

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
муниципального образования Кандалакшский район

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 30 мая 2023 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕЦА
приказом директора
от 31 мая 2023 г.
Директор МАУ ДО «Ровесник»
им. С.А. Крыловой Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Топ-топ»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Уровень сложности: стартовый;

Автор-составитель:
Рожина Я.Ю.,
педагог дополнительного
образования

г. Кандалакша, 2023

Пояснительная записка

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «Топ-топ»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Топ-топ» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Топ-топ» имеет художественную направленность, основана на содержании программ:

- образовательной программы «Детская ритмика», автор: Хмурнова Л.Н., Тверь, 2006

– образовательной модифицированной программы «Хореография», автор: Труль О.В.

В отличие от вышеперечисленных программ в учебное содержание программы введен раздел «Игровая пластика».

Вид программы: общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа.

Актуальность программы определена востребованностью подготовки детей к хореографии в социально-культурной среде. Программа создает условия, обеспечивающие обучение, воспитание и развитие творческих способностей детей: импровизация, передача музыкальных произведений в движении.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она развивает внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленных на развитие музыкальности, эмоциональности, творческого воображения, фантазии.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Обучение по программе «Топ-топ» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Отличительные особенности программы. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий и отдалает момент усталости.

Обучающиеся имеют возможность получать целый спектр образовательных направлений: занятия ритмопластикой, музыкой, актерским мастерством, знакомством с правилами этикета.

Новизна программы заключается в акцентирование внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся. Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 2 года обучения, всего – 144 часа:

1-ый год обучения – 72 часа,

2-ой год обучения – 72 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа – 30 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

Количество обучающихся: 1 год обучения - 20 человек, 2 год обучения – 18-20 человек.

Условия приема. На 1 год обучения зачисляются дети в возрасте 5 лет. Набор осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮОЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Программа «Топ-топ» рассчитана детей, на прошедших обучение по программе «Детский фитнес». Возможен до набор обучающихся по согласованию с педагогом. Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей), на основании медицинской справки о допуске к занятиям.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы – формирование и развитие творческих способностей обучающихся через движение, приобщение детей к искусству танца.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать основы знаний в сфере танцевального искусства;
- сформировать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;
- совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий танцем;

развивающие:

- развить мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширить кругозор;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию раскрепощённости и проявлению творчества в движениях;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;

воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- воспитать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия, навыки общения в коллективе;
- воспитать желание самостоятельно видоизменять танцевальные движения, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Прогнозируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании первого года обучения должны:

знать:

- методические правила исполнения программных движений и упражнений;
- основные программные рисунки и перемещения;
- термины шагов, бега, упражнений и движений «танцевальной азбуки»;

уметь:

- выполнять перестроения из линии, колонны;
- выполнять комбинации «танцевальной азбуки»;
- выполнять упражнения гимнастики par terre (на полу).

Обучающиеся по окончании второго года обучения должны:

знать:

- музыкальные произведения;
- понятие импровизация;
- танцевальные шаги в парах;

уметь:

- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- различать жанр музыкального произведения;
- передавать в пластике музыкальный образ;
- самостоятельно выполнять программное перестроение;
- импровизировать, самостоятельно создавая пластический образ.

Личностные результаты:

- формирование навыков правильной осанки, речевого дыхания;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование мотивации здорового образа жизни.

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмопластика				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Контрольные упражнения
1.2	Игровая пластика	22	6	16	Контрольные упражнения
1.3	Гимнастика par terre (на полу)	16	2	14	Контрольные упражнения
	Итого	40	9	31	
2.	Музыкальная азбука				
2.1	Вводное занятие	1	1	-	
2.2	Подвижные игры с комбинациями	13	1	12	Контрольные упражнения
2.3	Основы акробатики	6	1	5	Контрольные упражнения
2.4	Основные танцевальные паги	12	3	9	Концерт
	Итого	32	6	26	
	Всего по программе	72	15	57	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Ритмопластика

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в программу. Образно-художественный, многообразный мир танца. Беседа о значении здорового образа жизни. Правилами поведения в танцевальном зале.

