



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»
(МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь»)**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от « 13 » января 2022 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДДТ
городского округа Анадырь»
_____ Т.Л. Максименко
Приказ № 9-о от « 13 » января 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Пируэт**

Направленность: художественная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Боброва Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Анадырь 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творческих способностей и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца - музыки, движения и игры.

Танец - это искусство, его специфика состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека он передает без помощи речи, средствами движений и мимики.

Программа «Пируэт» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить малыша воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок - это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Творческая деятельность детей в структуре танца позволяет формировать качество личности, которые оптимально развиваются в танце. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально-нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

Программа «Пируэт» направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, воспитание эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития ребенка.

Подход к пониманию танца осуществляется по принципу «от простого к сложному». Поэтапное развитие моторики ребенка, сенсорных и мышечных рефлексов, чувства ритма, умения подчинять движение тела музыкальной теме танца способствует общему развитию психических функций детского организма, свойств и качеств растущей и развивающейся личности.

Учитывая, что в современном обществе на дошкольников уже ложится большая нагрузка (различные обучающие занятия, подготовка к школе), музыкально-ритмические занятия выполняют релаксационную функцию, помогают в эмоциональной разрядке, способствуют снятию умственных перегрузок и утомления.

Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, телодвижениями.

Актуальность и эффективность данной программы - это воздействие на организм ребенка с разных сторон. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации. Дети впервые могут одеть сценический костюм, подготовленный специально к танцевальному номеру. С непосредственным участием родителей дети выступят на своих первых концертах и конкурсах. Всё это несомненно содействует усилению воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения. В процессе систематических занятий танцами у детей вырабатываются координация, формируется грациозная фигура, правильная осанка. В процессе обучения развивается физическая сила, выносливость, ловкость и сила.

Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца. Все занятия строятся по принципу общедоступности, без ущерба для

качества образовательного процесса. Волнообразное построение занятий позволяет рационально чередовать трудные упражнения с более легкими, что позволяет каждому ребенку почувствовать себя успешным в данном виде деятельности, естественным образом поддерживать мотивацию трудной, но достижимой цели.

Сочетание элементов классического танца с системой вспомогательных упражнений, применяемых целенаправленно и индивидуально, особенно важно в начальный период обучения, когда организм еще пластичен, податлив к тренировкам. Занятия расширяют двигательные возможности ребенка, а его сфера личности обогащается положительными эмоциональными переживаниями радости достижения ранее недоступной сферы деятельности, общения с другими детьми, успешных выступлений на показательных мероприятиях.

Направленность программы – художественная, оздоровительно-развивающая. Обучение детей по данной программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей

Цель программы: развитие творческих способностей, укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста через танцевальное искусство.

Задачи:

Обучающие:

1. Выработка правильной, красивой осанки.
2. Развитие мышечного чувства.
3. Умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку.

Развивающие:

1. Развитие музыкального слуха и чувства ритма.
2. Активизация и развитие творческих и созидательных способностей детей.
3. Развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем.
4. Совершенствование психомоторных способностей детей.

Воспитательные:

1. Формирование культуры поведения и общения.
2. Привитие навыков вежливости, умения вести себя в обществе.
3. Формирование эстетического вкуса.
4. Воспитание силы воли, трудолюбия и дисциплины.

Принципы:

- 1) индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможностей ребенка);
- 2) систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- 3) наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- 4) повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- 5) сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе

определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой. Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

1. Развитие воображения ребенка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев).

2. Формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребенка и способность на определенном этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений.

3. Формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца.

4. Формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Форма обучения: очная. Занятия проводятся в группах по 15 человек.

Срок реализации программы общеразвивающей программы 204 часа - 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет.

