амплитуды, скорости, темпа и ритма.

3.Общая физическая подготовка – 5 ч. Ходьба: формирование правильных навыков ходьбы. Бег: на месте в медленном и быстром темпе, с сохранением правильной осанки. Прыжки: форсирование внимания на изменениях положения тела, прыжки шагом, вспрыгивания на препятствия. Прыжки на обеих ногах на месте с продвижением вперёд, по ориентирам, в длину с места, через скакалку.

4.Специальная физическая подготовка -5 ч. Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Упражнения в равновесии: на одной ноге на полу, на гимнастической скамейке. Ходьба по линии на полу, по гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание через препятствия, подтягивания и отжимания.

5.Упражнения на развитие гибкости – 4 ч.

- ходьба в приседе,
- наклоны вперёд, назад, вправо, влево,
- выпады, полушпагаты,
- высокие махи правой и левой ногой,
- широкие стойки на ногах,
- комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища ( в стойках и седах) - тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах,
- индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие гибкости.

6.Упражнения на развитие ловкости и координации – 4 ч.

- ходьба по гимнастической скамейке, линии на полу, канату;
- воспроизведение заданной игровой позы;
- жонглирование маленькими предметами;
- равновесия: «ласточка», пируэт (вперёд, назад, вправо, влево);
- передвижения на носках с подскоками и поворотами, передвижения бегом, шагом, прыжками в разных направлениях и по ориентирам;

7.Акробатические упражнения – 5 ч.

- упоры присев, лёжа, согнувшись;

- седы: на пятках, углом;
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках: согнув и выпрямив ноги;
- «мост»из положения лёжа, полушпагаты, складки;

#### 8. Гимнастические связки и комбинации - 8ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 9. Упражнения с предметами – 7 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны , выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

### 10.Пирамидковые упражнения – 2 ч.

– хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;  
- техника выполнения простых акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

### 11. Подвижные игры – 6 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

### Блок «Мир танца: начало пути»

### 12.Хореографические упражнения – 3 ч

Вводные занятия -1 ч. История возникновения танца, виды танцев:

- классический танец, определённый вид хореографической пластики, система движений призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным, прекрасным, терминология классического танца
- народно-сценический танец (характерный танец),
- бальный танец,
- модерн (джаз-модерн)
- эстрадный танец

### Экзерсис – 2 ч.

Опора: позиции ног классического танца по первой, второй, третьей и пятой позиций, первая невыворотная позиция; шестая позиция;

- понятие опорной и работающей ноги
- позиции рук классического танца: подготовительная, первая, вторая, третья позиции;
- элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы, прыжки, галоп, подскоки;
- техника выполнения плие.
- подготовка к танцевальным постановкам, композициям;

- постановка танцев, танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

### 13. Упражнения на осанку- 3 ч.

- понятие осанка
- постановка корпуса

## Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

### 14. Актёрское мастерство -3ч

1.Внимание: сценическое внимание (это очень активный, сознательный, процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия: слух, зрение, осязание и обоняние);

Выполнение упражнений на развитие:

- зрительного и слухового внимания,
- памяти,
- наблюдательности,

#### 2. Мышечная свобода

Выполнение упражнений на снятие зажатости и скованности:

- напряжение и расслабление мышц рук, ног, туловища, головы, лица;
- развитие чувство ритма и координацию движения;

#### 3.Фантазия и воображение ( ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- находчивости и фантазии,
- воображения, образного мышления;
- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

### 15.Показательные выступления – 2 ч.

### 16.Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность - 8 ч.

**Учебно - тематический план  
1 год обучения (144 часа)**

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	2	10	12
4.	СФП	2	16	18
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	7	8
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
7.	Акробатические упражнения	1	8	9
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	10	12
9.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	14	16
10.	Пирамидковые упражнения	1	3	4
11.	Подвижные игры		5	5
12.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	2	15	17
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм	2	4	6
15.	Показательные выступления		4	4
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность		15	15
	<b>ИТОГО</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	<b>144</b>

## Содержание тем 1 года обучения (144 часа)

### Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

1.Вводное занятие -2 ч. Правила поведения в группе. Организация учебного процесса. Техника безопасности на занятии. Исторические сведения о предмете (история возникновения гимнастики).

