

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СКАЗКА»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
протокол №4 от 25.06.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
 В.Н. Пашкевич
25 июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмикс (хореография)
(художественная направленность)

Возраст учащихся: 12-17 лет.

Срок реализации: 3 года.

Автор-составитель:

Власенкова Дарья Руслановна,
педагог дополнительного образования

Раздел №1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмик» художественной направленности разработана с учётом нормативных документов и локальных актов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Постановление Главного врача от 28.09.2020 №28 СП 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 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях», методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно- технологического и культурного развития страны;

- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 года №220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Постановление администрации г. Хабаровска от 02.10.2023г. №3890 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск»;

- Приказ администрации г. Хабаровска от 17.08.2023г. №1371 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальных услуг в социальной сфере по реализации дополнительных общеразвивающих программ на территории городского округа «Город Хабаровск»;

- Устав МАУДО ДЮЦ «Сказка».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *художественной направленности* «Ритмикс» ориентирована на развитие личностных и творческих способностей учащихся.

Занятия хореографией оказывают благотворное влияние на развитие физических данных, творческого мышления, внимания, памяти, способствуют формированию четкости и точности выполнения движений, запоминанию простых и сложных комбинаций, что сказывается на всей учебной деятельности обучающихся. Дети занимаются не только практической деятельностью, но и теоретической, пополняя багаж знаний о танцевальной этикете, музыкальной грамоте, истории появления и развития хореографического искусства.

Отличительная особенность программы в том, что в образовательную деятельность, включены совместные с родителями мероприятия, посвященные календарным праздникам, «День матери», «День семьи», «День защиты детей», а так же традиционные праздники ансамбля «Посвящение в танцоры», «Заккрытие танцевального сезона» и т.д. Мощным воспитательным элементом являются условия, способствующие расширению участия семьи при подготовке к праздникам, тематическим мероприятиям, конкурсам и концертам, совместное изготовление элементов костюма и реквизита. В результате тесного взаимодействия, с семьей обучающегося, устраняются возможные конфликтные ситуации, дети более мотивированы на занятия танцами, становятся более открытыми, ведь для них очень важно поделиться с близкими людьми своими успехами и неудачами, новыми знаниями и умениями в этом увлекательном пути изучения танцевальной культуры.

Программа «Ритмикс» предполагает строгую последовательность в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса. Дети младшего школьного возраста получают возможность самостоятельно принимать решения, находить возможные ошибки,

оценивать свою работу и работу других участников коллектива. Постепенно у них формируется волевые качества личности, развивается выносливость и мышечная сила. Помимо этого, на занятиях по хореографии, обучающиеся познают культуру поведения и навыки общения, как с детьми, так и со взрослыми. Каждый ребенок должен знать о значении физической активности, как необходимом условии роста и развития, повышения умственной работы и защитной функции иммунитета. Так же занятия способствуют улучшению настроения, побуждают к активности, снимают психическую напряженность.

Новизна программы заключается в комплексном использовании трех методов, выбор которых основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей начальной школы:

- метод музыкального движения
- метод хореокоррекции
- метод партерного экзерсиса

Педагогическая целесообразность. Кроме освоения хореографического искусства, дети имеют возможность расширять свой кругозор. В свободное от репетиции время посещать спектакли, концерты, художественные выставки. Учащимся предоставляется возможность реализации индивидуальной образовательной траектории в рамках данной программы через участие в конкурсах.

1.2 Цели и задачи

Цель программы – развития творческих способностей, нравственных и физических качеств личности ребенка средствами хореографического искусства.

Задачи:

Личностные:

- развивать волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, терпение, умение доводить идеи до воплощения;
- воспитать любовь к прекрасному, доброту, внимательность, заботу;
- развивать коммуникативные умения взаимодействия с участниками репетиционно-постановочных групп;

Предметные:

- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- развивать мышечный корсет, гибкость, выносливость;
- развивать музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- формировать технические навыки;

Метапредметные:

- развивать стремление к здоровьесбережению;
- развивать умение работать в команде;
- формировать интерес к танцевальному искусству.

1.3 Особенности реализации программы

Форма обучения – очная. Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологий.

Уровень освоения содержания программы: общекультурный (базовый).

Тип ДООП:

– *одноуровневая.*

Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет заинтересованных в занятиях данного направления, на основании заявления родителя (законного представителя).

Зачисление детей на данную программу, осуществляется в соответствии с рекомендациями СП 2.4.3648-20, без предварительного отбора, при наличии справки об отсутствии противопоказаний.

Рекомендуемый состав групп по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмикс» - 12 до 15 человек.

Режим занятий:

-первый, второй и третий год обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа;

Срок реализации программы – 3 года, всего 774 часов.

Объем и срок освоения программы

Общее количество часов по программе - 258 часов.

Сроки реализации программы	Всего часов	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю
1 год обучения	258	3	6
2 год обучения	258	3	6
3 год обучения	258	3	6

Основной формой организации образовательного процесса по программе является занятие. Продолжительность занятий 40-45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветриванием кабинета. При организации занятий с использованием электронных, дистанционных форм продолжительность занятия составляет 30 минут.

1.4 Планируемые результаты

В процессе реализации данной программы предполагается, что дети, достигнут следующих *личностных результатов*:

Критерии	Способы проверки
Проявляющий уважение к труду, дисциплинированность, доводить начатое до	Наблюдение, беседа.

конца.	
Осознающий и проявляющий бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение здорового образа жизни.	Наблюдение, беседа.
Проявляющий основные навыки личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.	Наблюдение, беседа.
Выражающий стремление к самовыражению в разных стилях хореографического искусства.	Сдача, защита творческих работ, номера.
Проявляющий доброжелательность, внимательность, уважающие к старшим.	Участие и концертной деятельности.

Предметных результатов:

Критерии	Способы проверки
Владение обучающимися терминологией классической и современной хореографии	Тест
Владение базовой техникой классического и современного танца.	Открытое занятие.
Уровень развития художественного мышления при создании творческого продукта (композиции, связки, номера).	Анализ продуктов деятельности, сдача, защита творческих работ, номера.
Формирование основных физиологических качеств (координированность, гибкость, выносливость), необходимых для выполнения танцевального материала на высоком уровне.	

Метапредметные результаты обучения будут охарактеризованы:

Артистизм исполнения творческого номера.	Педагогическое наблюдение, защита творческих работ, концерты, конкурсы.
Сценическая культура и взаимодействие с участниками разновозрастных групп.	Наблюдение, защита творческих работ, концерты, конкурсы.
Учебно-организационные умения и навыки (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы)	Педагогическое наблюдение.
Дисциплинированность, ответственность, самостоятельность	Наблюдение. Создание педагогических ситуаций.

1.5 Содержание программы «Ритмикс» Учебный план первого года обучения

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1.	Введение, инструктажи, правила.	2	1	1	Опрос. Беседа. Игра.
2.	Музыкально-ритмические игры.	30	8	22	Выполнения правил игры. Педагогическое наблюдение.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП).	48	8	40	Педагогическое наблюдение. Анализ деятельности.
4.	Элементы классического танца.	40	7	33	Педагогическое наблюдение.
5.	Азбука современной хореографии.	58	8	50	Педагогическое наблюдение. Опрос.
6.	Координация движений. Пространственные перестроения	30	4	26	Педагогическое наблюдение.
7.	Импровизация.	26	5	21	Педагогическое наблюдение.
8.	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.	22	6	16	Анализ работы. Показ творческих номеров
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Открытое занятие
		258	47	211	

Содержание программы Первый год обучения.

1. Введение, инструктажи, правила - 2 часа.