Обучающиеся постепенно социализируются, то есть адаптируются к социальной среде. Способны сосредотачиваться не только на деятельности, которая их увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К их игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться, и поэтому детям не всегда легко быть усердными и долго заниматься скучным делом. Они еще легко отвлекаются от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное. Но полная психологическая готовность обучающихся к школе определяется не только их мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 35—40 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая готовность формируется именно к семи годам. Очень ориентированы на внешнюю оценку. Поскольку им пока трудно составить мнение о себе, они создают свой собственный образ из тех оценок, которые слышат в свой адрес.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

1. Развитие навыков культуры общения и поведения в социуме.
2. Формирование качества личности (дисциплинированность, сила воли).

Предметные:

1. Формирование начального комплекса исполнительских знаний, умений и навыков.

2. Достижение уровня функциональной грамотности, необходимой для продолжения обучения.

Способы проверки результатов:

- наблюдение
- диагностика
- анализ успеваемости
- контрольный урок

Творческий отчёт проводится один раз в год в виде:

- итогового занятия,
- урок-концерт,
- успехи, результаты,
- отчетный концерт.

Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях обучающихся, в призовых местах.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения;

- и применять на практике понятия «рисунок танца», «варьирование» движений, способы варьирования (по ритму, характеру, образу);

- основные танцевальные позиции рук и ног;
- простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания;
- используют разнообразные движения в импровизации под музыку;
- различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

Обучающиеся должны уметь:

- двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;

- выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, ставить ногу на носок и на пятку;

- выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах;

- выразительно, свободно, самостоятельно двигаться под музыку;

- точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;

- выполнять танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед, кружение, приседание с выставлением ноги вперед. шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед;

- выполнять танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг;

- выразительно и ритмично исполнять танцы, движения с предметами;

- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр;

- выразительно исполнять движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 этап	Азбука хореографии.	12	7	5
	Введение в хореографию.	2	2	-
	Ознакомительное занятие.	2	1	1
	Техника безопасности.	4	2	2
	Танцевать могут все: имитационные и плясовые движения.	4	2	2
	Ритмическая гимнастика.	33	11	22
	Музыкальный ритм.	4	2	2
	Игры на развитие ритма.	4	1	2
	Постановка корпуса, рук, ног.	5	2	3
	Различные танцевальные шаги.	8	2	6
	Танцевально-ритмическая гимнастика в игровой форме.	8	2	6
	Изучение танцевальных движений.	5	2	3
	Музыкально-ритмическая координация.	10	4	6
	Упражнения на координацию.	10	4	6
2 этап	Экзерсис у станка.	16	8	8
	Экзерсис у станка.	4	2	2
	Фигурная маршировка.	4	2	2
	Построение простых танцевальных рисунков.	8	4	4
	Партерный экзерсис.			
	Партерный экзерсис с элементами игры.	49	17	32
	Упражнения для укрепления мышц спины.	14	5	9
	Упражнения для укрепления брюшного пресса.	15	5	10
	Упражнения на развитие выворотности.	15	5	10
	Упражнения на развитие шага.	5	2	3
	Импровизация в танце и игре.	18	6	12
	Занятия с элементами импровизации.	8	2	6
	Творческие занятия.	10	4	6
	Постановка танцевальной композиции.	27	8	19
	Изучение танцевальных элементов.	10	2	8
	Изучение танцевальных комбинаций.	12	5	7
	Графическое перестроение.	5	1	4

	Репетиционная работа	22	9	13
	Отработка ансамблевого исполнения	12	4	8
	Работа над выразительным и эмоциональным исполнением	10	5	5
	Концертная деятельность	17	5	12
	Выступление	17	5	12
	Всего:	204	73	131

Содержание учебного (тематического) плана 1 этап - Азбука хореографии

1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

2. Ритмическая гимнастика.

Теория: танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика:

- 1) постановка корпуса;
- 2) упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- 3) упражнения для плеч;
- 4) упражнения для головы;
- 5) упражнения для корпуса;
- 6) выполнение упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений.

