****

****

**Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования».**

**Пояснительная записка.**

***Направленность*** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **"*Драйв" -*** художественная. Программа способствуетрасширению творческих возможностей учащихся посредством приобщения их к миру хореографии в народном и современном танце.

***Актуальность программы***  в том, что она способствует индивидуальным потребностям учащихся в художественно-эстетическом, нравственном и физическом развитии. Программа актуальна, поскольку отвечает запросам и интересам детей и их родителей (законным представителям). Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует художественный вкус, свое собственноевысоконравственное "я", так как специфика занятий данным видом деятельности базируется на больших трудовых и нравственных усилиях, что в свою очередь, формирует физическую и психическую выносливость, развивает работоспособность и привычку систематически следить за своим состоянием здоровья.

***Педагогическая целесообразность образовательной программы***определена тем, что она приобщает каждого учащегося к танцевально-музыкальной культуре, учит применять полученные знания, умения и навыки хореографического творчества в повседневной деятельности. У учащегося формируется чувство ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективной постановочной работе танца, формируется самодостаточное проявления всего творческого потенциала при выполнении сольных партий в коллективном постановочном процессе при подготовке танцевального номера.

***Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ***

1. Программа предполагает обучение народному, классическому, эстрадному танцу.

2.Программа обладает сквозной связью (повторение и усложнение танцевальных движений на протяжении всех лет обучения).

3. На первом году обучения основная часть занятия опирается на танцевальный и на партерный экзерсис. Со второго года обученияучащиесяначинают тщательно и детально изучать фольклорный танцевальныйматериал, в который входит изучение казачьих танцевальных обычаевВолгоградской области.Дети третьего года обучения самостоятельно работает с учащиеся первого года обучения, в роли помощника педагога.

4. В учебный план программы включен спортивно-оздоровительный блок, ведущей задачейкоторого является оздоровление учащихся.

5. Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методы как «возращение к пройденному», «играем во взрослых» придают объемность линейному и последовательному освоению материала в данной программе.

***Адресат программы-***программа рассчитана на детей в возрасте от 9 до 14 лет.

**Дети 9-11 лет** очень активны, любят приключения, физические упражнения, игры. Им нравится исследовать все, что незнакомо. Учащиеся начинают быть самостоятельными, появляется желание иметь свою точку зрения, принимать взвешенные и осмысленные решения.Этой потребности соответствуют и открывающиеся новые интеллектуальные возможности. Можно говорить о возникновении в начале подросткового возраста наиболее благоприятного периода для формирования основ абстрактно-логического мышления.

**Дети 12-14 лет** в этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.В этом возрасте подросток весьма подражателен. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Учащиеся будут интересны такие дела, которые служат активному самовыражению подростков и учитывают их интересы. Их привлекает возможность самим организовывать какое-либо дело, вступать в диалог, принимать самостоятельные решения. Организуя работу с учащиеся, педагог должен выступать не в роли исполнителя, а в роли дирижера.

Учащиеся приходят в кружок без предварительной подготовки, с медицинской справкой от участкового врача. Наполняемость групп 1 года обучения -15 человек,в группе2 года обучения -12 человек.

***Уровень программы,объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы -***общий объем программы рассчитан на 2 года обучения в количестве 370 часов. Первый год обучения -148 часов, второй год обучения- 222часа.Программа разноуровневая: 1 год - стартовый, 2 год –базовый.

***Формы обучения:*** очная.

***Режим занятий -*** для первого года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (по 40 минут) с перерывом 10 минут, для второго года обучения - 2 раза в неделю по 3 академических часа (по 45 минут) с перерывом 10 минут.

***Особенности организации образовательного процесса***

Состав группы постоянный; программа предусматривает следующие виды занятий: экскурсии, мастер классы, беседы, конкурсы, соревнования, концерты; формы организации учащихся на занятиях - групповая, индивидуальная, фронтальная.

**Цель программы:** формирование и развитие творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

**Задачи 1 года обучения:**

***- предметные***

* обучить учащихся базовым хореографическим движениям;

- ***метапредметные***

* развивать коммуникативные навыки в умении работать в коллективе и группе, развивать и совершенствовать слуховую и двигательную координацию;

- ***личностные***

* воспитывать у учащихся культуру общения, волевые качества, целеустремленность, выдержку, дисциплинированность.

**Задачи 2 года обучения:**

***-предметные***

* обучить учащихся основам танцевальных движений народного и современного танца, развивая в них выразительное исполнение с помощью темповых и динамических особенностей;

***-метапредметные***

* формировать у учащихся умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками,работать индивидуально и в группе;

***-личностные***

* воспитывать уважение к культуре, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; а также воспитывать культуру здорового образа жизни.