Теория. Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Экскурсия по детскому центру «Сказка», правила поведения в учреждении. Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях, пожарной безопасности, санитарии, личной гигиене, правилам дорожного движения.

Практика. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

2. Музыкально-ритмические игры - 30 часов.

Музыкально-ритмическая игра является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяя свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствами музыкальной выразительности.

Теория. Выразить под музыку или заданный ритм свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей.

Практика. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить образы птиц, животных, неодушевленные предметы. Природные явления: море, волны, деревья, цветы. Образ-поезд едет, самолет летит, ракета стартует. Используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации (*Приложение № 8*).

3. Элементы партерной гимнастики, акробатики (ОФП) - 48 часов.

Содержание занятий направлено на физическое развитие детей, подготовку костно-мышечного аппарата для занятий танцем. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Теория. Краткие сведения о значении физической культуры на занятиях хореографией. Требования к одежде и обуви. Использование предметов. Техника безопасности на занятиях. Дисциплина.

Практика:

- элементы и комплексы силовых физических упражнений;
- упражнения на развитие эластичности мышц и подвижности суставов;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в сторону;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бёдер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения с предметами;
- подводящие упражнения к продольному шпагату;
- мостик («узкий», «с прямыми ногами»);
- кувырки (в сторону, вперед-назад).

4. Элементы классического танца - 40 часов.

Классическим танцем называют систему тщательно разработанных принципов, правил и технических элементов танцевальных движений, прыжков, вращений и поддержек.

Классический танец начинается с экзерсиса у станка (*Приложение № 7*), возле которого проучиваются и отрабатываются базовые упражнения. На их основе строится все занятие. Упражнения и движения экзерсис закладывают основу будущего танцовщика: развивают координацию движения, апломб (устойчивость); постановку корпуса, ног, рук, головы. Вырабатывают силу и эластичность мышц, гибкость корпуса. Развивают «выворотность» ног, танцевальный шаг. Закладывают основу для прыжков. Развивают навыки осмысления и выразительности исполнения движений.

Теория. Поведение в танцевальном классе. Дисциплина. Форма. Беседа о возможном травматизме по неосторожности. Терминология классического танца.

Практика.

- Постановка корпуса у станка и на середине зала;
- Повороты и наклоны головы;
- Releve (подъём на полупальцы);
- Позиции рук;
- Demi plié (полуприседание);
- Battement tendu;
- Passe par terre;
- Demi rond de jambe par terre;
- Battement tendu jette;
- Battement frappe;
- Grand plié;
- Растяжка у станка.

5. Азбука современной хореографии - 58 часов.

Современная хореография – это направление в танце, популярное среди молодежи. Современный танец состоит из огромного количества видов и подвидов танцевальных течений, поэтому считается самым обширным разделом в хореографическом искусстве.

Теория. Знания основных хореографических элементов. Техника выполнения основных элементов. Знание правил разминки, разогрева тела для выполнения основных упражнений. Понятие bounce, contraction и relies, Zunday.

Практика:

- Неактивная растяжка мышц общего воздействия;
- Упражнения stretch характера;
- bounce наклоны;
- Изучение contraction и relies в положении сидя;
- Положение коллапса;
- Свинговые раскачивания;
- Zunday;
- Twist (твист) изгиб плеч
- Положение flex (флекс)
- Положение «свастика».
- Положение point
- Кросс
- Прыжки
- Вращения

6. Координация движений. Пространственные перестроения - 30 часов.

Построение и перестроения организует и дисциплинирует коллектив, развивает ориентировку в пространстве. В зависимости от музыкально образа, дети двигаются в рисунках. Для этого они должны учиться организованно, быстро, точно, без суеты и толкотни, строиться,

перестраиваться, а также двигаться, не мешая друг другу, соблюдая рисунок и интервалы.

Теория. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг. Понятие «интервал», «рисунок танца».

Практика. Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов; бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; перестроение из одной шеренги в несколько; перестроение «расческа». Отработка навыков двигаться по кругу: лицом и спиной; по одному и в парах. Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг. Перестроения из свободного расположения в круг и обратно. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. Движения по линии друг за другом, перестраиваясь в круг. Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

7. Импровизация - 26 часов.

Импровизация (от лат. Improvisus - неожиданный, внезапный) - особый вид хореографического творчества, при котором сочинение происходит непосредственно в процессе исполнения. Импровизация заложена в природу танцевального искусства, собственно танец изначально рождался из импровизации.

Теория: свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений.

Практика:

- Стремление передать в танце настроение, характер;
- Создание образа;
- Построение пластических мизансцен под различные песни (работа по группам)
- Ассоциации на различный музыкальный материал, передача настроения в музыке посредством танцевальной лексики и эмоций учащихся;
- Сочинения сюжетных линий танцевальных постановок.

8. Репетиционно-постановочная работа, выступления - 22 часа.

Теория. Понятия «постановка», «психологические, физические, артистические аспекты подготовки танцевального номера. Инструктаж по виду деятельности. Объясняется правила поведения на выездных выступлениях.

Практика. Разучивание танцевальных комбинаций, построенных на основе изученных танцевальных движениях и выстроенных в законченную форму-танец. Постановки «Погасло», «Очередь».

9. Итоговое занятие - 2 часа.

На итоговом занятии, дети представляют открытое занятие для родителей.

Учебный план второго года обучения

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, инструктажи, правила.	2	2	-	Опрос. Беседа. Игра.
2.	Музыкально-ритмические игры.	28	8	20	Педагогическое наблюдение.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП).	36	6	30	Выполнение комплекса упражнений Педагогическое наблюдение.
4.	Элементы классического танца.	40	5	35	Педагогическое наблюдение.
5.	Азбука современной хореографии.	53	7	46	Опрос. Педагогическое наблюдение.
6.	CLASSICAL-джаз.	40	4	36	Педагогическое наблюдение.
7.	Импровизация.	22	3	19	Анализ работы. Показ творческих номеров
8.	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.	35	5	30	Анализ деятельности.
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Открытое занятие
		258	40	218	

Содержание второго года обучения.

1. Введение, инструктажи, правила - 2 часа.

Теория: Правила поведения в МАУДО ДЮЦ «Сказка», познакомиться с внутренними правилами. Инструктаж по Т.Б. в танцевальном классе, пожарной безопасности, санитарии, личной гигиене. Рассказать о целях и задачах коллектива на предстоящий год.

1. Музыкально-ритмические игры - 28 часов.

Теория: Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется или осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. Через игру можно научить детей танцевать.

Практика:

- Игра «ниточка и иголочка»;
- Игра «кот и мыши»;
- Игра «лягушки и цапли».
- Игра «делай как я»;
- Игры на развитие ловкости;
- Игры для развития творческой фантазии.

3. Элементы партерной гимнастики, акробатики (ОФП) - 36 часов.

Теория: На занятиях по ОФП развиваются: сила, ловкость, вестибулярная устойчивость; совершенствуются координация и точность движений, быстроты, прыгучести, Занятия проводятся под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

Практика:

- Элементы и комплексы силовых физических упражнений;
- Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса;
- Наклоны туловища вперед в опоре на танцевальный станок;
- Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- Кувырки в сторону, вперед, назад.
- Шпагаты;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения с предметами;
- Боковой шпагат и наклоны в сторону;
- Упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- Упражнения с предметами;
- Мостик («узкий», «с прямыми ногами»);
- Кувырки (в сторону, вперед-назад).

4.Классический танец - 40 часов.

Теория: Повторение терминологии изученной на первом году обучения. Изучение нового материала. Понятия en dechors и en dedans.