- 1) ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- 2) бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- 3) притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- 4) топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- 5) хлопки;

б) упражнения с атрибутами (мяч, погремушка) Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- 7) упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- 8) построение в круг;
- 9) построение в линию;

10) построение в две линии. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

3. Музыкально-ритмическая координация.

Обучающиеся изучают упражнения на координацию. В методической работе используется метод показа и словесный.

4. Экзерсис у станка.

1. Позиции ног – I, II, III, V.
2. Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции.
3. Demi-pliés по I, II и V позициям.

4. Grandplies по I, II, и V позициям.

5. Battementstendusиз I позиции, после усвоения из V позиции:

- в сторону, вперед, назад;
 - с demi-pliés в сторону, вперед, назад;
 - demi-pliés во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги;
 - с опусканием пятки во II позицию;
 - с passé par terre.
6. Plié-soutenus в сторону, вперед, назад.
 7. Battementstendusjetésиз I и V позиций в сторону, вперед, назад.
 8. Demi-rond de jambe и rond de jambe par terre en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans).
 9. Положение sur le coude pied –спереди, сзади и обхватное.
 10. Battementsfondus – в сторону, вперед и назад носком в пол.
 11. Battementsfrappés – в сторону, вперед и назад носком в пол.
 12. Battements retiressur le cou-de-pied.
 13. 1-е portdebras.
 14. Battementsrelevéslents на 45° и на 90° из I и V позиций в сторону, вперед и назад.
 15. Grandsbattementsjetésиз I и V позиции в сторону, вперед и назад.
 16. Перегибы корпуса назад, в сторону (лицом к станку)
 17. Relevés на полупальцы в I, II, V позиции с вытянутых ног и сdemi – pliés.
 18. Pasdebourrée с переменной ног (лицом к станку).

Середина зала

1. Позиции ног – I, II, III, V.
 2. Позиции рук – подготовительное положение , 1,2,3.
 3. Demi-pliés в I, II и V позициях en face.
 4. Grandpliesв I и II позициях en face.
 5. Battements tendus:
- из I и V позиций во всех направлениях;
 - с demi-pliés во всех направлениях.
6. Plié-soutenus во всех направлениях.
 7. Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
 8. Relevésв I и II позициях на полупальцы:
- с вытянутых ног;
 - с demi-pliés.
9. 1-е port de bras. Allegro

Первоначально все прыжки изучаются лицом к станку.

1. Tempssauté по I, II, и V позициям.
2. Pas échappé во II позицию.
3. Changement de pieds.
4. Трамплинные прыжки.
5. Pasbalance.

В первом полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

5. Партерный экзерсис.

Теория: понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Практика ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- 1) упражнения для развития гибкости;

2) упражнения для стоп;
3) упражнения для развития растяжки;
4) упражнения для позвоночника. Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

6. Импровизация в танце и игре.

Теория: методика исполнения основных движений.

Практика:

- 1) составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- 2) сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- 3) ознакомление детей с играми;
- 4) применение игр на занятиях;
- 5) сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении;
- 6) слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов;
- 7) отгадывание музыкальных загадок.

Подвижные игры:

- координация - «If You're Happy», «El Tren», «Вопрос-ответ»;
- ловкость - «Право-Лево», «Плетень», «Кошки-мышки».

Развивающие игры:

- на быстроту реакции - «Светофор», «Море волнуется раз...»;
- на внимание, память - «Эхо», «Учитель», «Съедобно не съедобно», «Горячо – холодно»;
- на слух - «Кто сказал мяу?», «Хор», «Палочка- узнавалочка», «Хлопки»;
- на вестибулярный аппарат - «Деревья», «Птицы», «Не промочи ноги»;
- на речь - «Пузырь», «Затейники», «Дракончики».

Ролевые игры:

- перевоплощение - «Зоопарк», «Скульптуры», «Лягушки-цапли, пчелы-медведи»;
- взаимопонимание - «Насос», «Качели», «Окно», «Тень»;
- сплоченность - «У кого колобок?», «Ниточка-иглочка», «Заросли».