2.Общеразвивающие упражнения – 5 ч. Поэлементное освоение движений головой, туловищем, руками, ногами. Овладение навыками управления своими движениями с учётом их амплитуды, скорости, темпа и ритма.

3.Общая физическая подготовка – 12 ч. Ходьба: формирование правильных навыков ходьбы. Бег: на месте в медленном и быстром темпе, с сохранением правильной осанки. Прыжки: форсирование внимания на изменениях положения тела, прыжки шагом, вспрыгивания на препятствия. Прыжки на обеих ногах на месте с продвижением вперёд, по ориентирам, в длину с места, через скакалку.

4.Специальная физическая подготовка -18 ч. Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Упражнения в равновесии: на одной ноге на полу, на гимнастической скамейке. Ходьба по линии на полу, по гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание через препятствия, подтягивания и отжимания.

5.Упражнения на развитие гибкости – 8 ч.

- ходьба в приседе,
- наклоны вперёд, назад, вправо, влево,
- выпады, полушпагаты,
- высокие махи правой и левой ногой,
- широкие стойки на ногах,

- комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища ( в стойках и седах) - тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах,

- индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие гибкости.

#### 6. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

- ходьба по гимнастической скамейке, линии на полу, канату;

- воспроизведение заданной игровой позы;

- жонглирование маленькими предметами;

- равновесия: «ласточка», пируэт (вперёд, назад, вправо, влево);

- передвижения на носках с подскоками и поворотами, передвижения бегом, шагом, прыжками в разных направлениях и по ориентирам;

#### 7. Акробатические упражнения – 9 ч.

- упоры присев, лёжа, согнувшись;

- седы: на пятках, углом;

- группировка, перекаты в группировке;

- стойка на лопатках: согнув и выпрямив ноги;

- «мост» из положения лёжа, полушпагаты, складки;

#### 8. Гимнастические связки и комбинации - 14ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;

- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 9. Упражнения с предметами – 16 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны, выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 10. Пирамидковые упражнения – 4 ч.

– хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;  
- техника выполнения простых акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

#### 11. Подвижные игры – 5 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

### Блок «Мир танца: начало пути»

#### 12. Хореографические упражнения – 17 ч

Вводные занятия -2 ч. История возникновения танца, виды танцев:

- классический танец, определённый вид хореографической пластики, система движений призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным, прекрасным, терминология классического танца
- народно-сценический танец (характерный танец),

- бальный танец,
- модерн (джаз-модерн)
- эстрадный танец

### Экзерсис – 15 ч.

Опора: позиции ног классического танца по первой, второй, третьей и пятой позиций, первая невыворотная позиция; шестая позиция;

- понятие опорной и работающей ноги
- позиции рук классического танца: подготовительная, первая, вторая, третья позиции;
- элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы, прыжки, галоп, подскоки;
- техника выполнения плие.
- подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцев, танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

### 13. Упражнения на осанку- 4 ч.

- понятие осанка
- постановка корпуса

### Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

#### 15. Актёрское мастерство -6 ч

1.Внимание: сценическое внимание (это очень активный, сознательный, процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия: слух, зрение, осязание и обоняние);

Выполнение упражнений на развитие:

- зрительного и слухового внимания,
- памяти,
- наблюдательности,

## 2. Мышечная свобода

Выполнение упражнений на снятие зажатости и скованности:

- напряжение и расслабление мышц рук, ног, туловища, головы, лица;
- развитие чувство ритма и координацию движения;

## 3. Фантазия и воображение ( ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- находчивости и фантазии,
- воображения, образного мышления;
- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

15. Показательные выступления – 4 ч.

16. Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность - 15 ч.