**Учебный план *1 год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела (тема)  | Количество часов  | Формы аттестации,контроля  |
| Теория  | Практика  | Всего  |
|  | Вводное занятие  | *2* |  | *2* | Беседа,тестирование , игра |
| 1. | ***Ритмика*** |  |  |  |  |
| 1.1 | ***Азбука музыкального движения***  |  |  |  |  |
|  | *-музыкальные игры**-ритмические движения* *-ритмические рисунки в движении**-упражнения для развития музыкального слуха и ритма*  | *2**2**2**2* | *6**3**5**5* | *8**5**7**7* | Беседа , играТестирование Наблюдение , играОпрос, игра |
|  | ***Итого*** |  |  | *27* |  |
| 2. | ***Азбука танца*** |  |  |  |  |
| 2.1 | ***Классический танец***  |  |  |  |  |
|  | *-экзерсис классического танца у станка* *-экзерсис классического танца на середине зала* *-терминология классического танца* | *2**2**2* | *2**4* | *4**6**2* | Наблюдение , опросНаблюдение ,опросТестирование  |
|  | ***Итого*** |  |  | *12* |  |
| 2.2 | ***Народный танец*** |  |  |  |  |
|  | *-экзерсис народного танца у станка**-экзерсис народного танца на середине зала**-русский народный танец*  | *2**2**2* | *2**9**13* | *4**11**15* | Наблюдение , опрос Наблюдение , опрос Фронтальный опрос, игра |
|  | ***Итого*** |  |  | *30* |  |
| 2.3 | ***Эстрадный танец*** |  |  |  |  |
|  | *-экзерсис на середине зала**-экзерсис у станка* *-акробатические элементы* *-отработка эстрадных комбинаций* | *2**2**2**2* | *4**5**7**10* | *6**7**9**12* | Наблюдение ОпросПедагогическое заданиеСамостоятельная работа  |
|  | ***Итого***  |  |  | *34* |  |
| 3. | ***Творческая деятельность*** |  |  |  |  |
| 3.13.2 | *Постановочная и репетиционная работа* *Работа над репертуаром* | *2**2* | *14**6* | *16**8* | ВыступлениеТестирование |
|  | ***Итого*** |  |  | *24* |  |
| 4. | ***Творчество учащихся*** |  |  |  |  |
| 4.1 | *-Творческая деятельность**-Мероприятия воспитательного характера* *-Беседы* *-Посещение концертов* *-Экскурсии**Промежуточная аттестация**Промежуточная аттестация* | *4**4**1* | *4**1**1* | *4**4**4**4**2**1* | ВыступлениеОткрытый урокЭкскурсияОткрытый урок |
|  | ***Итог*** | *148* |  |

**Содержание программы**

**1 год обучения.**

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми.Инструктаж по технике безопасности.Специальная форма (шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), коврики.

Практика: Игра на знакомство «Имя и фрукт». Просмотр видеоролика …. Беседа по технике безопасности на занятиях. Тест. Экскурсия по учреждению.

Форма контроля : Беседа, тестирование.

Раздел 1.Ритмика .

1.1 Азбука музыкального движения.

Теория: Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Практика: Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Форма контроля: Визуальный контроль педагога, беседа, опрос.

Раздел 2. Азбука танца.

Теория: Научить детей двигаться под музыку и перестраиваться. Привить детям театральные навыки, в виде работы над образными упражнениями. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика:Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно).

Форма контроля: Визуальный контроль педагога,опрос,беседа.

Тема 2.1. Классический танец.

Теория: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильная поставка рук, кистей, пальцев, локтей, плеч.

Практика: Позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку ).

Форма контроля: Наблюдение, беседа, опрос.

Тема 2.2. Элементы народно-сценического танца.

Теория:Научить элементам русского танца и характерным чертам исполнения. Прививать детям любовь к народным танцам.

Практика. Русский танец. Позиция рук.Шаги танцевальные.Притоп; тройной притоп, припадание на месте с продвижением в сторону, «Ковырялочка», ход в полуприседании, притоп в полуприседании; перескок на всю ступню.

Форма контроля: Визуальный контроль педагога, беседа, опрос.

Тема 2.3. Элементы эстрадного танца.

Теория: Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями этих танцев. Особенности эстрадного танца.

Практика: Позиции рук (показ педагога). Простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

Форма контроля: Визуальный контроль педагога, беседа, опрос.

Раздел 3. Творческая деятельность.

Теме 3.1: Постановочная и репетиционная работа .

Теория: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.Этюды.

Практика: Перелет птиц, шторм на море, дождь в лесу, прогулка в парке.Музыкально-танцевальные игры:рыбачек, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши, «кто скорее?», карусель.

Форма контроля: Визуальный контроль педагога, беседа, опрос.

Тема 3.2. Работа над репертуаром

Теория: Постановка танца.

Практика: Отработка движений, техника исполнения.

Форма контроля: Визуальный контроль педагога, беседа, опрос, концертный номер.

Раздел 4. Мероприятия воспитательного характера.

Тема 4.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.

Теория: Приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Практика: Ознакомление детей с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи. прослушивание музыкальных фрагментов Посещение концертов.

Форма контроля: Беседа, экскурсия.

Тема 4.2: Итоговое занятие.

Теория: Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей (изменилась ли пластика ребенка в течениегода).