- Port de bras;
- Demi plie по всем позициям в комбинации;
- Battement tendu по пятой позиции ног;
- Понятие направлений en dechors и en dedans;
- Demi rond de jamb par terre th dechors и en dedans;
- Растяжка в положении вперед, назад;

5. Азбука современной хореографии - 53 часа.

Теория: закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения; развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве; формирование художественного вкуса. Понятия: passé, положения flak back, Frust

Практика: овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.

- Разогрев у станка;
- Passé;
- plie-releve;
- положения flak back;
- Frog-position;
- Изоляция;
- Frust (фраст) резкие рывки;
- Изоляция рук;

- Изоляция ног;
- Координация;
- Кросс;
- Прыжки;
- Вращения.

6. CLASSICAL-джаз - 40 часов.

CLASSICAL-джаз, заимствовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук и ног. Основоположник классического джаза, Мэйт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз-танце, то основных «китов» здесь три: импровизация, полиритмия и полицентрия. Если с первым все понятно, то остальные означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движения может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм, задаваемый музыкальным инструментом.

Теория: Беседа об основоположниках и современных деятелей искусства в стиле джаз-танца. Понятия «координация», «изоляция»

Практика:

- Разогрев;
- Координация. Изоляция;
- Упражнения для растяжки;
- Кросс. Передвижение;
- Упражнения для позвоночника;
- Уровни;
- Пространство.
- Танцевальная комбинация.

7. Импровизация - 22 часа.

Теория. Разбор музыкального материала по законам драматургии. Приёмы симфонизма в хореографии.

Практика.

- Сочинение комбинаций, с различным музыкальным размером и темпом;
- Построение этюдов на изученном материале современного танца;
- Сочинение выходов и логичных уходов на начало и конец танцевального номера;
- Сочинение комбинаций с приёмами симфонизма;
- Построение простейшего танца на смене рисунков.

8. Репетиционно-постановочная работа, выступления - 35 часов.

Теория: Осуществляется постановочная и репетиционная работа. Постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников. В раздел включены, общеразвивающие упражнения, отработка сложных движений, изучение рисунка танца, просмотр видео номеров. Репертуар постановок планируется в соответствии

с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый, год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Практика: Разучиваются танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях, которые выстраивается в законченную форму-танец.

9. Итоговое занятие - 2 часа.

На итоговом занятии, дети представляют готовые комбинации и связки на основе современного танца.

Учебный план третьего года обучения

п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, инструктажи, правила.	2	2	-	Опрос. Беседа.
2.	Музыкально-ритмические игры.	25	5	20	Педагогическое наблюдение.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП)	40	4	36	Педагогическое наблюдение. Выполнение комплекса упражнений.
4.	Элементы классического танца.	40	5	35	Анализ деятельности. Педагогическое наблюдение.
5.	Азбука современной хореографии.	45	5	40	Педагогическое наблюдение. Опрос.
6.	Afro-jazz	49	4	45	Педагогическое наблюдение.
7.	Импровизация	25	3	22	Текущий контроль. Анализ работы. Показ творческих номеров.
8.	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.	30	5	25	Анализ работы. Показ творческих номеров.
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Открытое занятие.
		258	33	225	

Содержание третьего года обучения.

1. Введение, инструктажи, правила - 2 часа.

Теория: Правила поведения в учреждении. Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях, пожарной безопасности, санитарии, личной гигиене, правилам дорожного движения.

2. Музыкально-ритмические игры - 25 часов.

Теория: на данном этапе дается более сложный материал для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений. Следует развить умение ориентироваться в танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

Практика: повторение предыдущего года обучения с усложнением изучаемого материала.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (спокойный, торжественный);
- темпа (умеренный);
- сильных и слабых долей.

2. Элементы партнерной гимнастики, акробатики (ОФП) - 40 часов.

Теория: Краткие сведения о значении физической культуры на занятиях хореографией. Требования к одежде и обуви. Использование предметов. Техника безопасности на занятиях. Дисциплина.

Практика:

- Упражнения на выворотность;
- Упражнения для стоп;
- Силовые упражнения для мышц живота;
- Упражнения на развитие шага;
- Элементы и комплексы физических упражнений;
- Шпагаты;
- Упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- Упражнения с предметами;
- «Бедуинское» колесо;
- Сальто назад.

3. Классический танец - 40 часов.

Теория: Повторение терминологии, изученной на втором году обучения. Изучение нового материала. Понятия Adagio, Allegro.

Практика:

- Port de bras;
- Demi plie по всем позициям;
- Маленькое adagio;
- Allegro. Прыжки;
- Allegro. Трамплинные прыжки по V и I позициям ног;
- Положение epalman, cruase и efase;
- Танцевальная вариация.

Прыжки:

- 1. Sotte по I, II, V позициям,
- 2. Changement de pied,
- 3. Pas echappe,
- 4. Pas assamble,
- 5. Sisson.

5. Азбука современной хореографии - 45 часов.

Практика: закрепляются знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений,

изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения. Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке. Терминология современной хореографии Deep body bends, hinge (хинч).

Практика:

- Разогрев;
- Изоляция;
- Координация;
- Упражнения на середине Deep body bends, hinge (хинч);
- Кросс;
- Прыжки;
- Вращения.

6. Afro-jazz - 49 часов.

Afro-jazz - это синтез джазовой хореографии и самобытной африканской этнокультуры. Энергичные движения, требуют от танцора хорошей физической формы, высокой подвижности, безупречного владения своим телом, полиритмии. Из самого названия *Afro-jazz*, логично представляется глубокая джазовая основа танца, с элементами африканских народных движений. Для них характерны тяжелый корпус, множество изоляций, глубокое plié, интересные жесты рук, что исторически связано с «приземленностью» (восхвалением земли и мольбы Богов о плодородии, огне и дожде). Специфическое настроение также задает музыка, в которой ярко выражен звук барабана. Сегодня танец *Afro-jazz* очень отличается от своих истоков, движения в танце имеют тот же характер, но теперь в них можно заметить элементы других стилей. Много рваных и резких движений. Все изменения объясняются лишь тем, что в танце есть место для импровизации. А там где есть импровизация, есть рост и развитие.

Теория: история Afro-jazz. Изучение понятия «полиритмия».

Практика: разогрев, разминку, изучение ритмических рисунков в стиле *Afro-jazz*, умение ориентироваться в пространстве. Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха. Ритмичные хлопки в *Afro*-стиле. Танцевальные комбинации и постановки в *Afro*-стиле.

7. Импровизация - 25 часов.

Теория. Танцевальная импровизация - это спонтанность творческого самовыражения. Импровизация движений - это прорыв к свободе движений, это выход за рамки надуманных заранее движений. Данный блок соединил импровизацию, актерское мастерство и ассоциативное мышление.

Практика: пластические этюды, насыщенные танцевальной лексикой по темам:

- Стихотворение;

- Песня;
- Литературное произведение;
- Картина;
- Скульптура (ожившие куклы, манекены, фрески и т.д.);
- Цветовая гамма;

Проработка деталей, изученных на актерском мастерстве:

- Ракурс;
- I, II планы;
- Образ;
- Масса и солисты;
- Мизансцены;

По окончании учебного года учащиеся должны показать свои танцевальные этюды по пройденному материалу, уметь разобрать построение этюда, как своего, так и другого учащегося.

8. Репетиционно-постановочная работа, выступления - 30 часов.

Теория: Этот раздел тесно связан с постановочной работой педагога. Он включает в себя комбинационные движения, связки, этюды, построения, перестроения (композиционно-пространственные построения) на основе которых строится танец.

Большое внимание уделяется разнообразному танцевальному репертуару коллектива.