Практика (1 час). Первичная диагностика учащихся.

Тема 1.2. Игровая пластика

Теория (6 часов). Игра, как важное средство самовыражения. Правила выполнения упражнений. Музыкальный размер.

Практика (16 часов). Музыкальная разминка на 2/4,3/4. Волшебный зайка, игрушечный магазин. Контрольное занятие по теме «Игровая пластика».

Тема 1.3. Гимнастика par terre (на полу)

Теория (2 часа). Партерная гимнастика на полу – что это такое. Просмотр видео экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.

Практика (14 часов). Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала. Отработка комбинаций. Контрольное занятие по теме «Гимнастика par terre (на полу)».

Раздел 2. Музыкальная азбука.

Тема 2.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в программу. Образно-художественный, многообразный мир танца. Беседа о значении здорового образа жизни. Правилами поведения в танцевальном зале.

Тема 2.2. Подвижные игры с комбинациями

Теория (1 час). Игра, как средство выражения.

Практика (12 часов). «Зайка серый умывайся», «Часики», «Фиксики», «Волшебный цветок», «Танюша», «Паровоз». Отработка танцевальных постановок. Контрольное занятие по теме «Подвижные игры с комбинациями».

Тема 2.3. Основы акробатики

Теория (1 час). Понятие акробатики. Гимнастическое колесо, мостик.

Практика (5 часов). Упражнения. Контрольное занятие по теме «Основы акробатики».

Тема 2.4. Основные танцевальные шаги

Теория (3 час). Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук.

Практика (9 часов). Изучение ходьбы, различных видов бега. Танцевальные миниатюры. Основы классических упражнений. Работа комбинаций «Полька» в парах и по одному, по кругу в движении. Отчетный концерт.

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Музыкальная разминка				
1.1	Игровая пластика	2	-	2	Контрольные упражнения

1.2	Перестроения в движении	15	5	10	Контрольные упражнения
1.3	Гимнастика par terre	16	2	14	Контрольные упражнения
	Итого	33	7	26	
2.	Танцевальные комбинации				
2.1	Вводное занятие	1	1	-	
2.2	Музыкальная азбука	18	1	17	Контрольные упражнения
2.3	Основные танцевальные аги в парах	11	1	10	Контрольные упражнения
2.4	Танцевальные комбинации	9	2	7	Концерт
	Итого	39	5	26	
	Всего по программе	72	12	60	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Музыкальная разминка

Тема 1.1. Игровая пластика

Практика (2 часа). Подвижные, сюжетные игры на пластику через игру (волшебный магазин, времена года).

Тема 1.2. Перестроения в движении

Теория (5 часов). Правила выполнения. Что такое линия, колонна.

Практика (10 часов). Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. Контрольное занятие по теме «Перестройка в движении».

Тема 1.3. Гимнастика par terre

Теория (2 часа). Партерная гимнастика на полу – что это такое. Просмотр видео экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.

Практика (14 часов). Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала. Отработка комбинаций. Работа в парах. Контрольное занятие по теме «Гимнастика par terre».

Раздел 2. Танцевальные комбинации

Тема 2.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Образно-художественный, многообразный мир танца. Беседа о балеринах нашего времени. Правилами поведения в танцевальном зале.

Тема 2.2. Музыкальная азбука

Теория (1 час). Музыкальные произведения. Прослушивание. Обсуждение. Знакомство с композиторами.

Практика (17 часов). «Головушка», «Ножка раз, два, три», «По лесу шагал», «Не боимся мы тебя», «Василиса», «Наклонись и потянись», «Наша Таня», «Топ-топ», «Мы в ладоши хлопаем», «Хлопушки». Комбинации народного танца. Контрольное занятие по теме «Музыкальная азбука».