Практика Отчетный концерт для родителейи учащихся. Итоговое занятие

Форма контроля: Открытое занятие.

***Учебный план 2 год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела (тема)  | Количество часов  | Формы аттестации,контроля  |
| Теория  | Практика  | Всего  |
|  | Вводное занятие  | 2 |  | 2 | Беседа,экскурсия |
| 1. | ***Ритмика*** |  |  |  |  |
| 1.1 | *Азбука музыкального движения*  |  |  |  |  |
|  | *-музыкальные игры**-ритмические движения* *-ритмические рисунки в движении**-упражнения для развития музыкального слуха и ритма*  | *2**2**2**2* | *3**3**3**6* | *5**5**5**8* | Беседа , играТестирование Наблюдение , играОпрос, игра |
|  | ***Итого*** |  |  | *22* |  |
| 2. | ***Азбука танца*** |  |  |  |  |
| 2.1 | *Классический танец*  |  |  |  |  |
|  | *-экзерсис классического танца у станка* *-экзерсис классического танца на середине зала* *-терминология классического танца* | *3**3**4* | *4**4* | *7**7**4* | Наблюдение , опросНаблюдение ,опросТестирование  |
|  | ***Итого*** |  |  | *18* |  |
| 2.2 | *Народный танец* |  |  |  |  |
|  | *-экзерсис народного танца у станка**-экзерсис народного танца на середине зала**-русский народный танец* *-казачий танец* | *2**2**2**2* | *7**8**14**14* | *9**10**16**16* | Наблюдение , опрос Наблюдение , опрос Фронтальный опрос, игра |
|  | ***Итого*** |  |  | *51* |  |
| 2.3 | *Эстрадный танец* |  |  |  |  |
|  | *-разминка по кругу* *-разминка на середине зала**-партерная гимнастика**-экзерсис на середине зала**-экзерсис у станка* *-акробатические элементы* *-отработка эстрадных комбинаций* | *2**2**2**2**3**3**4* | *7**7**10**5**3**3**10* | *9**9**12**7**6**6**14* | Наблюдение ОпросПедагогическое заданиеСамостоятельная работа  |
|  | ***Итого***  |  |  | *63* |  |
| 3. | ***Творческая деятельность*** |  |  |  |  |
| 3.13.2 | *Постановочная и репетиционная работа* *Работа над репертуаром* | *2**2* | *30**12* | *32**14* | ВыступлениеТестирование |
|  | ***Итого*** |  |  | *46* |  |
| 4. | ***Творчество учащихся*** |  |  |  |  |
| 4.1 | *-Творческая деятельность**-Мероприятия воспитательного характера* *-Посещение концертов* *-Экскурсии**-Промежуточная аттестация*  | *4**5* | *4**4**3* | *4**4**5**4**3* | ВыступлениеОткрытый урокЭкскурсия |
|  | ***Итог*** | *222* |  |

**Содержание программы 2 год обучения.**

Тема 1.1: Вводное занятие.

Теория: Познакомить детей с целями и задачами программы второго года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

Практика. Игра на знакомство «Имя и фрукт». Просмотр видеоролика …. Беседа по технике безопасности на занятиях. Тест. Экскурсия по учреждению.

Форма контроля: беседа, тестирование.

Раздел 2. Азбука музыкального движения.

Теория: Научить слышать и понимать значение аккордов в упражнениях. Научить исполнять танцы в разных темпах. Дать понятие – ритм.

Практика: Чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Стилизованная народная музыка. Акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.Оформление занятияклассической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

Форма контроля: визуальный контроль педагога, беседа, опрос.

Тема 2.1. Элементы классического танца.

Теория: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Практика: Дополнительно изучается уровень подъема ног, на пример положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена.

Форма контроля: Визуальный контроль педагога, беседа, опрос.

Тема 2.2. Элементы народно-сценического танца.

Теория: Добиться четкого исполнения движений. Выучить народные движения у станка и середине. Разучить элементы народных танцев.

Практика:Упражнения у станка и на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений. Точные позиции положения и движения рук в танцах народов мира. Особенности стиля исполнения. Станок. Подготовительные движения рук. Полуприседания и полно приседание, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу. Переступание на полупальцах. «Ковырялочка» Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке Подготовка к каблучным движениям.Упражнения на середине. Положение рук, положение ног. Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, цепочка. Поклон. Ходы переменный шаг с продвижением вперед и назад. Притоп - удар всей стопой. Дроби (дробная дорожка). «Гармония» - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону. Припадание - на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4. «Молоточки» - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте.Элементы стилизованного танца

Элементы казачьего танца. Особенности и манера исполнения. Положение рук в соло. Подготовка к танцевальным круткам на середине зала.Основные движения.

Форма контроля: Визуальный контроль педагога, беседа, опрос.

Тема 2.3. Элементы эстрадного танца.

Теория: Познакомить воспитанников с особенностями танца джаз-модерн.

Практика:Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног, головы в современном танце. Простейшие поддержки.

Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций.

Форма контроля: Визуальный контроль педагога, беседа, опрос.

Раздел 3. Творческая деятельность.

Тема 3.1: Творческая деятельность.

Теория: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Практика: Этюды, развивающие игры, пантомима.

Форма контроля: Визуальный контроль педагога, беседа, опрос.

Тема 3.2. Работа над репертуаром.

Теория: Постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Практика: Постановка танцевальных этюдов в народном и современном характере.

Форма контроля: Визуальный контроль педагога, беседа, опрос, танцевальный номер.

Раздел 4. Мероприятия воспитательного характера.

Тема 4.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.

Теория: Приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Практика:Прослушивание мелодий.

Форма контроля: Беседа, тестирование.

Тема 4.2: Итоговое занятие.

Теория: Диагностика усвоения детьми программного материала второго года обучения.

Практика: Отчетный концерт для родителей.

Форма контроля:Открытое занятие.

**Планируемые результаты**

Освоение данной программы обеспечивает достижения следующих результатов:

***Личностные результаты:***

1. ***год обучения***

- учащиеся будут демонстрировать культуру общения, целеустремленность, выдержку, дисциплинированность;

1. ***год обучения***

- учащиеся будут демонстрировать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

***Метапредметные результаты:***

1. ***год обучения***

- у учащихся будет совершенствоваться слуховая и двигательная координация;

2 ***год обучения***

- учащиеся будут демонстрировать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

***Предметные результаты:***

***1год обучения***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Учащиеся будут знать******-*** базовые хореографические движения;.- позиции рук, ног, головы в классическом танце;- алгоритм выполнения упражнений у станка лицом к палке;- движение народных танцев, их значение, стилистику, рисунок танца. | ***Учащиеся будут уметь***- тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении;- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4);- правильно стоять у станка;- чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге;-изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д;- придумывать простую комбинацию движений. |

***2год обучения***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Учащиеся будут знать***- правила постановки рук, правила группировки рук в танце;- знать положение «носок против пятки» в движениях с 5-й позиции;- ценить коллективизм, сплочённость, организованность, навыки совместной работы. | ***Учащиеся будут уметь***- закрывать руку, заканчивая движение в адажио;- акцентировать шаг на правую долю такта в марше и в 3/4 –м размере;-самостоятельно отрабатывать трудновыполнимые элементы;- помогать отстающим. |

**Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий ,включая формы аттестации».**

**Календарный учебный график программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продолжительность учебного года | 37 учебных недель | I полугодие -16 недельIIполугодие – 21 неделя |
| Начало учебных занятий для групп 1-го года обучения | 11 сентября 2024 года | С 1 по 10 сентября -комплектование групп |
| Начало учебных занятий для групп 2-го и 3-го года обучения  | 1 сентября 2024года |  |
| Окончание учебного года  | 31 мая 2025 года |  |
| Праздничные дни | 04.11.2024 г.,01.01.2024г. - 08.01.2025 г,23.02.2025 г.,08.03.2025 г.,01.05.2025 г., 09.05.2025 г. |  |
| Каникулы  | с 29.12.2024 г.по 08.01.2025 г. |  |
| Сроки промежуточной аттестации  | Декабрь 2024Май 2025 |  |
| Продолжительность занятий в группах  | 1 год обучения 2 год обучения | 2 академических часа |
| Сроки начала и окончания учебных периодов /уровней (месяц, четверть) | Стартовый Базовый | 1 год обучения2 год обучения |

***Условия реализации программы:*** Для проведения занятий имеется танцевальный зал площадью 60 квадратных метров.

***Оборудование:***

* специальные станки для хореографии;
* музыкальный центр;
* ноутбук;
* колонки;
* музыкальный инструмент - баян;
* танцевальная обувь: туфли -11 пар, сапоги-14 пар;
* танцевальные сценические костюмы: казачьи костюмы, русские костюмы, сарафаны русские и рубашки "Хохлома",юбки для танца "Полька",юбки для ирландского танца, военные костюмы, русские сарафаны жёлтого и розового цвета, шифоновые юбки.

***Информационные ресурсы:***

* музыкальные диски - 30 штук ;
* компакт- диск: балет "Щелкунчик", балет " Лебединое озеро";
* флеш-карта -10 штук.

**Формы аттестации**

В соответствии с Положением о формах, переодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МКУ ДО ЦДТ используется: информационная карта внешней результативности и карта результативности освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1-го и 2-го полугодия аттестация промежуточная и итоговая.

**Способы определения результативности.**

Методы отслеживания успеваемости овладения учащимися содержания программы "Драйв":

***Педагогическое наблюдение***

* педагогический анализ результатов - анкетирование, опрос, тестирование, участие учащихся в мероприятиях (концерты, викторины, конкурсы).

***Мониторинг***

* педагогический мониторинг - контрольные задания по терминологии и исполнению элементов движения танца, тесты, диагностика личного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы;
* мониторинг образовательной деятельности учащихся - ведение зачетных книжек, оформление фотоотчетов.