Практика:

- Прослушивание музыки заданного танца;
- Изучение характера танца;
- Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца.

9. Итоговое занятие - 2 часа.

На итоговом занятии, дети представляют готовые комбинации и связки на основе современного танца.

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий программы.

2.1 Календарный учебный график.

Программа реализуется в течение 43 учебных недель, в соответствии с календарно-учебным графиком (*Приложение №9*).

2.2 Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмикс» реализуется на базе МАУДО ДЮЦ «Сказка» города Хабаровска.

Особенности организации учебного процесса в МАУДО ДЮЦ «Сказка»:

- занятия по программам дополнительного образования проходят в соответствии с утвержденным расписанием МАУДО ДЮЦ «Сказка»;
- по окончании обучения учащийся получает свидетельство об окончании обучения по данной программе и имеет возможность выбрать другую образовательную программу в МАУДО ДЮЦ «Сказка»;

- занятия в группе по данной программе может проводиться в разновозрастном, либо разновозрастном составе;
- количественный состав групп от 12 до 15 человек;
- информация о деятельности МАУДО ДЮЦ «Сказка» отражается в сети Интернет: <http://skazka-centr.ru/>

Занятия по программе проходят в хореографическом зале МАУДО ДЮЦ «Сказка», оборудованном в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса. В зале установлены станки, зеркала, шкаф с реквизитом, коврики для разминки, кубики для йоги. Для эффективной работы имеется возможность организации занятий с использованием дополнительного оборудования: фотоаппараты, видеокамеры, микрофоны, наглядные пособия, USB-флеш-накопители, а также широко используются интернет ресурсы (работа с видеоматериалами, с музыкальными сайтами, подготовка презентаций, информация о конкурсах и концертах, поиск литературы по программе обучения). Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологий.

Материально-техническая база.

Для реализации программы имеется следующая материально-техническая база:

- Хореографический зал (станки, зеркала);
- Гимнастические коврики-15 шт.;
- Рабочее место педагога с подключением к Интернету;
- Электронный носитель информации;
- Помещение для хранения концертных костюмов (костюмерная);
- Акустическая система (колонки).

Имеется возможность использовать дополнительное оборудование ДЮЦ «Сказка» – фотоаппарат, видеокамеры, микрофоны и другое, в том числе костюмы и реквизиты других детских объединений учреждения для участия в защите творческих проектов.

2.3 Формы аттестации

Система определения результатов деятельности обучающихся при переходе со ступени на ступень осуществляется через различные формы зачетов. Для контроля усвоения приобретенных знаний, умений, навыков по полугодиям используются следующие формы:

- открытое занятие;
- творческое занятие.

Для фиксации результатов используется *информационная карта*, описанная в методическом приложении. Возможно участие детского объединения в конкурсных мероприятиях различного уровня очно или онлайн.

2.4 Оценочные материалы

Уровень достижений обучающимися планируемых результатов определяется организаторами аттестации по данной программе в форме творческой защиты, критериев оценок, разработанных педагогом дополнительного образования. Критерии оценки помогают выявить уровень развития творческих способностей и личностного роста обучающихся. На каждом году обучения свои рамки (свой уровень) - это вызывает стремление ребенка подняться в своих знаниях, умениях и навыках на более высокую ступень.

Для отслеживания результативности данной программы используются следующие инструменты мониторинга:

- журналы педагога дополнительного образования;
- анализ результатов участия детей в показе творческих проектов;
- формирование и анализ фото и видео материалов;
- уровень удовлетворенности обучающихся и родителей (диагностируется педагогом-психологом в соответствии с утвержденными локальными актами МАУДО ДЮЦ «Сказка» сроками и методиками). В работе педагога-психолога применяются «Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся» (*Приложение № 1*) и «Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся» А.А. Андреевой (*Приложение № 2*).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

В ходе реализации программы регулярно проводятся отчетные концерты для родителей и сверстников, дети выступают на открытых мероприятиях (календарные праздники) и городских площадках (День города, День защиты детей). Все это позволяет учащимся почувствовать себя успешными, развивать уверенность в себе и в своих способностях, что приводит к раскрытию творческого потенциала.

Итоги своей деятельности дети презентуют на внутренних мероприятиях центра, 100% детей участвуют в концертах и выступлениях в образовательном учреждении МАУДО ДЮЦ «Сказка». По результатам деятельности в течение года трижды проводится диагностика освоения программы: начальная, промежуточная, итоговая (*Приложение № 3, 4, 5, 6*), выявляется их уровень успешности, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку.

2.5 Методические материалы программы.

Основные формы обучения, подготовки и совершенствования учащихся:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;

- совместные с родителями мероприятия и подготовка к ним;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- освоение и закрепление музыкально-ритмических упражнений;
- игры: сюжетные, несюжетные, музыкально-дидактические;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами;
- задания с танцевальными играми, ориентация в пространстве, совместное творчество.

При проведении занятий используются разнообразные методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, анализ, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения, тренировочный процесс).

По уровню самостоятельной деятельности учащихся применяются методы:

- объяснительно-иллюстративные - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- частично-поисковые методы используются при постановке творческого номера, учащимся дается возможность применить свои творческие способности, фантазию;

Образовательная программа «Ритмикс» заключается в комплексном использовании трех методов:

- метод музыкального движения;
- метод хореокоррекции;
- метод партерного экзерсиса.

1. Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом, и опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями. Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего обучающийся должен услышать, прочувствовать «взять внутрь», музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически современную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания

музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста. Важной частью метода являются самостоятельные работы обучающихся, их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

2. Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает, правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия. Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытным педагогом. Педагог подбирает специальную систему упражнений для детей, с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

3. Метод партерного экзерсиса - упражнения на полу.

Эта методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- Повысить гибкость суставов;
- Улучшить эластичность мышц и связок;
- Нарастить силу и выносливость мышц;

Упражнения партерной гимнастики на *первом этапе* позволяют приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дают первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;

Проводится работа по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На *втором этапе* этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать комплекс упражнений, пока в мышцах не появится ощущение тепла.

2. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

3. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

4. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.

5. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.

6. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

7. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

2.6. Воспитательный компонент.

№	Название темы занятий	Воспитательная направленность	Формы реализации
1.	Введение. Инструктажи. Правила.	Трудовое воспитание. Экологическое воспитание.	Инструктаж. Беседа. Практическая работа.
2.	Музыкально-ритмические игры.	Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа: освоение правил музыкально-ритмические игры.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП).	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Беседа Практическая работа: освоение силы и выносливости.
4.	Элементы классического танца.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Беседа. Педагогическое наблюдение. Концертная деятельность.
5.	Азбука современной хореографии.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Педагогическое наблюдение. Опрос.
6.	Координация движений. Пространственные перестроения.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа: построение и перестроения.

7.	Импровизация.	Трудовое воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.	Беседа Практическая работа: освоение работы с телом. Концертная деятельность.
8.	Репетиционно- постановочная работа. Выступления.	Эстетическое воспитание. Трудовое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.	Проект, творческий номер. Практическая работа: над постановкой творческого номера. Участие в концертной или конкурсной программе.
9.	CLASSICAL-джаз.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Беседа. Практическая работа: Освоение технических элементов и чистоты исполнения. Концертная деятельность.
10.	Contemporary.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Беседа. Практическая работа: Освоение технических элементов и чистоты исполнения. Концертная деятельность.
11.	Floor work	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Беседа. Практическая работа: Освоение технических элементов и чистоты исполнения. Концертная деятельность.
12.	Вращения	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.	Беседа. Практическая работа: Освоение технических

			элементов и чистоты исполнения.
13.	Итоговое занятие.	Трудовое воспитание. Эстетическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание.	Беседа Практическая работа: освоение хореографических элементов, умение работать у станка и на середине зала.