6. Постановка танцевальной композиции.

Теория: понятие вступительной и финальной части музыкального произведения. Понятие такта и его сильной доли. Особенности народной музыки. Основные музыкальные инструменты.

Практика:

- 1) начало танцевального движения после вступления;
- 2) окончание танца с финальным аккордом;
- 3) отработка танцевальных движений под счет 2/4 и 4/4;
- 4) соединение счета и музыки;
- 5) хлопки и шаги на каждый такт, через такт, синкопы;
- 6) подбор соответствующих музыке движений (игры «Учитель»; «Эхо»).

7. Репетиционная работа.

Теория: методика исполнения основных движений.

Практика: исполнение этюдов на основе изученных танцевальных элементов;

8. Концертная деятельность.

Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Форма аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль – контрольный урок, участие в тематических вечерах, концертах, мероприятиях культурно-просветительской, творческой деятельности Учреждения, участие в конкурсах.

Промежуточная аттестация:

- контрольный урок;
- отчетный концерт.

Итоговая аттестация может проводиться в форме концертного выступления, при этом уровень сложности программы зависит от индивидуальной подготовки обучающегося.

Виды внеурочной работы

- посещение учреждений культуры;
- участие обучающихся в концертах, в творческих мероприятиях и в культурной деятельности Учреждения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

1. Оборудованный зеркалами и станками зал.
2. Коврики для партерных занятий.
3. Магнитофон.
4. Набор музыкального материала на флеш-носителях.
5. Видео материалы.
6. Тематические предметы для сюжетных танцев (бубны, ленты, зонтики, мячики и т.д.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березова Г.А. Классический танец в детских хореографических коллективах., Киев, 1979.
2. Воронина И.А. Историко-бытовой танец., М.; 1980.
3. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе., Л.; 1983.
4. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец., СПб.; 1993.
5. Современный балльный танец., М.; МГИК, 1991.
6. Гваттерини. Маринелла. Азбука балета., М.; 2001.
7. Галиченко. И.Г. и Михайлова М.А. Танцуем, играем, всех приглашаем. Академия развития, 2006.

Дополнительный модуль к дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности «Пируэт», реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Актуальность. В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования информационно-образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N P-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации: модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 36 часов.

Формы обучения: дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

- 1) offline-занятие (видеозанятие в записи);
- 2) разработанные педагогом тесты, викторины с текстовым комментарием;
- 3) фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;
- 4) адресные дистанционные консультации.

Режим занятий.

Для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.

Согласно требованиям СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут.

Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	Игры на развитие ритма	4	Дистанционное занятие https://www.youtube.com/watch?v=aXZWgOf2ISA	Видео-отчет
2	Различные танцевальные шаги	6	Дистанционное занятие https://www.youtube.com/watch?v=aXZWgOf2ISA	Видео-отчет

			ch?v=w58APTkwYng	
3	Упражнения на координацию	6	Дистанционное занятие https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tIRy8Kw	Видео-отчет
4	Экзерсис у станка (стула). Плие	4	Дистанционное занятие https://www.youtube.com/watch?v=7Vx1wRhENxI	Видео-отчет
5	Упражнения на развитие выворотности	6	Дистанционное занятие https://www.youtube.com/watch?v=Fn8ZdsFaiw8 https://www.youtube.com/watch?v=ItRuLIEGLd4	Видео-отчет
6	Упражнения на развитие шага, прыжка	6	Дистанционное занятие https://www.youtube.com/watch?v=_aBzpvEOmfs https://www.youtube.com/watch?v=f8oaI-LQAQE	Видео-отчет
7	Упражнения для гибкости спины	4	Дистанционное занятие https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDmpqNA	Видео-отчет

Контроль посещения занятий и освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- 1) размещение обучающимися учебного материала в группе WhatsApp;
- 2) выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде.

Способы коммуникации

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонные мессенджеры WhatsApp, Telegram, Instagram.

Способы осуществления обратной связи

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фото-отчет, видео-отчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).