**Оценочные материалы.**

Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточная аттестация учащихся:

* входная диагностика (Приложение №1);
* тест-практикум по теме «Музыкальные размеры» (Приложение №2);
* личностная диагностика. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (Приложение №3);
* опрос-беседа по теме «Музыкальные и танцевальные жанры» (Приложение №4);
* предметная диагностика. Методика диагностики физического и творческого развития учащихся (базовый уровень) (Приложение №5);
* тест по хореографии (Приложение №6);
* тест «Умеете ли вы общаться?» (Приложение №7);
* контрольный опросник знаний, умений, навыков компетентностей учащихся в области хореографии (стартовый уровень) (Приложение №8).

**Методические материалы.**

Методы обучения:

* словесный метод
* наглядный метод
* практический метод
* проектные технологии
* здоровьесберегающие технологии
* технология КТД.

Для реализации программных задач используется различный учебный материал

***Дидактический материал:***

* иллюстрации;
* фотографии;
* видео – аудиозаписи;
* фонограммы, СD, DVD диски;
* игры, викторины;
* учебное пособие.

***Раздаточный материал:*** карточки для зачёта; шаблоны.

**Список литературы**

***Для педагога***

1. Агнловский A.A. Формирование конкурентоспособности студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе: Автореф.дис. .канд.пед.наук. Магнитогорск, 2004. - С. 24.

2. Азаров Ю.П. Радость учить и учиться. Педагогика гармонического развития. М.: Политиздат, 1989. С. 232. Акопова М.А. Личностно-ориентированный подход в условиях выбора образовательных программ в высшей школе. СПб.: Наука, 2004. - С. 180.

3. Азбука хореографии. М., Просвещение, 1999.

4. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - М.: Лань, Планета музыки, 2016. - 128 c.

5. Алиев Г.А. Художественное творчество в контексте взаимодействия культур (На материале хореографического искусства Азербайджана): Дис. .докт.культуры. М., 2002. - С. 277.

6. Алферов A.A. Педагогические условия использования видеотехники в процессе обучения классическому танцу: Дис.кад.пед.наук. М., 2007. - С. 244.

7. Богданов Г.Ф. Сказ о русском традиционном хореографическом фольклоре6 Методическое пособие. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2012.

8. Богданов, Г. Ф. Русский народный танец. Теория и история : учебник для вузов / Г. Ф. Богданов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 167 с. — (Серия : Авторский учебник).

9. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. (Учебное пособие для вузов). М.: Владос, 2005.

10.Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп [Текст]: практическое пособие /З. Я. Роот. – М.: Аркти, 2004.

11.Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика [Текст]: практическое пособие / С. Л. Слуцкая. – М.: Линка – пресс, 2006.

***Список литературы для родителей и детей***

1.Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.

2.Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44с.

3.«Музыкальная жизнь» № 5. – М.: Изд. Композитор, 2009.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение №1**

**Входная диагностика**

Цель диагностики – проследить динамику развития и рост мастерства учащихся. Диагностический контроль даёт возможность определить уровень мотивации выбора и устойчивости интереса, воспитанности учащихся, творческих способностей, отношение к трудовой деятельности. Результативность выполнения программы отслеживается путем проведения первичного, промежуточного и итогового этапов диагностики.

Входная диагностика на начальном этапе дает возможность педагогу подобрать оптимальный объем учебного материала, определить точки роста учащихся. Во время первичной диагностики определяются следующие данные: координация, музыкальность, гибкость, растяжка, прыжок, память.

Критерии оценки: удовлетворительно, хорошо, отлично.

Результаты первичной диагностики фиксируются в диагностической ведомости приёма детей.

Диагностическая карта приёма детей

**Диагностическая карта приёма детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя** | **Координация** | **Музыкальность** | **Гибкость** | **Растяжка** | **Прыжок** | **Память** | **Примечания** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценивания:

***Координация.***

Учащему предлагается простое упражнение на координацию – 16 прыжков с соединением ног и синхронным опусканием рук вниз, затем соединить ноги, руки раскрыть в стороны.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может скоординировать ноги и руки во время всего упражнения.

Оценка «хорошо» - ребёнок координирует руки и ноги на первых 8 прыжках.

Оценка «отлично» - ребёнок хорошо координирует ноги и руки во время всего упражнения.

***Музыкальность.***

Учащий должен пройти по кругу под музыку марша, не сбиваясь с ноги, точно в такт музыки.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может пройти в такт музыки.

Оценка «хорошо» - ребёнок иногда сбивается с ноги во время упражнения.

Оценка «отлично» - ребёнок не сбивается с ноги во время всего упражнения.

***Гибкость.***

Учащий должен согнуться как можно сильнее вперёд и перегнуться назад, не сгибая колен.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может достать пальцами до пола, гнётся назад на 25 градусов.

Оценка «хорошо» - ребёнок достаёт пальцами до пола, гнётся назад на 45 градусов.

Оценка «отлично» - ребёнок достаёт ладонями до пола, гнётся назад на 90 градусов.