2.7 Список литературы.

Литература для педагогов:

1. **Барышникова, Татьяна Константиновна.**
Азбука хореографии / Татьяна Барышникова. - Москва : Айрис-Пресс : Рольф, 1999.
2. **Бекина, Светлана Ивановна.**
Музыка и движение : (Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). Из опыта работы муз. руководителей дет. садов / Авт.-сост. С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина. - Москва : Просвещение, 1984.
3. **Бондаренко, Людмила Анатольевна.**
Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях / Л. Бондаренко. - Киев : Муз. Україна, 1985
4. **Никитин, Вадим Юрьевич.**
Модерн-джаз танец : [История. Методика. Практика] / В.Ю. Никитин. - Москва : ГИТИС, 2000
5. **Возрастная психология : детство, отрочество, юность : хрестоматия /**
сост. и науч. ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. - 7-е изд., перераб. и испр. - Москва : Академия, 2008
6. **Хореографическая работа со школьниками [Текст] /** Науч.-исслед. ин-т худож. воспитания Акад. пед. наук РСФСР ; Под ред. Е. В. Коноровой. - 2-е изд. - Ленинград : Учпедгиз. Ленингр. отд-ние, 1958
7. **Ивлева, Любовь Дмитриевна.**
Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе : Учеб. пособие для студентов специализации "Хореография вузов и училищ культуры" / Л. Д. Ивлева; Челяб. гос. ин-т искусства и культуры, Каф. хореографии. - Челябинск ; ЧГИИК, 1997
8. **Никитин, Вадим Юрьевич.**
Мастерство хореографа в современном танце [Текст] : учебное пособие / В. Ю. Никитин ; ГИТИС. - Москва : ГИТИС, 2011
9. **Мориц, В. Э.**
Методика классического тренажа : [методическое руководство] / В.

Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань® : Планета Музыки, 2009.

10. Судакова, Марина Владимировна.

Современный танец : Учеб. пособие по изучению курса хореографии для студентов дневного и заоч. отд-ний / М.В. Судакова ; М-во культуры Рос. Федерации. Хабар. гос. ин-т искусств и культуры. Каф. хореографии. - Хабаровск : Изд-во ХГТУ, 2002-

11. Урунтаева, Галина Анатольевна.

Дошкольная психология : Учеб. пособие [для студентов сред. пед. учеб. заведений] / Г. А. Урунтаева. - 2-е изд. - Москва : Изд. центр "Академия", 1997

Литература для родителей:

1. Никитин, Вадим Юрьевич.

Модерн-джаз танец : [История. Методика. Практика] / В.Ю. Никитин. - Москва : ГИТИС, 2000

2. Никитин, Вадим Юрьевич.

Модерн-джаз танец : Продолж. обучения / В.Ю. Никитин. - Москва, 2001.

3. Сидоров, Алексей Алексеевич.

Современный танец / Проф. А. А. Сидоров ; Обл. Георгия Ечеистова. - Москва : Первина, 1922.

4. Шереметьевская, Наталия Евгеньевна.

Танец на эстраде / Н. Шереметьевская; [ВНИИ искусствознания]. - Москва : Искусство, 1985

5. Современный балетный танец [Текст] : (Пособие для ин-тов культуры, культ.-просвет. уч-щ и коллективов балетного танца / Н. Аркина, С. Бахто, А. Борзов и др.) ; Под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. - Москва : Просвещение, 1978

Интернет-ресурсы:

1.http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

2.Материал из Википедии

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Обсуждение:Контемпорари>

Контемпорари.рф <https://контемпорари.рф/>

Танцевальная Россия начинается здесь! <http://dancerussia.ru/>

Танец контемпарари: история, особенности, техника.
<https://www.vikids.ru/articles/tanets-kontemporari-istoriya-osobennosti-tehniki>
 3.Возрастные особенности детей.
<http://mfest.ru/horeografiya/2015/10/horeografiya-vozrastnye-osobennosti-detey.html>

Приложение № 1

«Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся»

Прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ним по шкале:

☺ - полностью согласен

☹ - не знаю

☹ - не согласен

1	Объединение, в котором я обучаюсь можно назвать дружным.	☺ ☹ ☹
2	В компании своих одноклассников я чувствую себя комфортно.	☺ ☹ ☹
3	Педагог относится ко мне доброжелательно.	☺ ☹ ☹
4	Мне нравится посещать занятия в объединении.	☺ ☹ ☹
5	На занятиях педагог создает дружную атмосферу.	☺ ☹ ☹
6	Я считаю, что педагог объясняет все очень понятно.	☺ ☹ ☹
7	Я доволен(а), что обучаюсь именно у своего педагога.	☺ ☹ ☹
8	Я испытываю чувство радости находясь на занятиях.	☺ ☹ ☹
9	Педагог отвечает на все мои вопросы, если вдруг мне что-то непонятно.	☺ ☹ ☹
10	Наш коллектив принимает участие в различных конкурсах и мне это нравится.	☺ ☹ ☹

«Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся»

Пожалуйста, внимательно прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ними по шкале:

4- совершенно согласен;

3- согласен;

2- трудно сказать;

1- не согласен;

0- совершенно не согласен

1	Объединение, в котором обучается мой ребенок, можно назвать дружным.	4 3 2 1 0
2	В среде своих одноклассников мой ребенок чувствует себя комфортно.	4 3 2 1 0
3	Педагог проявляет доброжелательное отношение к моему ребенку.	4 3 2 1 0
4	Я испытываю чувство взаимопонимания контактируя с педагогом объединения.	4 3 2 1 0
5	Педагог учитывает индивидуальные особенности моего ребенка.	4 3 2 1 0
6	На занятиях педагог заботится о физическом развитии и здоровье моего ребенка	4 3 2 1 0
7	На занятиях педагог способствует формированию достойного поведения моего ребенка	4 3 2 1 0
8	На занятиях педагог создает все возможные условия для проявления и развития способностей моего ребенка.	4 3 2 1 0
9	У педагога я могу получить ответы на все интересующие меня вопросы.	4 3 2 1 0
10	Мой ребенок доволен обучением в данном центре и объединении.	4 3 2 1 0

Анкета оценки мотивационного уровня ребенка.

1. Нравится ли вам посещать занятия в детском объединении «Ритмикс»?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

2. С каким желанием вы идёте на занятия?

- С желанием.
- Потому, что надо.
- Ведёт мама.

3. Нравится ли вам общаться в коллективе?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

4. К вам относятся доброжелательно, замечают все достижения?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

5. Вам нравится концертная деятельность?

- Да.
- Нет.
- Иногда

6. У вас хорошие отношения с педагогом?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

Результат анкетирования представляются в виде таблицы или диаграммы/гистограммы.

**Индивидуальная карта учета результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной программе «Ритмикс»
Первый год обучения.**

Критерии хореографической подготовленности.

Критерии хореографической подготовленности содержат комплексы двух групп критериев: первая группа-техническая, вторая группа-эстетические.
Первая группа. Техническая группа.

В данной группе по десятибалльной шкале оцениваются следующие показатели:

1. Осанка.
2. Точность движения рук.
3. Подвижность в тазобедренном и голеностопном суставах «выворотность» ног.
4. «Натянутасть» ног.
5. Статическое равновесие с удержанием ноги.
6. Статическое равновесие (устойчивость).
7. Вращательное движение.

Данные характеристики определяют техничность в исполнении танцевальных элементов, уровень двигательных хореографических навыков.
Вторая группа. Эстетическая группа.