Тема 2.3. Основные танцевальные шаги в парах

Теория (1 час). Постановка корпуса, рук.

Практика (10 часов). Упражнения в парах. Полька, Голоп. Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу. Контрольное занятие по теме «Основные танцевальные шаги в парах».

Тема 2.4. Танцевальные комбинации

Теория (2 часа). Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук. Правила выполнения усложненных упражнений.

Практика (7 часов). Танцевальные комбинации. Танцевальные миниатюры. Отработка для танцевальной постановки. Отчетный концерт.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1).

Материально-техническое оснащение программы. Для реализации программы необходимы:

- хореографический класс;
- коврики гимнастические;
- палки гимнастические;
- обруч гимнастический;
- мат гимнастический;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи, видеозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- компьютер, мультимедийный проектор, колонки для просмотра танцевальных номеров;
- иллюстрации, схемы.

Форма проведения итогов реализации программы. В ходе реализации программы в качестве проверки знаний и умений обучающихся проводятся контрольные занятия, открытые занятия для родителей. Промежуточная и итоговая аттестация проходят в форме отчетного концерта.

Способы определения результативности:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- упражнения;

- тестирование;
- показательные выступления.

Мониторинг качества образовательного процесса. Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий. Контроль осуществляется по трем этапам:

Входная диагностика	Сентябрь	Практические упражнения, направленные на диагностику уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения.
Промежуточный контроль	После изучения каждого раздела По итогам первого года обучения	Контрольные занятия, направленные на определение степени освоения образовательной программы. Итоги контроля позволяют скорректировать степень сложности содержания программы с учетом индивидуальных особенностей детей, оценить динамику танцевальных навыков, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень. Участие с танцевальной постановкой в отчетном концерте. Определяется уровень освоения программы первого года обучения, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения.
Итоговый контроль	Май (второй год обучения)	Участие с танцевальной постановкой в отчетном концерте. Определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения.

Оценочный лист промежуточной аттестации

Показатель	Характеристика	Уровень: Н-низкий С-средний В-высокий
Теоретические аспекты	Основные требования предъявляемые к занятиям ритмикой	

	Методические правила исполнения программных движений и упражнений	
	Основные программные рисунки и перемещения	
Музыкальность	Способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.	
Эмоциональность	Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.).	
Гибкость, пластичность	Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).	
Координация, ловкость движений	Точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.	
Творческие способности	Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».	
Внимание	Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).	
Память	Способность запоминать музыку и движения.	

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Топ-Топ»

Срок реализации программы: 2 год

Год обучения: 1

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности	Уровень знаний (Высокий, Средний, Низкий)
		Музыкальный размер	Темп музыки Разновидности	Передача образа в игре	Комбинации музыкальной разминки	Выразительность	Культура организации самостоятельной деятельности, аккуратность и ответственность при работе, взаимодействие в коллективе	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								

Педагог дополнительного образования: _____

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Детское объединение: «Топ-Топ»

Срок реализации программы: 2 года

Год обучения: 2

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности	Уровень знаний (Высокий, Средний, Низкий)
		Что такое рисунок	Термины шагов, бега	Комбинации «Танцевальной азбуки»	Партерная гимнастика	Перестроения из линии и колонны	Культура организации самостоятельной деятельности, аккуратность и ответственность при работе, взаимодействие в коллективе	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								

Педагог дополнительного образования: _____

Методическое обеспечение программы

Принципы построения деятельности:

- **Принцип интеграции различных жанров** танцевального искусства, синкретичности различных видов искусств (хореографии, литературы, истории).
- **Принцип концентричности**, т.е. возвращение к ранее изученному материалу с его последующим расширением и усложнением.
- **Принцип непрерывности** предполагает правильное чередование напряжений и спадов в работе, равномерность ее во времени, ее насыщенность в течении учебного года позволяет определить системность в работе.
- **Принцип доступности**, т.е. для каждого возраста материал подбирается в соответствии с особенностями психолого-эмоционального развития именно этого возраста.
- **Принцип преемственности** предполагает создание и развитие традиций, помогающих сформировать сплоченный коллектив.
- **Принцип осознанности** – усвоение материала должно быть не механическим, а, прежде всего, осмысленным.
- **Принцип наглядности**, когда каждое новое движение предварительно показывает и объясняет педагог.
- **Принцип индивидуального подхода** к каждому ребенку, когда требование результата должно исходить из предварительной оценки его возможностей.
- **Принцип сотрудничества** между педагогом и детьми, между детьми разных возрастных групп.
- **Принцип развивающего обучения**, который ориентирует учащихся на зону ближайшего развития.

При разработке программы учтен **принцип дидактики** – содержательные задачи включены в программу для освоения обучающимися методом от простого к сложному.

Форма организации занятий: теоретические и практические занятия. Программа предусматривает групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные формы работы с обучающимися.

Основными видами деятельности на занятиях являются репродуктивная и творческая деятельность. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и

умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления образовательной деятельности: словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые.

В основе способа организации занятий лежит игровой метод. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

Раздел игровой пластики включает музыкально-творческие игры и специальные творческие задания. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет;
- выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка;
- творческие задания.

По уровню деятельности детей используются методы объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые. Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность детей была исполнительской и творческой.

Учебный материал на занятиях распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий.

Список литературы для педагога

1. Жуков, Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др.; под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2009
2. Затымина, Т.А. Музыкальная ритмика / Т.А. Затымина, Л.В. Стрепетова – Москва: Глобус, 2013
3. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная – Москва: центр Владос, 2003
4. Труль О.В. Образовательная модифицированная программа «Хореография»,
5. Хмурнова, Л.Н. Детская ритмика. – Тверь, 2006
6. Фирилева Ж. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Ж. Фирилева, А. Рябчиков – Санкт-Петербург: Лань, 2016

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 8-е изд., стер / А.Я. Ваганова – Санкт-Петербург: Издательство «Лань», 2003
2. Воронина, Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Н.В. Воронина, М.А. Михайлова – Ярославль: Академия развития, 2000
3. Карганова Е.Г. Читаем. Играем. Танцуем. Поем. – Москва: АСТ, 2011
4. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. Книга для учащихся. – Москва: Просвещение, 2005
5. Руднева, С. Музыкальное движение / С. Руднева, Э. Фиш – Санкт-Петербург, 2000
6. Степанов, П.В., Григорьев, Д.В., Кулешова, И.В. Диагностика и мониторинг процесса воспитания в школе / Под редакцией Н.Л. Селивановой, В.М. Лизинского. – Москва: АПКИПРО, 2005
7. Федорова, Г.П. Поиграем, потанцуем. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2002

Календарный учебный план

объединения «Топ-топ», год обучения – 1, количество часов – 72 (2 раза в неделю по 1 часу)

Педагог д/о: Рожина Я.Ю.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория	1	Введение в программу. Образно-художественный, многообразный мир танца. Беседа о значении здорового образа жизни. Правилами поведения в танцевальном зале.	Комсомольская, 6, каб.5	Опрос
2.	Сентябрь			Практика	1	Первичная диагностика учащихся. Подвижные игры.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
3.	Сентябрь			Теория Практика	1	Игра, как важное средство самовыражения. Игровая пластика. Сюжетные игры.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
4.	Сентябрь			Теория Практика	1	Игровая пластика. Подвижные игры.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
5.	Сентябрь			Теория Практика	1	Игровая пластика. Сюжетные игры.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
6.	Сентябрь			Теория Практика	1	Игровая пластика. Игры на пластику.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Теория Практика	1	Игровая пластика. Игры на пластику.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
8.	Сентябрь			Теория Практика	1	Игра, как важное средство самовыражения. Игры на пластику.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
9.	Октябрь			Практика	1	Игра: «Волшебный магазин».	Комсомольская,	Контрольные