### Учебно - тематический план

#### 2 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	2	18	20
4.	СФП	2	30	32
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
7.	Акробатические упражнения	2	10	12
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
9.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22

10.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
11.	Подвижные игры		5	5
12.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	4	22	26
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм	5	10	15
15.	Показательные выступления			6
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность	3	24	27
		27	189	216

## Содержание тем

### 2 года обучения

#### Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

1.Вводное занятие -2 ч. Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города. Основы здорового образа жизни, личная гигиена, понимание значения двигательной активности (гимнастических и хореографических движений) для развития здорового организма.

2.Общеразвивающие упражнения – 5 ч. Комплексы подготовительных упражнений.

3.Общая физическая подготовка – 20 ч. Ходьба, бег, челночный бег, бег из различного старта, прыжки через скакалку, строевые упражнения

4.Специальная физическая подготовка -32 ч. Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

5.Упражнения на развитие гибкости – 11ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

#### 6. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

#### 7. Акробатические упражнения – 912ч.

- кувырки вперёд, назад, , перевороты из стойки на лопатках в полушпагат, на колени,

-«мост» стоя, из положения упор присев

- стойка на руках, голове;

-«мост»из положения лёжа, полушпагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо»

#### 8. Гимнастические связки и комбинации - 20 ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;

- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 9. Упражнения с предметами – 22 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны, выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 10. Пирамидковые упражнения – 5 ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

#### 11. Подвижные игры – 5 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

#### Блок «Мир танца: начало пути»

#### 12. Хореографические упражнения – 26 ч

Вводные занятия - 2ч. История возникновения танца в России, богатство русской хореографии:

- ✓ Хороводы
- ✓ Массовые пляски
- ✓ Славянские обрядовые танцы

#### Экзерсис – 15 ч.

Опора: позиции ног классического танца по первой, второй, третьей и пятой позициям, первая невыворотная позиция; шестая позиция;

- позиции рук классического танца: подготовительная, первая, вторая, третья позиции;

- элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы, прыжки, галоп, подскоки;

- техника выполнения плие, гранд плие.

- подготовка к танцевальным постановкам, композициям;

- постановка танцев, танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

### 13. Упражнения на осанку- 4 ч.

-постановка корпуса ( передвижения с предметом на голове, упражнения у стены)

## Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

### 14. Актёрское мастерство - 6 ч

#### 1. Вниманье.

Выполнение упражнений на развитие:

- зрительного и слухового внимания,

- памяти,

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

#### 2. Мышечная свобода

Выполнение упражнений на снятие зажатости и скованности:

- напряжение и расслабление мышц рук, ног, туловища, головы, лица;

- развитие чувство ритма и координацию движения;

- умение владеть своим телом

- умение выполнять заданные позы;

#### 3. Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- находчивости и фантазии,
- воображения, образного мышления;
- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;
- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- Упражнения: звук, движение, мимика
- простейшие этюды

15. Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность – 15 ч.

16. Показательные выступления – 4 ч.

### Учебно- тематический план

#### 3 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	2	18	20
4.	СФП	2	30	32
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
7.	Акробатические упражнения	2	10	12
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
9.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22
10.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
11.	Подвижные игры		5	5
12.	Хореографические упражнения (экзерсис	4	22	26

	опора и партер)			
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм	5	10	15
15.	Показательные выступления			6
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность	3	24	27
		27	189	216

### Содержание тем 3 года обучения

#### Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

1.Вводное занятие -2 ч. Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города. Основы здорового образа жизни, личная гигиена, правила профилактики заболеваний, понятие негативного влияния вредных привычек.

2.ОРУ- 5 (общеразвивающие упражнения) Комплексы подготовительных упражнений.