***Растяжка.***

Учащий должен как можно сильнее растянуться на продольный и поперечный шпагаты.

У станка проверяется уровень поднятия ноги (шаг) вперёд, в сторону, назад.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не достаёт до пола около полуметра, у станка не может поднять и подержать ногу на 45 градусов.

Оценка «хорошо» - ребёнок не достаёт до пола 10 сантиметров, у станка поднимает и держит ногу на 90 градусов.

Оценка «отлично» - ребёнок свободно растягивается на шпагат, у станка поднимает и держит ногу на уровне более 90 градусов.

***Прыжок.***

Учащий должен сделать 16 прыжков как можно выше.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок отрывается от пола на 5 сантиметров.

Оценка «хорошо» - ребёнок отрывается от пола 10 сантиметров.

Оценка «отлично» - ребёнок отрывается от пола на 20 –30 сантиметров.

***Память.***

Учащему предлагается простое упражнение, которое он должен запомнить и повторить: 4 шага на месте, 4 хлопка.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может запомнить и повторить упражнение с третьего раза.

Оценка «хорошо» - ребёнок запоминает и повторяет упражнение со второго раза.

Оценка «отлично» - ребёнок запоминает и повторяет упражнение с первого раза.

Результаты просмотра фиксируются в диагностической ведомости (приложение «раздаточные материалы»).

По результатам первичной диагностики ребёнок, показавший только отличные результаты по всем критериям, может быть зачислен сразу в более старшую группу.

Упражнения подбираются педагогом с учётом возраста ребёнка. Старшим детям можно дать задания более сложные.

**Приложение №2**

**Тест-практикум по теме «Музыкальные размеры»**

***Цель****:* Выявитьуровень знания музыкальных жанров (марш, полька, вальс, плясовая) и музыкальных размеров (2/4, 3/4, 4/4).

Проигрывается часть музыкального произведения.

Дети должны правильно двигаться в соответствии с музыкой.

Каждый учащий называет жанр и музыкальный размер конкретного отрывка.

По заданию педагога каждый учащий просчитывает музыкальный размер.

**Приложение №3**

**Личностная диагностика**

**Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса**

Личностный опросник. Предназначен для диагностики, выделенной Хекхаузеном, мотивационной направленности личности на достижение успеха.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

**Инструкция**:

«Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

***Стимульный материал****:*

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие - это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои друзья считают меня серьезным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

 ***Ключ****:*

* По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.
* Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39.
* Ответы на вопросы 1,11, 12,19, 28, 33, 34, 35,40 не учитываются.

 Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

 ***Анализ результата***

от 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

**Приложение №4**

**Опрос-беседа по теме «Музыкальные и танцевальные жанры»**

Что такое жанр?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие музыкальные жанры ты знаешь?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какие танцевальные направления ты знаешь?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Укажи современные течения в хореографии, которые тебе известны:\_\_\_\_\_\_

В чём состоит их различие, назови характерные особенности каждого из них?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В каком музыкальном жанре исполнены следующие произведения (педагог использует подборку аудиозаписей)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Назови известные творческие коллективы, работающие в эстрадном, народном, современном направлении:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение №5**

**Предметная диагностика.**

**Методика диагностики физического и творческого развития**

**учащихся кружка «Драйв» (базовый уровень)**

***Целью*** диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, творческого развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

***Задачами*** диагностики являются оперативное и своевременное выявление пробелов в учебном процессе, определение форм коррекционной работы.

В ходе диагностики по дополнительной общеразвивающей программе «Калейдоскоп» отслеживаются показатели:

* **физического развития:** выворотность ног, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений*.*
* **творческого развития:** музыкальный слух, эмоциональность, воображение, креативность мышления.

**Определение уровня индивидуального развития**

Степень выраженности каждого показателя выявляется по трем уровням:

* *высокий* (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы, имеет творческие достижения на уровне города, округа, России);
* *средний* (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);
* *низкий* (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

Критерии оценки уровня знаний, умений учащихся, динамики физического и творческого развития разработаны к каждому диагностическому материалу**.**

 Диагностика позволяет:

* получить информацию педагогу:

а) о результатах работы каждого учащего в отдельности и группы учащихся в целом;

б) о результатах своей работы (узнать, насколько эффективны приемы обучения, определить неудачи в работе, что позволяет внести изменения в программу обучения);

* учащимся:

а) повысить мотивацию в обучении;

б) более прилежно заниматься, вносить коррективы в свою творческую деятельность.

**Формы диагностики**

Основными *методами диагностики* по дополнительной общеразвивающей программе «Драйв» является *наблюдение*за детьми в процессе движения под музыку и без музыки, в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, *педагогический анализ, обобщение* и ведение мониторинга на основе полученных данных.

