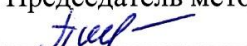


**Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»**

Рекомендована к утверждению
Методическим советом МБУДО ЦДОД
Протокол от 30.05.2023 №4
Председатель методического совета
 Пищугина Т.А.



Утверждаю
Директор МБУДО ЦДОД
Каньдишева О.Г.
Приказ от 30.05.2023 г. № 254

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности

«Волшебный мир танца»

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Бугаева Виктория Викторовна,
педагог дополнительного образования
Тарских Светлана Дмитриевна,
методист

г. Тамбов, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей»	
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волшебный мир танца»	
3. Сведения о составителе	Бугаева Виктория Викторовна, педагог дополнительного образования	
3.1. Ф.И.О., должность	Тарских Светлана Дмитриевна, методист	
4. Сведения о программе	<p>ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</p> <p>Постановление Главного государственного врача РФ 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»</p>	
4.1. Нормативная база		
4.2. Вид		модифицированная
4.3. Направленность		художественная (хореография)
4.4. Уровень освоения программы		базовый
4.5. Область применения		дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения		3 года
4.7. Год разработки программы		2019
4.8. Возрастная категория обучающихся	10-13 лет	

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебный мир танца» имеет художественную направленность, предназначена для ознакомления детей младшего и среднего школьного возраста с основами танцевального искусства, формирования у них базовых навыков, развития творческого начала в танцевальной деятельности. Содержание программы организовано в соответствии с базовым уровнем.

Актуальность программы состоит в использовании на занятиях хореографией упражнений партерной гимнастики с элементами стретчинга, которые воздействуют на все группы мышц и суставов, повышают эластичность связок, увеличивают их подвижность. В связи с повышающейся гиподинамией подрастающего поколения данные упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление и напряжение, настройку и восстановление функций мышц, оказывают большое влияние на физическое состояние и эмоциональную сферу ребенка.

Новизна программы заключается в синтезе классической, современной, эстрадной хореографии и партерной гимнастики с элементами стретчинга и акробатики. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного и эстрадного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. Партерная гимнастика дополняет процесс изучением основ исполнения различного вида сложности трюковых элементов, соло акробатики, что делает творческие программы коллектива еще оригинальней, а подготовку детей более разносторонней и обширной. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное. Все это необходимо для достижения положительных результатов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в приобщении учащихся к культурным ценностям, развитии мотивации личности к познанию и творчеству, в создании условий для творческой самореализации личности ребенка и обеспечении его эмоционального благополучия.

Отличительные особенности программы

Данная программа составлена на основе одноименной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей авторской программы Школы-студии детской хореографии «Мега Данс», автор-составитель Филимонова Наталья Алексеевна, методист информационно-методического отдела, к.п.н. МАУДО ЦДТ Промышленного района г. Оренбурга. Данный вариант отличается использованием адаптированных авторских методик

хореографического обучения в условиях учреждения дополнительного образования детей; разработкой комплекса методов и приемов, направленных на развитие хореографических навыков и плодотворного взаимодействия педагога и учащихся, получение удовольствия от коллективного творчества, укрепление межличностных связей, развитие способности к коммуникации, приобретение реального, конкретного опыта, основанного на чувственном восприятии, эмоциях, памяти и воображении, обеспечивающих становление логического и эмоционального мышления учащихся в процессе создания творческого продукта (концертов, спектаклей) а также достижение высоких творческих результатов участия в конкурсном движении детского эстрадного творчества.

В программу включен комплекс упражнений партерной гимнастики с элементами стретчинга и акробатики на развитие физических данных, укрепление мышечного аппарата, двигательных и координационных способностей.

Разделение учебного материала программы по годам обучения и отдельным темам весьма условно, в связи со спецификой предмета, границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы эстрадного танца, осуществляться постановочные работы.

Раздел «Волшебная мастерская танца», способствующий развитию творческих, актерских, импровизационных способностей, создающий предпосылки для сочинения движений, танцевальных комбинаций, танцев целиком.

Включение в программу танцевальной игры-соревнования, развивающей память, устойчивое сосредоточенное внимание и логическое мышление.