В основе данной группы лежит теоретическая концепция о ценностной природе эстетического в двигательных проявлениях танцора.

В этой группе оцениваются следующие показатели:

1. Музыкальность.
2. Ритмичность.
3. Эмоциональная выразительность.
4. Динамичность.
5. Лёгкость.

№	Фамилия, имя обучающегося	Критерии											
		Техническая группа						Эстетическая группа					
		Осанка	Точность движения	«Выворотность»	«Натянутасть» ног	Статическое равновесие с удержанием но-	Статическое равновесие с удержанием ноги	Вращательное движение.	Музыкальность	Ритмичность	Эмоциональная выразительность	Динамичность	Лёгкость

**Формирование музыкально двигательных навыков.
Второй год обучения.**

Ф.И. обучающегося	ЗНАТЬ							
	Критерий							
	Элементы музыкальной грамоты		Терминологию экзерсиса, название танцевальных фигур		Названия элементов современного танца		Методику исполнения движений	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Ф.И. обучающегося	УМЕТЬ							
	Критерий							
	Грамотно и последовательно исполнять упражнения у станка и на середине		Исполнять этюды на основе разученного материала		Исполнять конкурсные постановки		Манера исполнения движений в образе.	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Формирование музыкально-двигательных навыков.

Третий год обучения.

Ф.И. обучающегося	ЗНАТЬ							
	Критерий							
	Терминологию классического и экзерсиса		Методику исполнения современного танца		Жанры хореографического искусства		Этические правила концертных выступлений	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Ф.И. обучающегося	УМЕТЬ							
	Критерий							
	Исполнять движения современного, танца		Вращения разной сложности.		Исполнять несколько сценических номеров		Освоить технику исполнения движения в неразрывной связи с манерой и характером.	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Движения экзерсиса у станка и на середине.

1. Demi plié, grand plié
2. Battement tendu
3. Battement tendu jetted
4. Round de jambs par terre
5. Battement fondue
6. Bateman frappe
7. Rond de jamb en l*air
8. Petit battement sure le coup-de-pied
9. Battement relive lent, developed
10. Grand battement jette.

Прыжки:

1. Sotte по I, II, V позициям
2. Changement de pied
3. Pas echappe
4. Pas assamble
5. Sisson.

Вращения:

6. Шене,
7. Сутеню.

Игры.

Игра: «Давайте познакомимся»

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается-каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием, сказать своё имя (повторяется 5-7 раз).

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции.

Игра: «Трансформер»

Педагог дает команды:

- построиться в колонну, шеренгу, диагональ;
- сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;
- сделать два круга, круг в круге;
- встать по парам, тройкам и т. д.

Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями.

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Игра: «Цепочка»

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде педагога принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д.

При этом педагог меняет предлагаемые обстоятельства:

- «двигаемся по узкой тропинке на носочках»
- «идем по болоту-ступаем осторожно»
- «перешагиваем лужи» и др.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Игра: «Стоп-кадр»

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу педагога (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

- 1-й вариант-в разных позах, представляя собой скульптуры
- 2-й вариант-с улыбкой на лице.

Педагог делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз).

Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

Цель: снять внутренний зажим, помочь самосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.

Игра. «Танцевальный ринг»

Участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя, и вступая во взаимодействие, друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3-4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

Цель: развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Игра. «Торт-мороженное»

Участники образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперед, представляя собой торт.

На первом этапе «торт-мороженное» тает: с началом музыки участники расслабляются и медленно томно опускаются на пол в лежачее положение, не разрывая при этом рук. На втором этапе происходит обратный процесс «торт-мороженное» замораживается: участники также медленно, как на предыдущем этапе, поднимаются, не разрывая рук. и принимают исходное положение.

Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

Цель: снять внутренний зажим, снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, развить взаимопонимание и умение чувствовать себя частью единого целого.

Календарный учебный график
По образовательной программе «Ритмикс»
Первый год обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
СЕНТЯБРЬ		Вводный инструктаж по ТБ. Организационная работа.	учебное занятие	2	Тест Игра	
		Тренинг «Давайте знакомиться».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения stretch характера.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения партерного экзерсиса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Расслабление позвоночника, свинговое раскачивание grop .	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Медленные прогибы спины.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев, разминка в стиле афро-джаз.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Самостоятельно ускорять и замедлять темп движений.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Положение contraction и release .	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Работа спины, скручивания позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение «собака».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев ног и позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Умение ориентироваться в пространстве.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ОКТАБРЬ		Параллельные движения двух плеч.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Понятие уровень. Основные виды: стоя, сидя, лёжа.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Положение flex (флекс) – сокращенный.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Rolldown/up -постепенное скручивание позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Навыки выворотного положения ног.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Работа в партере: книжка, шнур.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Flatback -наклон торса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Музыкальный размер и ритмический рисунок.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Свинговое раскачивание корпуса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Перекаты через спину.	учебное	2	Практическая	

			занятие		работа	
		Работа в уровнях и плоскостях.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Координационные движения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Акцентировать шаг на сильную долю.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Силовая работа ног.	учебное занятие	2	Практическая работа	
НОЯБРЬ		Упражнения на развития чувства ритма.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Основные виды разогрева у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Различные перекаты и вытяжения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Положение contraction и release .	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Twist (твист) изгиб плеч.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Импровизировать и находить оригинальные движения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на координацию движений.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Изолированные движения рук.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Deep body bends -глубокий наклон вперед.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для спины в прямом положении.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев на середине класса и в партере.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Вращения и прыжки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ДЕКАБРЬ		Распознавать характер танцевальной музыки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Ритмичные хлопки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Curve -загиб верхней части позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Снятие эмоциональной нагрузки через импровизацию.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс. Продвижение в пространстве.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Использование в разогреве движений классического экзерсиса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Grand battement jete. Комбинационное исполнение.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Чередование ходьбы с приседаниями.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Основные приемы координации и изоляции	учебное занятие	2	Практическая работа	

		contraction и release.				
		Классические прыжки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Соединение releve с contraction и release.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Боковой шаг в сочетании с работой рук.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ЯНВАРЬ		Классические комбинации с изменением уровней.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Grand battements tjeté. Повороты, работа с весом.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на укрепление позвоночника (лодочка, корзинка, стрела).	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Свинговое раскачивание. Грудная клетка. Пелвис.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Прыжки в сочетании с вращениями.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для развития гибкости суставов.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Танцевальные комбинации.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Координация: голова-крест, одновременно battement tendu.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Темповые и динамические изменения в музыке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Demi и grand plie.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения классического экзерсиса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Вращения на полупальцах. Координация. Изоляция.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ФЕВРАЛЬ		Grand battement с сокращенной стопой.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Самостоятельно находить способы передачи музыкального образа.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения по диагоналям.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement releve lent developpe.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разные варианты игр.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Отмечать в движении сильную долю такта.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Растяжка. Прыжки с прогибом назад.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Twist topca.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Базовые элементы современного танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Смена частей музыкального произведения.	учебное занятие	2	Практическая работа	