**Оценочный лист**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Уровень | Примечание |
| Высокий3 балла | Средний2 балла | Низкий1 балл |
| Физическое развитие |
| Выворотность ног |  |  |  |  |
| Подъем стопы |  |  |  |  |
| Балетный шаг |  |  |  |  |
| Гибкость тела |  |  |  |  |
| Прыжок  |  |  |  |  |
| Координация движений |  |  |  |  |
| Творческое развитие |
| Музыкальный слух |  |  |  |  |
| Эмоциональность |  |  |  |  |
| Воображение |  |  |  |  |
| Креативность |  |  |  |  |

Всего баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Критерии оценки**

*Высокий уровень (3 балла):*

* ярко выражено развитиеспециальных физических данных;
* максимально использует свои физические возможности (выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, прыжок), выполняя круговую разминку;
* ярко выраженное развитие гибкости тела;
* безошибочно выполняет упражнения на координацию движений;
* соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная;
* движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления;
* эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;
* легко перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет оригинально;
* ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
* легко ориентируется в пространстве.

*Средний уровень (2 балла):*

* развитие физических данных незначительно;
* использует свои физические данные (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) не в полной мере;
* наблюдается развитие гибкости тела;
* допускает, но тут же исправляет 1-2 ошибки в упражнениях на координацию;
* верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног;
* движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится, не слушая вступление;
* малоэмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности выполнения движений;
* перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;
* в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
* ориентируется в пространстве, допуская паузы.

*Низкий уровень (1 балл):*

* развитие физических данных отсутствует;
* мало эмоционален, стеснителен;
* с трудом перевоплощается в образ, не импровизирует, имитационные движения повторяет за другими детьми;
* начинает движение с вступления;
* часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног;
* в коллективном исполнении путается, допускает ошибки;
* плохо ориентируется в зале.

**Оценка уровня знаний, умений учащихся**

*Высокий уровень:* более 27 баллов

*Средний уровень:* 16 -26 баллов

*Низкий уровень****:*** до 15 баллов.

**Приложение №6**

Цель: Проверить уровень знаний по хореографическому искусству.

**Тест по хореографии**

1. Хореография это:

А) вокальное искусство

Б) танцевальное искусство

В) изобразительное искусство

2. Классический танец в переводе с латинского означает:

А) вежливый

Б) серьезный

В) образцовый

3. Сколько позиций рук в классическом танце:

А) 1

Б) 3

В) 5

4. Releve (релеве) в классическом танце это:

А) поза

Б) прыжок

В) полупальцы

5. Одним из современных уличных танцев является:

А) хоровод

Б) полька

В) хип-хоп

6. Runningmen (рейнин мен) это основное движение танца:

А) вальс

Б) полонез

В) хип – хоп

7. Что является опорой для танцовщика:

А) обруч

Б) полка

В) станок

8. «Мостик», «свечка». «затяжка», «ласточка» - эти упражнения относятся к :

А) растяжке

Б) акробатике

В) классическому танцу

9. Сколько точек направления движения в танцевальном зале, на сцене:

А) 6

Б) 7

В) 8

10. «Рандат» - это упражнение:

А) растяжки

Б) акробатики

В) хип-хопа

**Приложение № 7**

**Тест «Умеете ли вы общаться?»**

Цель: определить насколько хорошо учащиеся умеют слушать друг друга. Дайте оценку в баллах:

всегда – 4 балла

часто - 3 балла

иногда – 2 балла

никогда- 1 балл

1. Даете ли вы собеседнику возможность высказаться?
2. Обращаете ли внимание на подтекст высказывания?
3. Стараетесь запомнить услышанное?
4. Обращаете ли внимание на главное в сообщении?
5. Слушая, стараетесь ли хранить в памяти основные факты?
6. Обращаете ли вы внимание собеседника на выводы из его сообщений?
7. Подавляете ли вы свое желание уклониться от неприятных вопросов?
8. Воздерживаетесь ли вы от раздражения, когда слышите противоположную точку зрения?
9. Стараетесь ли удержать внимание на словах собеседника?

Обработка результатов. Подсчитайте сумму баллов.

32 и более – отлично, 7-31 – хорошо, 22 – 30 – посредственно, менее 22 баллов – вам надо потренироваться слушать собеседника.

Чтобы научиться слушать собеседника, необходимо:

* не спешить с ответами и заключениями;
* разграничивать факты и мнения;
* быть беспристрастным оценке того, что услышали от собеседника;
* действительно слушать, а не делать вид, будто слушаешь;
* внимательно слушая и даже не высказывая своего мнения, быть активным участником беседы, обсуждения, спора.

**Приложение №8**

**Контрольный опросник знаний, умений, навыков компетентностей**

**учающися в области хореографии (стартовый уровень).**

Тест представляет собой небольшой экзамен по хореографии.

Он содержит в себе теоретическую и практическую части. На прохождение теста дается определенное время. Тест, включает в себя вопросы по хореографии, которые были изучены детьми по программе.

В теоретической части необходимо обвести правильный ответ в кружочек. Практическая же часть требует подготовки по каждому вопросу.