3.ОФП – 20 ч. основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

4.Специальная физическая подготовка -32 ч. Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

5.Упражнения на развитие гибкости – 11 ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

#### 6. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

#### 7. Акробатические упражнения – 12 ч.

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полушпагат, на колени,

- «мост» стоя, из положения упор присев

- стойка на руках, голове;

- «мост» из положения лёжа, полушпагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо»

#### 8. Гимнастические связки и комбинации - 20 ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;

- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 9. Упражнения с предметами – 22 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой,

наклоны , выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 10.Пирамидковые упражнения – 5 ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

#### 11. Подвижные игры – 5 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

#### Блок «Мир танца: начало пути»

#### 12.Хореографические упражнения – 26 ч

##### Вводные занятия( теория) -4 ч:

- ✓ Танцы народов мира (ознакомление)
- ✓ Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика

##### Экзерсис – 22+ ч.

Опора: позиции ног классического танца по первой, второй, третьей и пятой позиций, первая невыворотная позиция; шестая позиция;

- позиции рук классического танца: подготовительная, первая, вторая, третья позиции;
- элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы, прыжки ( по IVпозиции) галоп, подскоки;
- техника выполнения плие, гранд плие.

- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

### 13. Упражнения на осанку- 4 ч.

-постановка корпуса

## Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

### 14.Актёрское мастерство -15 ч

#### 1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

#### 2.Мышечная свобода( снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом
- умения выполнять заданные позы;
- легкого и быстрого запоминания действия и движения,
- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. Д.

#### 3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;
- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;
- уметь эмоционально выражать мимикой предлагаемые ситуации

- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,
- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;
- имитация и сочинение различных необычных движений
- написание либретто
- импровизация
- этюды

15. Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций – 27

ч.

116. Показательные выступления – 6 ч.

**Учебно- тематический план**

**4 год обучения**

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОФП	3	22	25
3.	СФП	2	30	32
4.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
5.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
6.	Акробатические упражнения	2	10	12
7.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
8.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22
9.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
10.	Подвижные игры		5	5
11.	Хореографические упражнения (экзерсис	4	22	26

	опора и партер)			
12.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
13.	Актёрское мастерство и сценический костюм	5	10	15
14.	Показательные выступления			6
15.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность	3	24	27
	Итого	27	189	216

### Содержание тем 4 года обучения

#### Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

##### 1.Вводное занятие -2 ч.

-Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;

- основы здорового образа жизни : понимание значения образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учёбе, профилактика заболеваний позвоночника, органов слуха и зрения

##### 2.ОФП – 20 ч. основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

##### 3.Специальная физическая подготовка -32 ч. Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

##### 4.Упражнения на развитие гибкости – 11 ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

#### 5. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

#### 6. Акробатические упражнения – 12 ч.

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полушпагат, на колени,

- «мост» стоя, из положения упор присев

- стойка на руках, голове;

- «мост» из положения лёжа, полушпагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо»

#### 7. Гимнастические связки и комбинации - 20ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;

- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 8. Упражнения с предметами – 22 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в

различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны, выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 9.Пирамидковые упражнения – 5 ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

#### 10. Подвижные игры – 5 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

### Блок «Мир танца: начало пути»

#### 11.Хореографические упражнения – 26 ч

##### Вводные занятия (теория) -4 ч:

Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика

Новые течения в хореографии.

##### Экзерсис – 22 ч.

Опора: выполнять элементы классического танца (плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю деми, батман жете, махи, полуприседы по I, II, III п.

- Пор де бра (упражнения для туловища и рук, развивающие гибкость тел, плавность и мягкость рук и координацию движений)

- партерная гимнастика

- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

## 12. Упражнения на осанку- 4 ч.

-постановка корпуса

## Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

### 13.Актёрское мастерство -15 ч

#### 1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

#### 2.Мышечная свобода ( снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом
- умения выполнять заданные позы;
- легкого и быстрого запоминания действия и движения, свободного ориентирования в пространстве, запоминания свое местоположения.
- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. Д.

- умения связывать позы, мимику с движением и музыкой

#### 3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;
- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;

- уметь эмоционально выразить мимикой предлагаемые ситуации
- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,
- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;
- имитация и сочинение различных необычных движений
- написание либретто
- импровизация
- этюды

14. Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций – 27

ч.

15. Показательные выступления – 6 ч.