МАРТ		Battement tendu, battement tendu jete.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Deepbodybend -глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Глубокие наклоны в положении hinge (хинч).	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement fondu. Комбинационное исполнение.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Demi и grand plie. Динамика исполнения	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Положение contraction и release.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Голова. Zundari -квадрат круг.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Техники исполнительского мастерства.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Плечи: Twist , шейк, с усложнением.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Передавать в игровых движениях различные формы тела.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Глубокие выпады для четырёхглавых мышц бедра.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Комбинации для подкачки мышц.	учебное занятие	2	Практическая работа	
АПРЕЛЬ		Экзерсиса у станка и на середине зала.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Наклоны, изгибы, твисты торса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Танцевальная комбинация. Allegro.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для улучшения эластичности мышц.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Использование в разогреве движений классического экзерсиса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement tendu, battement tendu jete.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Вращения: на всей стопе.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement fondu и Battement frappe.	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Прыжок chanjemtnt de pied.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Принимать правильное исходное положение.	учебное занятие	2	Практическая работа	
МАЙ		Второе port des brasse. Battement frappe.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Правильно распределяя дыхание, медленно сесть, быстро встать.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на укрепление позвоночника (угол, березка).	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение на развитие гибкости. «Верблюды».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс. Прыжки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		battement tendu.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения по диагонали: grandbattement jeté.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		ТБ на занятиях, на концерте, в общественном транспорте.	учебное занятие	2	Тест Игра	
		Body roll вперед и в сторону.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Соблюдать правильные дистанции в колонне.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Координация. Голова-крест.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на полу: корзинка, лодочка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Положение contraction и release.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ИЮНЬ		Разогрев позвоночника	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Ходить под музыку с четкими поворотами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement tendu, battement tendu jete.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Прыжки с чередованием (поджатый, бочонок).	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Организованно строиться сохранять дистанцию.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Выполнение движений с различными предметами	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс. Вращения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Rond de jamb par terre.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		ОФП «пистолетик» отжимание на руках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Определять нужное направление движения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Работа над «мостиком» и «полумостиком».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Вращения. На полупальцах. Координация. Изоляция.	учебное занятие	2	Практическая работа	

ИЮЛЬ		Показ танцевальных движений индивидуально и коллективно.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение на развитие выворотности ног.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение на развитие шага.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кроссы по диагоналям класса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Основные базовые элементы современного танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
	Итого:					

Педагог дополнительного образования

Власенкова Д.Р.

Календарный учебный график
По образовательной программе «Ритмикс»
Второй год обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
СЕНТЯБРЬ		Вводный инструктаж по ТБ. Тренинг «Давайте знакомиться».	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
		Разогрев ног и позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения stretch характера.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения партерного экзерсиса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Расслабление позвоночника, свинговое раскачивание (grop).	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Умение ориентироваться в пространстве.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев, разминка в стиле афро-джаз.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Самостоятельно ускорять и замедлять темп движений.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие подвижности стопы.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Медленные прогибы-«Собака вверх».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Одновременное движение двух плеч.	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Соединение с полуповоротами и поворотам.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ОКТАБРЬ		Наклоны, изгибы, твисты торса.	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
		Rolldown/up.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Устойчивость и координация движений.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Наклон корпуса вперед. Поднимание ног в «угол».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Flatback – наклон торса на 90 °	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Ритмический рисунок, акцентировать шаг на первую долю.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Свинговое раскачивание.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Перекаты через спину, вращения, прыжки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развития чувства ритма.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Основные виды разогрева у станка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Различные перекаты и вытяжения	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Положение contraction и release .	учебное занятие	2	Практическая работа	
НОЯБРЬ		Соединение с demi plie, releve.	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
		Импровизация на заданную тему.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на координацию движений.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Исполнение по параллельным позициям battement tendu c сокращенной стопой.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Deep body bends – глубокий наклон вперед.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Распознавать характер танцевальной музыки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		rond de jampe par terre.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение на укрепление брюшного пресса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Curve.	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Снятие эмоциональной нагрузки через импровизацию.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс. Продвижение в пространстве.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Использование в разогреве движений классического экзерсиса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ДЕКАРЬ		releve, battement jete.	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
		Grand battement jete.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Чередовать ходьбу с приседанием.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Основные приемы координации и изоляции.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев ног. Grand battement	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Свинговое раскачивание grop.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Вращения на Demi plie.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение на подвижность голеностопного сустава.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Расслабление позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие координации.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения stretch характера.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Плечи: Twist , шейк.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ЯНВАРЬ		Самостоятельно выполнять базовые движения современного танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Основные движения для позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Grand battement с подъемом опорной ноги.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Двигаться в соответствии с музыкальными образами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Классические комбинации на продвижение.	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Grand battemen tjeté. Повороты, работа с весом.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на укрепление позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Свинговые раскачивания.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Прыжки в сочетании с вращениями.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для развития гибкости плечевого сустава.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Танцевальные комбинации.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Классические прыжки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ФЕВРАЛЬ		Темповые и динамические изменения в движениях.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Соединение Demi и grand plie. с releve.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Grand battement с сокращенной стопой.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Вращения на полупальцах. Координация.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Боковой шаг в сочетании с работой рук.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разные варианты игр.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения по диагонали: grandbattement jeté , прыжки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement releve lent developpe.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Напряжение и расслабление мышц.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Отмечать в движении сильную долю такта.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Прыжки с прогибом назад.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Twist torca -изменяя плоскость своего расположения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
МАРТ		Координация рук по параллельным позициям.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement tendu, battement tendu jete.	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Deep body bend- глубокий наклон ниже, чем на 90.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Глубокие наклоны в положении hinge (хинч).	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement fondu. Исполнение по параллельным позициям.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Demi и grand plie.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Положение contraction и release. Напряжение и расслабление мышц.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Голова. Zundari- квадрат круг.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Техника исполнительского мастерства.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Twist , шейк, усложняется- добавляется координация рук.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Мостик и полу мостик, кольцо	учебное занятие	2	Практическая работа	
АПРЕЛЬ		Развитие подвижности стопы.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для четырёхглавых мышц бедра.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Экзерсиса у станка и на середине зала.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Исполнение по параллельным позициям battement tendu jete.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Танцевальная комбинация Allegro.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Скручивание позвоночника вниз/ вверх.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогреве в классического экзерсиса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement tendu связующие и вспомогательные шаги.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Вращения: на всей столе.	учебное занятие	2	Практическая работа	

		pas shasse, glissade, pas de bourree.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement fondu и Battement frappe.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Прыжок chanjemtnt de pied.	учебное занятие	2	Практическая работа	
МАЙ		Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
		Второе port des bras. Battement frappe.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Передавать в движении музыкальный размер.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на укрепление позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение на развитие гибкости. «Верблюд».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс. Прыжки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		battement tendu. Боковой шаг в сочетании с работой рук.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения по диагонали: grandbattement jeté.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		ТБ на занятиях, концертах, в общественном транспорте.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Body roll вперед и в сторону.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Грудная клетка. Пелвис.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Координация. Голова одновременно battement tendu.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ИЮНЬ		Упражнения классического экзерсиса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Положение contraction и release.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев позвоночника изменяя плоскость своего расположения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Соединение с полуповороты и повороты	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement tendu, battement tendu jete.	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Прыжки поджатый, бочонок.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		grandbattement jeté , прыжки, колесо.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Выполнение движений с различными предметами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс. Вращения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Соединение demi plie c contraction и release .	учебное занятие	2	Практическая работа	
		ОФП: подъемом на 45 °и 90°с сокращенной стопой.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Работа над «мостиком» и «полумостиком».	учебное занятие	2	Практическая работа	
ИЮЛЬ		Координация. Изоляция.	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
		Вращения на полупальцах по 2-й позиции.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение на развитие выворотности ног.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кроссы по диагоналям класса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Основные базовые элементы современного танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Все упражнения усложняются координационными движениями,	учебное занятие	2	Практическая работа	

Педагог дополнительного образования

Власенкова Д.Р.