							6,каб.5	упражнения
10.	Октябрь		Практика	1	Игра: «Времена года».		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
11.	Октябрь		Практика	1	Игровая пластика. Перестроения в движении.		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
12.	Октябрь		Практика	1	Игровая пластика. Перестроение из 1 линии в 2,3		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
13.	Октябрь		Практика	1	Игровая пластика. Перестроения.		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
14.	Октябрь		Практика	1	Музыкальная разминка на 2/4,3/4		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
15.	Октябрь		Практика	1	Музыкальная разминка на 2/4,3/4		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
16.	Октябрь		Практика	1	Музыкальная разминка на 2/4,3/4		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
17.	Октябрь		Практика	1	Музыкальная разминка на 2/4,3/4		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
18.	Ноябрь		Практика	1	Музыкальная разминка на 2/4,3/4		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь		Практика	1	Музыкальная разминка на 2/4,3/4		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
20.	Ноябрь		Практика	1	Волшебный зайка, игрушечный магазин.		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
21.	Ноябрь		Практика	1	Волшебный зайка, игрушечный магазин.		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
22.	Ноябрь		Практика	1	Волшебный зайка, игрушечный магазин.		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
23.	Ноябрь		Практика	1	Волшебный зайка, игрушечный магазин.		Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные

								упражнения
24.	Ноябрь			Практика	1	Контрольное занятие по теме «Игровая пластика».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольное выполнение упражнений
25.	Ноябрь			Теория Практика	1	Упражнения на развитие гибкости.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
26.	Декабрь			Теория Практика	1	Гимнастика на середине зала.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
27.	Декабрь			Практика	1	Гимнастика. Изучение колесо.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
28.	Декабрь			Практика	1	Гимнастика. Изучение колесо.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
29.	Декабрь			Практика	1	Партерная гимнастика.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
30.	Декабрь			Практика	1	Партерная гимнастика с гимнастическими обручами.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
31.	Декабрь			Практика	1	Партер на середине зала.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
32.	Декабрь			Практика	1	Партер на середине зала.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
33.	Декабрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
34.	Январь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
35.	Январь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала. Отработка.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
36.	Январь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения

						Работа в парах.		
37.	Январь			Практика	1	Отработка комбинаций	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
38.	Январь			Практика	1	Отработка комбинаций	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
39.	Январь			Практика	1	Отработка комбинаций	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
40.	Февраль			Практика	1	Контрольное занятие по теме «Гимнастика parterre (на полу)».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные Выполнение упражнений
41.	Февраль			Теория	1	Введение в программу. Образно-художественный, многообразный мир танца. Беседа о значении здорового образа жизни. Правилами поведения в танцевальном зале.	Комсомольская, 6,каб.5	Опрос
42.	Февраль			Теория Практика	1	Игра, как важное средство самовыражения. Правила выполнения упражнений. Музыкальный размер	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
43.	Февраль			Теория Практика	1	Игра, как важное средство самовыражения. Правила выполнения упражнений. Музыкальный размер. Музыкальная азбука.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
44.	Февраль			Теория Практика	1	Игра, как важное средство самовыражения. Правила выполнения упражнений. Музыкальный размер. Музыкальная азбука.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
45.	Февраль			Теория Практика	1	Игра, как важное средство самовыражения. Правила выполнения упражнений.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения

						Музыкальный размер. Музыкальная азбука.		
46.	Февраль			Теория Практика	1	Игра, как важное средство самовыражения. Правила выполнения упражнений. Музыкальный размер. Музыкальная азбука.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
47.	Февраль			Теория Практика	1	Игра, как важное средство самовыражения. Правила выполнения упражнений. Музыкальный размер. Музыкальная азбука.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
48.	Март			Практика	1	Зайка серый умывайся», «Часики», «Фиксики», «Волшебный цветок», «Ганюша», «Паровоз».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
49.	Март			Практика	1	Зайка серый умывайся», «Часики», «Фиксики», «Волшебный цветок», «Ганюша», «Паровоз».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
50.	Март			Практика	1	Зайка серый умывайся», «Часики», «Фиксики», «Волшебный цветок», «Ганюша», «Паровоз».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
51.	Март			Практика	1	Зайка серый умывайся», «Часики», «Фиксики», «Волшебный цветок», «Ганюша», «Паровоз».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
52.	Март			Практика	1	Зайка серый умывайся», «Часики», «Фиксики», «Волшебный цветок», «Ганюша», «Паровоз».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
53.	Март			Практика	1	Подвижные игры.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
54.	Март			Практика	1	Контрольное занятие по теме «Подвижные игры с комбинациями».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольное выполнение

								упражнений
55.	Март			Практика Теория	1	Понятие акробатики. Гимнастическое колесо, мостик.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
56.	Апрель			Практика Теория	1	Понятие акробатики. Гимнастическое колесо, мостик. Упражнения.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
57.	Апрель			Практика	1	Гимнастическое колесо, мостик. Упражнения.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
58.	Апрель			Практика	1	Гимнастическое колесо, мостик. Упражнения.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
59.	Апрель			Практика	1	Гимнастическое колесо, мостик. Упражнения.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
60.	Апрель			Практика	1	Контрольное занятие по теме «Основы акробатики».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольное выполнение упражнений
61.	Апрель			Теория Практика	1	Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
62.	Апрель			Теория Практика	1	Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
63.	Апрель			Теория Практика	1	Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
64.	Апрель			Практика	1	Изучение ходьбы, различных видов бега.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
65.	Май			Практика	1	Изучение ходьбы, различных видов бега.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
66.	Май			Практика	1	Танцевальные миниатюры.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
67.	Май			Практика	1	Танцевальные миниатюры.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
68.	Май			Практика	1	Основы классических упражнений.	Комсомольская,	Контрольные

							6,каб.5	упражнения
69.	Май			Практика	1	Основы классических упражнений.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
70.	Май			Практика	1	Работа комбинаций «Полька» в парах и по одному, по кругу в движении.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
71.	Май			Практика	1	Работа комбинаций «Полька» в парах и по одному, по кругу в движении.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
72.	Май			Практика	1	Отчетный концерт	Комсомольская, 6,каб.5	Выступление

Календарный учебный план

объединения «Топ-топ», год обучения – 2, количество часов – 72 (2 раза в неделю по 1 часу)

Педагог д/о: Рожина Я.Ю.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Практика	1	Подвижные, сюжетные игры на пластику через игру (волшебный магазин; времена года).	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
2	Сентябрь			Практика	1	Подвижные, сюжетные игры на пластику через игру (волшебный магазин; времена года).	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
3	Сентябрь			Теория Практика	1	Правила выполнения перестроения. Что такое линия, колонна. По кругу.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
4	Сентябрь			Теория Практика	1	Правила выполнения перестроения. Что такое линия, колонна. Упражнения.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
5	Сентябрь			Теория Практика	1	Правила выполнения перестроения. Что такое линия, колонна. Упражнения. В движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
6	Сентябрь			Теория Практика	1	Правила выполнения перестроения. Что такое линия, колонна. Упражнения. Змейка.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
7	Сентябрь			Теория Практика	1	Правила выполнения перестроения. Что такое линия, колонна. Упражнения в парах в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
8	Сентябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения

9	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
10	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
11	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
12	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
13	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
14	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
15	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
16	Октябрь			Практика	1	Перестроения из колонны, в линию, построение из одной линии в 2, 3 и т.д. в движении.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
17	Октябрь			Практика	1	Контрольное занятие по теме «перестройка в движении».	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольное выполнение упражнений
18	Ноябрь			Теория Практика	1	Партерная гимнастика на полу – что это такое. Просмотр видео эззерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения

19	Ноябрь			Теория Практика	1	Партерная гимнастика на полу – что это такое. Просмотр видео экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
20	Ноябрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
21	Ноябрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
22	Ноябрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
23	Ноябрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
24	Ноябрь			Практика	1	Разучивание усложненных упражнений партерной гимнастики на середине зала.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
25	Ноябрь			Практика	1	Отработка в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
26	Декабрь			Практика	1	Отработка в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
27	Декабрь			Практика	1	Отработка в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
28	Декабрь			Практика	1	Отработка комбинаций. Работа в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
29	Декабрь			Практика	1	Отработка комбинаций. Работа в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
30	Декабрь			Практика	1	Отработка комбинаций. Работа в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения

31	Декабрь			Практика	1	Отработка комбинаций. Работа в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
32	Декабрь			Практика	1	Отработка комбинаций. Работа в парах.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
33	Декабрь			Практика	1	Контрольное занятие по теме «Гимнастика parterre».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольное выполнение упражнений
34	Январь			Теория	1	Образно-художественный, многообразный мир танца. Беседа о балеринах нашего времени. Правилами поведения в танцевальном зале.	Комсомольская, 6,каб.5	Опрос Беседа
35	Январь			Теория	1	Музыкальные произведения. Прослушивание. Обсуждение. Знакомство с композиторами.	Комсомольская, 6,каб.5	Беседа
36	Январь			Практика	1	«Головушка», «Ножка раз,два,три».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
37	Январь			Практика	1	«Головушка», «Ножка раз,два,три».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
38	Январь			Практика	1	«По лесу шагал», «Не боимся мы тебя».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
39	Январь			Практика	1	«По лесу шагал», «Не боимся мы тебя».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
40	Февраль			Практика	1	«Василиса», «Наклонись и потянись».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
41	Февраль			Практика	1	«Василиса», «Наклонись и потянись».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
42	Февраль			Практика	1	«Наша Таня», «Топ-топ».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения

43	Февраль			Практика	1	«Наша Таня», «Топ-топ».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
44	Февраль			Практика	1	«Мы в ладоши хлопаем», «Хлопушки».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
45	Февраль			Практика	1	«Мы в ладоши хлопаем», «Хлопушки».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
46	Февраль			Практика	1	«Головушка», «Ножка раз,два,три», «По лесу шагал», «Не боимся мы тебя», «Василиса», «Наклонись и потянись», «Наша Таня», «Топ-топ», «Мы в ладоши хлопаем», «Хлопушки».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
47	Февраль			Практика	1	«Головушка», «Ножка раз,два,три», «По лесу шагал», «Не боимся мы тебя», «Василиса», «Наклонись и потянись», «Наша Таня», «Топ-топ», «Мы в ладоши хлопаем», «Хлопушки».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
48	Март			Практика	1	Комбинации народного танца.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
49	Март			Практика	1	Комбинации народного танца	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
50	Март			Практика	1	Комбинации народного танца	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
51	Март			Практика	1	Комбинации народного танца	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
52	Март			Практика	1	Контрольное занятие по теме «Музыкальная азбука».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольное выполнение упражнений
53	Март			Теория Практика	1	Постановка корпуса, рук.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
54	Март			Практика	1	Упражнения в парах. Полька, голоп.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения

55	Март			Практика	1	Упражнения в парах. Полька, голоп.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
56	Апрель			Практика	1	Упражнения в парах. Полька, голоп.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
57	Апрель			Практика	1	Упражнения в парах. Полька, голоп.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
58	Апрель			Практика	1	Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
59	Апрель			Практика	1	Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
60	Апрель			Практика	1	Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
61	Апрель			Практика	1	Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
62	Апрель			Практика	1	Танцевальные комбинации в парах по диагонали, по кругу.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
63	Апрель			Практика	1	Контрольное занятие по теме «Основные танцевальные шаги в парах».	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольное выполнение упражнений
64	Апрель			Теория Практика	1	Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук. Усложнение упражнений.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
65	Май			Теория Практика	1	Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук. Усложнение упражнений.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
66	Май			Практика	1	Танцевальные комбинации.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные упражнения
67	Май			Практика	1	Танцевальные комбинации.	Комсомольская, 6,каб.5	Контрольные