**Учебно- тематический план**

**5 год обучения**

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОФП	3	22	25
3.	СФП	2	30	32
4.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
5.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
6.	Акробатические упражнения	2	10	12
7.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
8.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22

9.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
10.	Подвижные игры		5	5
11.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	4	22	26
12.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
13.	Актёрское мастерство и сценический костюм	4	6	10
14.	Показательные выступления			6
15.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность	4	28	32
	Итого	27	189	216

### **Содержание тем 5 года обучения**

Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

#### 1. Вводное занятие -2 ч.

-Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;

- основы здорового образа жизни :понимание значения образа жизни для личного здоровья, правильное построение режима дня и выполнение его, основы рационального питания с учетом возраста.

2.ОФП – 25 ч. основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

3.Специальная физическая подготовка -32 ч. Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

4.Упражнения на развитие гибкости – 11 ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

#### 5. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

#### 6. Акробатические упражнения – 12 ч.

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полушпагат, на колени,

- «мост» стоя, из положения упор присев

- стойка на руках, голове;

- «мост» из положения стоя, шпагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо», перекидки

#### 7. Гимнастические связки и комбинации - 20ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;

- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

#### 8. Упражнения с предметами – 22 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны, выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 9.Пирамидковые упражнения – 2 ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

#### 10. Подвижные игры – 5 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий, с предметами.

Блок «Мир танца: начало пути»

#### 11.Хореографические упражнения – 26 ч

##### Вводные занятия( теория) -2 ч:

Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика

Новые течения в хореографии

##### Экзерсис – 24 ч.

Опора: выполнять элементы классического танца ( плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю деми, батман жете, махи, полуприседы по I, II, III п.

- Пор де бра ( упражнения для туловища и рук, развивающие гибкость тел, плавность и мягкость рук и координацию движений)
- партерная гимнастика
- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

## 12. Упражнения на осанку- 4 ч.

- постановка корпуса

## Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

### 13.Актёрское мастерство -10 ч

#### 1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

#### 2.Мышечная свобода ( снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом
- умения выполнять заданные позы;
- легкого и быстрого запоминания действия и движения, свободного ориентирования в пространстве, запоминания свое местоположения.
- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. Д.

- умения связывать позы, мимику с движением и музыкой

#### 3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;
- уметь эмоционально выразить мимикой предлагаемые ситуации
- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,
- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;
- имитация и сочинение различных необычных движений
- написание либретто
- импровизация
- этюды

14. Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций– 32

ч.

15. Показательные выступления – 6 ч.

**Учебно- тематический план**

**6 год обучения**

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	6		6
2.	ОФП	2	10	12
3.	СФП	2	38	40
4.	Упражнения на развитие гибкости	2	18	20
5.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
6.	Акробатические упражнения	2	10	12
7.	Гимнастические связки и комбинации	2	8	10

8.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	30	32
9.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
10.	Подвижные игры		5	5
11.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	5	50	55
12.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
13.	Актёрское мастерство и сценический костюм	5	30	35
14.	Показательные выступления			6
15.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность	6	60	66
	Итого	35	289	324

### **Содержание тем 6 года обучения**

Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

#### 1. Вводное занятие -6 ч.

-Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;

- основы здорового образа жизни, понимание значения образа жизни для личного здоровья, правильное построение режима дня и выполнение его, основы рационального питания с учетом возраста.

2.ОФП – 12 ч. основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

3.Специальная физическая подготовка -40 ч. Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

4.Упражнения на развитие гибкости – 20 ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

5.Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

6.Акробатические упражнения –12 ч.

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полушпагат, на колени,

-«мост» стоя, из положения упор присев

- стойка на руках, голове;

-«мост»из положения стоя, шпагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо», перекидки

7. Гимнастические связки и комбинации - 10ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;

- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

8. Упражнения с предметами – 32 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны, выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

#### 9. Пирамидковые упражнения – 5 ч.

- хват, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

#### 10. Подвижные игры – 5 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий, с предметами.

Блок «Мир танца: начало пути»

#### 11. Хореографические упражнения – 55 ч

Вводные занятия( теория) -5 ч:

Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика

Новые течения в хореографии

Экзерсис – 50 ч.