Календарный учебный график
По образовательной программе «Ритмикс»
Третий год обучения

Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Формы контроля	Примечание
СЕНТЯБРЬ		Вводный инструктаж по ТБ. Организационная работа. Тренинг «Поле чудес».	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	

		Кросс: Упражнения по диагонали: grandbattementjeté , прыжки, колесо.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев, разминка.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения партерного экзерсиса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Изоляция: Голова-комбинации-крест, квадрат, круг.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Twist (твист) изгиб плеч. С акцентом вперед и назад.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Параллельные позиции ног 1,2,4. Классические 1,2,3,4,5. Завернутые 1,2.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Учебная комбинация на основные приёмы изоляции.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения у станка: перегибы, наклоны торса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения: «лягушка», «мостик с колен», «шнур», «столбик», «угол».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ОКТАБРЬ		Построение пластических мизансцен под различные песни (работа по группам).	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Учебная комбинация на основные приёмы координации.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кувырок назад с «березки».	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Снятие эмоциональной нагрузки через детскую импровизацию.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Определение и передача в движении: характера музыки спокойный, торжественный, умеренный.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс: Перекаты через спину, вращения, прыжки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		На середине зала: упражнения, заимствованные из урока классического танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Базовые понятия Contraction и Release с учётом усложнения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Ассоциации на различный музыкальный материал.	учебное занятие	2	Практическая работа	
НОЯБРЬ		Навыки выворотного положения ног, устойчивости, координации движений.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Сохранять правильное положение корпуса, рук, ног при исполнении танцевальных движений, правильно распределяя дыхание.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения у станка: растяжка, приседания по параллельным и выворотным позициям.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Выполнение движений с предметами более сложных, чем в предыдущих группах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Гимнастические упражнения: «столбик», «угол», «березка», «мостик», «шпагат», «пистолетик»	учебное занятие	2	Практическая работа	

		отжимание.				
		Кросс: повороты, работа с весом.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Самостоятельно ускорять и замедлять темп движений.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Передача настроения в музыке посредством танцевальной лексики и эмоций учащихся.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Наклоны туловища вперёд в опоре на танцевальный станок.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кувырки в сторону, вперёд, назад.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		На середине зала: спирали и изгибы торса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс. Передвижение в пространстве.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ДЕКАРЬ		Упражнения на развитие шага.	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
		Элементы и комплексы силовых физических упражнений.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс: Танцевальные и учебные комбинации по диагонали.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Подводящие упражнения к продольному шпагату и непосредственно шпагаты.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Движение рук. Имитация «Полоскание». Импровизация на заданную тему.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения у станка: упражнения для разогрева стопы и голеностопа.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев мышц спины-сидя.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие танцевальности и техничности.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Перекаты корпуса в сторону с прямыми ногами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		«Складочка» по VI позиции с обхватом рук	учебное занятие	2	Практическая работа	

		за стопы.				
		Кросс: комбинации на продвижение с изменением уровней.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ЯНВАРЬ	01.2026	Разогрев мышц ног по кругу: бег с высоким подниманием колен.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Сочинения сюжетных линий танцевальных постановок.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Танцевальные комбинации и лексический материал на основных, изученных движениях.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		На середине зала: наклоны, напряжения и расслабления.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Открытый урок. Показать умения и навыки, приобретенные детьми за время первого полугодия.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс: grandbattementjeté , прыжки, колесо.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Тренировка «внутреннего форса».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Battement tendu en tournant в повороте.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Использование всего пространства класса для исполнения комбинации.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для стоп. Flex -сокращенная стопа, point -натянутая стопа.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Танцевальные комбинации.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ФЕВРАЛЬ	02.2026	Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	

		построениями.				
		Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем. Положение flex -сокращенная ладонь.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Развитие гибкости назад. Упражнения на выворотность.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс: шаги с координацией.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Основные, базовые движения современного танца для позвоночника Curve, Twist торса.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Подготовка к перевороту назад. Работа в паре: шпагаты, стойки, равновесие.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		«Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		demie grand plié по 1-й, 2-й, 4-й, и 5-й позициям в стиле классического и современного танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Rond de jambe par terre en tournant в повороте.	учебное занятие	2	Практическая работа	
МАРТ		Самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Различные перекаты и вытяжения. «Собака вверх».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс: вращения по	учебное	2	Практическая	

		кругу и смены уровней.	занятие		работа	
		Вращение tours в больших и малых позах.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Стойка на лопатках с поддержкой под спину.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Приподнимание на руках, поднимание ног в «угол» рывком, «лодочка», «корзинка».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		"Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		«Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев мышц ног по кругу: выпады наклоны вперед, галоп лицом и спиной в центр.	учебное занятие	2	Практическая работа	
АПРЕЛЬ		Стойка на руках в паре.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		battementtendu в стиле классического и современного танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Силовые упражнения для мышц живота.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Партерная комбинация, где задействованы различные части тела.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Различные глубокие выпады для четырёхглавых мышц бедра.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.	учебное занятие	2	Практическая работа	

		Самостоятельно менять движения в соответствии с трехчастной формой музыкального произведения и музыкальными фразами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кувырок вперед, назад, перекаты корпуса справа налево.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Пространственные перестроения и танцевальные движения, выстраиваем в законченную форму-танец.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Тренировочные упражнения, сочетающие в себе все проученные шаги, работа в парах, сложные перестроения и рисунок танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Работа спины-скручивания позвоночника, медленные прогибы.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев. Координация. Изоляция.	учебное занятие	2	Практическая работа	
МАЙ	05.2026	Силовые упражнения для мышц спины.	учебное занятие	2	Тест Квест-игра	
		Уровни. Кросс. Передвижение в пространстве. Танцевальная комбинация.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Разогрев мышц ног по кругу: повороты корпуса + шаги.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Фантазировать и находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		rond de jamb par terre в стиле классического и современного танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Многочисленные прыжки в повороте и	учебное занятие	2	Практическая работа	

		разнообразные вращения.				
		Разучивание танцевальных композиций.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Перекаты на животе вперед и обратно.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для ягодичных мышц и подколенных сухожилий.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для растяжки и гибкости тела.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кувырок вперед с одной ноги, стойка на голове.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ИЮНЬ		Изоляция. Голова. Плечи. Грудная клетка. Тазобедренная часть.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Промежуточные позиции и положения рук основаны на классическом танце и современном танце.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Rond de jambe en lair en tournant в повороте.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для проработки мышц и связок задней поверхности ног и развития гибкости позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Основные, базовые движения современного танца для позвоночника Rolldown/up, Flatback, Deepbodybend.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Подготовка к перевороту вперед, «колесо».	учебное занятие	2	Практическая работа	
		«Колечко» с глубоким port de bras назад.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Отжимание от пола. «Обезьянка». Движение проделать в обратном порядке до исходного	учебное занятие	2	Практическая работа	

		положения.				
		Adajio в стиле классического и современного танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Кросс. Вращения.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнения для позвоночника.	учебное занятие	2	Практическая работа	
ИЮЛЬ		Самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа. Исполнять упражнения в более быстром темпе.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Освоение пространства: от «кучи» до равномерного распределения по залу	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Упражнение на подвижность голеностопного сустава.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Все упражнения усложняются координационными движениями, основными базовыми элементами современного танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° в потолок.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Связка: «колесо» + поворот + прыжок с поджатыми выворотными ногами.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		grand battement jeté в стиле классического и современного танца.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Учебные комбинации, основанные на порядке классического танца в современной обработке.	учебное занятие	2	Практическая работа	
		Открытый урок. Показать умения и навыки, приобретенные детьми за время	учебное занятие	2	Практическая работа	

		первого и второго полугодия.				
--	--	---------------------------------	--	--	--	--

Педагог дополнительного образования

Власенкова Д.Р.