								упражнения
68	Май			Практика	1	Танцевальные миниатюры. Отработка для танцевальной постановки.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
69	Май			Практика	1	Танцевальные миниатюры. Отработка для танцевальной постановки.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
70	Май			Практика	1	Танцевальные комбинации. Танцевальные миниатюры. Отработка для танцевальной постановки.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
71	Май			Практика	1	Танцевальные комбинации. Танцевальные миниатюры. Отработка для танцевальной постановки.	Комсомольская, 6, каб.5	Контрольные упражнения
72	Май			Практика	1	Концерт	Комсомольская, 6, каб.5	Выступление

**Диагностика владения знаниями о культурном поведении
артиста и зрителя
(опрос, анкетирование)**

Цель: выявить уровень знаний по сценической и зрительской культуре поведения, как должен вести себя культурный, грамотный и воспитанный артист и зритель.

Задание. Выбери правильный ответ:

1. Культурный, грамотный и воспитанный артист тот, кто:

- А) комментирует со снисходительным видом выступления других артистов;
- Б) умеет незаметно передвигаться за кулисами, готовясь к своему выходу;
- В) выглядывает из-за кулис, чтобы лучше видеть, как выступают другие;
- Г) приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления.

2. Быть готовым к выступлению, это:

- А) знать наизусть и без ошибок свою партию;
- Б) просто привести себя в порядок и прийти в чем есть;
- В) приготовить костюм (выгладить, подшить, почистить, сложить в специальный пакет);
- Г) знать, что должен исполнять партнёр и как взаимодействовать с другими исполнителями в номере;
- Д) сделать причёску, которая тебе нравится;
- Е) иметь с собой, расчёску, лак, шпильки, невидимки, резинки.

3. Культурный, грамотный и воспитанный зритель тот, кто:

- А) разговаривает, громко комментирует выступления, чтобы показать свои знания;
- Б) если не нравится выступление встает с места до окончания номера, входит и выходит во время выступления из зала;
- В) перед входом в зрительный зал обязательно выключает сотовый телефон;
- Г) всегда благодарит за выступления артистов аплодисментами;
- Д) может перекусить во время выступления, если проголодался;
- Е) ждет полного окончания спектакля или номера, чтобы выйти из зала.

4. Продолжи правила поведения:

- Вставать с места до окончания номера...
- За выступление артистов благодарят...
- Перед входом в зрительный зал необходимо выключить ...
- Разговаривать, перешептываться, шуршать фантиками, жеваться и употреблять еду во время выступления....
- Вставать с места до конца представления ...

– На концерт приходить...

Диагностика гибкости, силы, подвижности, равновесия
(контрольные упражнения)

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.
2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
3. Подвижность в тазобедренном суставе. Обучающийся стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
4. Для определения уровня развития силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:
 - прыжки через скакалку;
 - отжимания от пола или от скамейки;
 - поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями
5. Тест на равновесие: встаньте на одну ногу; поставьте на ее колено пятку другой ноги и закройте глаза, одновременно запустив секундомер или ведите счет секундам сами. Длительность стойки в таком положении будет характеризовать устойчивость.

Примерный репертуарный план

№ п/п	Хореографические постановки	Тематика хореографических постановок
<i>Стартовый уровень</i>		
1.	«Ладшки»	Детская тематика
2.	«Колобок»	Детская тематика
3.	«Фискипелки»	Детская тематика
4.	«Хорошее настроение»	Детская тематика
5	«Чика-Рика»	Детская тематика
6	«Подарки»	Детская тематика