Опора: выполнять элементы классического танца (плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю деми, батман жете, махи, полуприседы по I, II, III п.

- Пор де бра (упражнения для туловища и рук, развивающие гибкость тел, плавность и мягкость рук и координацию движений)

- партерная гимнастика

- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;

- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

12. Упражнения на осанку- 4 ч.

-постановка корпуса

Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

13.Актёрское мастерство -35 ч

1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

2.Мышечная свобода (снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом

-умения выполнять заданные позы;

- легкого и быстрого запоминания действия и движения, свободного ориентирования в пространстве, запоминания свое местоположения.

- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. д.

- умения связывать позы, мимику с движением и музыкой

3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;
- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;
- уметь эмоционально выразить мимикой предлагаемые ситуации
- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,
- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;
- имитация и сочинение различных необычных движений
- написание либретто
- импровизация
- этюды

14.Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций– 66

ч.

15.Показательные выступления – 6 ч.

### **Методическое обеспечение программы**

Учебное занятие по программе включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части изучается терминология гимнастических, акробатических танцевальных элементов, элементов актёрского мастерства, которая закрепляется на практике. Объясняются основы техника выполнения движения или упражнения. Освоение может

быть целостным или посредством разделения упражнения и освоение его по частям.

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

- Словесный. Объяснение, рассказ, беседа, обсуждение.
- Наглядный. Показ движений или упражнений, прослушивание музыки.
- Репродуктивный. Повторение воспроизведение.
- Практический: отработка техники выполнения гимнастических, акробатических танцевальных элементов, элементов актёрского мастерства (основа изучения данной программы)
- Игровой (образный): освоение упражнения посредством [игры](#).
- занятия-соревнования,
- занятия-творческие задания,
- [коллективная](#) творческая [работа](#) детей (основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом).

Занятия в основном проводятся со всей группой – разминка, партерная гимнастика, растяжка, постановка и отработка танцевальных номеров. Но при необходимости проходят и индивидуальные занятия – отработка отдельных движений и элементов, сольных партий в танце.

Используется учебно–дидактический материал: музыкальные пособия, музыкальная фонотека, наглядные пособия.

При осуществлении своей деятельности руководствуюсь следующими принципами:

- опора на успех ребёнка, постоянная его поддержка;
- ребенку необходима помощь педагога в преодолении страха перед сценой.
- не существует слова «не могу», а есть слова: «Я хочу, я могу, я буду стараться и у меня обязательно получится».

Подбор элементов в данной программе адаптирован к условиям дополнительного образования и доступен для изучения и освоения каждым

здоровым ребёнком. Варьируется лишь степень освоения и овладения в зависимости от способностей ребёнка.

Необходимые условия реализации программы

Для успешного освоения программы детьми необходимы следующие условия и материальные обеспечения:

- просторный зал
- концертные костюмы
- форма для детей
- аудио-, [видеоаппаратура](#)
- фонограммы
- [спортивно-игровой](#) материал

#### **Список [литературы](#)**

1. Бриске И.Э., Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе. Учебное пособие /. «Челябинская государственная академия культуры и искусств», изд. 2-е, перераб., доп. Челябинск, 2013. – 180 с.
2. Слостенин В.А. Педагогика, учебное пособие для студентов высш. пед.учеб. заведений / Слостенин В.А., И.Ф.Исаев, Е.Н Шиянов; под редакцией В.А. Слостенина. М.: Академия,2002 – 576 с.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры,2002, Гуманит. изд. центр ВЛАДОС.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей/ Серия «Мир вашего ребёнка»,- Ростов/нД, Феникс,2003.
5. Боброва Г.А., Художественная гимнастика в школе, М., Физкультура и спорт,1978г.
6. Колодницкий В.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография, игры. – М., Дрофа,2003г.