**Примечание:** Внимательно прочитать вопрос, подумать и сформулировать свой ответ.

***Теория. Выберите верные варианты ответов:***

1. **Что такое танец?**

-  Это – движения;

-  Это – красивые движения под  музыку;

1. **Урок по танцам начинается и заканчивается:**

**-** Словами «Здравствуйте»;

**-** Поклоном;

**-**Играми;

1. **Построение занятия по танцам по порядку:**

- Поклон-приветствие, разминка по кругу, разминка на середине зала, упражнения по диагонали, партерная гимнастика, изучение танцев, поклон-прощание.

1. С чего начинается разминка на середине зала:

- С головы до конечностей;

-  С корпуса до головы;

- С ног до головы.

**Практика. Выполнить задания практически.**

1. Показать поклон - приветствие.

**Рисунки танца:**

1. Построиться в линию.
2. Стать в круг.
3. Построиться по диагонали.

**Выполнить упражнения по кругу:**

1. «Ходьба на носочках», «Ходьба на пяточках», «Ходьба носочки пяточки», «Поочерёдный подъём калена», «поочередные броски ногами», «ходьба на полусогнутых ногах «Маленькое приседание»», «Ходьба в полном приседании «Гуси»».
2. «Прыжки в полном приседании «Мячики»».
3. «Китайский шаг», «Спортивный шаг».
4. «Легкий бег по кругу», « Бег с поджатыми коленками вперед», «Бег с поджатыми ногами до «пятой точки»», «Бег с прямыми ногами вперед «Ножницы»», «Бег с прямыми ногами назад «Ножницы»», «Бег с прямыми ногами в сторону», «Галоп по кругу».

**Разминка на середине зала:**

1. «Наклоны головы в сторону», «Наклоны головы вперед назад», «Повороты головы вправо», «Вращение головы по кругу».
2. «Поднятие плеча (правое, левое)», «Поочередное поднятие плеча», «Поднятие плеч вместе», «Поочередное выдвижение плеча вперед и назад», «Поочередное вращение правого и левого плеча вперед и назад», «Вращение вперед и назад плеч вместе».
3. «Сгибание и разгибание кистей рук», «Вращение кистей рук», «Сгибание и разгибание рук в локтях», «Поднятие рук наверх и в сторону», «Рывки руками», «Поочередное поднятие рук наверх и вниз «Кулачки»», «Поочередное вращение рук вперед и назад», «Одновременное вращение рук  вперед и назад».
4. «Наклоны корпуса вперед и назад», «Боковые наклоны корпуса в сторону», «Боковые наклоны корпуса в сторону с рукой», «Вращение корпуса по кругу», «Наклоны корпуса в сторону с рукой, за рукой, с касанием руки конечностей», «Наклоны корпуса вперед к правой и левой ноге, с касание рук стоп», «Наклоны корпуса вперед с касание рук пола по центру», «Мельница», «Боковые наклоны к правой и левой ноге с касанием пяточки», ««Книжка» в положении стоя».
5. «Поочередный подъем колено вперед», «Поочередный бросок ноги по диагонали, с касанием рук».
6. «Приседание».
7. «Поочерёдный подъем стоп наверх и вниз», «Одновременный подъём стоп наверх и вниз», «Бег на месте», «Прыжки по шестой позиции», «Прыжки из стороны в сторону», «Поочерёдные прыжки на правой и левой ноге», «Разножка».

**Выполнить упражнения по диагонали:**

1. «Ходьба «маленькие солдатики»», «Ходьба «большие солдатики»», «Ходьба «Цапля»».
2. «Вращение по диагонали».
3. «Прыжки по шестой позиции», «Прыжки «Подскоки»», «Прыжки на правой и левой ноге», «Классики», «Подбивка ногами»,
4. «Поочерёдные броски ногами», «Поочерёдные броски ногами «прямо» «боком»», «Поочерёдные броски ног назад с прогибом корпуса и рук  назад», «Поочерёдные броски ногами «прямо» «боком», «назад с руками»».
5. «Прыжки с поджатыми ногами вперед и вытянутыми руками вперед», «Прыжки с открытием ноги назад и прогибом рук и корпуса назад».
6. «Колесо», «Сальто».

**Выполнить упражнения. Партерная гимнастика.**

1. Упражнения: «Угол», «Работа со стопами: «Стопы к себе и от себя» «Переменная работа стоп», «Раскрытие стоп по первой позиции»», «Книжка», «Бабочка», «Наклоны корпуса вперед» «Боковые наклоны с рукой», «Свечка», «Маятник», «Стрелки часиков», «Кран», «Велосипед», «Ножницы», «Поднятие корпуса пресс», «Махи ногами из положения лёжа», «Махи из положения на коленях», «Лодочка», «Прогибы корпуса назад», «Рыбка», «Качели», «Лягушка», «Мостик», «Прогибы корпуса назад стоя на коленях с вытянутыми руками вперед», «Прогибы корпуса назад, с касанием плеча и спины», «Перекаты стоп на носочки», «Стульчик», «Цыганочка», «Кошечка», «Кошечка потягивается», «Шпагат».