Программа решает задачи личностного развития учащихся, так как синтез движения, музыки, хореографического искусства и художественного оформления предоставляет огромные возможности для формирования внутреннего мира человека. Таким образом, учащиеся получают возможность не только научиться быть ценителями искусства танца, но повседневно вносить красоту в свои отношения с другими людьми.

Адресат программы: учащиеся младшего и среднего школьного возраста.

Возрастные особенности адресата программы

В возрасте 10-11 лет дети переходят в подростковый период. В данном возрастном периоде все проходит через взросление физическое и психологическое. Меняется очень многое, в том числе мнение ребенка о себе. У большинства детей в тот или иной момент могут возникнуть такие проблемы как, высокий уровень тревожности, неуверенности в себе. В этом возрасте ребенок сам понимает, что взрослеет, осознает свой новый статус. Ему не терпится вступить в новый для него мир взрослых. Появляется желание заслужить похвалу, поощрение от родственников, педагогов. Повышается самостоятельность, растет чувство ответственности за свои поступки, расширяются интересы, появляются планы на будущее. Происходит

формирование личности ребенка. Однако, уже вполне все понимая, он не всегда может реагировать адекватно на происходящее. Сюда относятся: частые смены настроения, огромное желание отказаться от своего детства, всего связанного с ним, протесты против запретов. Понимая особенности развития ребенка в этом периоде, важно относиться к нему, как к равному, учитывая его мнение и пожелания. Важно помочь ему осознать, что этот сложный период в жизни скоро пройдет, необходимо лишь преодолеть очередную ступеньку на пути к взрослой жизни.

Этот возраст характеризуется: повышенным интересом к окружающим, высоким уровнем активности, настойчивости, быстроты, энтузиазма, потребностью в постоянном действии, развитием воображения и эмоциональности, что обуславливается необходимостью развивать чувство ответственности за собственную деятельность и ее конечный результат.

Обучаясь по данной программе, учащийся сформирует личностные качества, которые помогут ему в достижении поставленных целей.

Условия набора в учебные группы

Для обучения по данной программе принимаются учащиеся, владеющие основами хореографии и имеющие выраженные способности в области хореографического искусства (наличие музыкального слуха, пластики движений, владение чувством ритма и темпа), также на обучение могут быть приняты и дети с ограниченными возможностями здоровья.

Количество учащихся: 12-17 человек.

Объем и срок освоения программы: 3 года обучения.

Режим занятий: Занятия с учащимися 1-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа; с учащимися 2 и 3-го годов обучения – 2 раза в неделю по 3 академических часа с перерывами 10 минут.

Язык обучения: русский.

Общая нагрузка программы составляет: программа первого года обучения включает 144 часа, второго года и последующих – 216 часов.

Форма обучения: обучение проводится в очной форме, в группе постоянного состава учащихся.

Целью программы является творческое развитие хореографической одаренности учащегося в процессе обучения технике танца; формирование общей и танцевальной культуры исполнителя, способного применить полученный опыт на практике.

Содержание программы

1 года обучения

Задачи программы:

обучающие:

познакомить учащихся с основными понятиями классического танца; формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку; научить применять информационные ресурсы по хореографии в самостоятельной работе;

развивающие:

развивать координацию движений, способствовать укреплению мускулатуры;

способствовать развитию творческого начала у учащихся (воображение, память и др.);

развивать навыки точности и грамотности исполнения танцевальных упражнений;

воспитательные:

способствовать воспитанию аккуратности, пунктуальности, вежливости, дисциплинированности, чувства ответственности каждого учащихся;

воспитывать у учащихся осознанную потребность в здоровом образе жизни.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Темы, разделы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
	Введение Техника безопасности на занятиях, в общественных местах, на улице (беседа) Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографии, расстановка детей на свои места, начальная диагностика учащихся	4	2	2	Начальная диагностика
1.	Основы классического танца	16	2	14	Зачет
1.1	Постановка корпуса, Позиции ног	2	-	2	
1.2	Понятие «Demi plie» Demi plie» I позиции	2	2	-	
1.3	«Demi plie» Demi plie» I позиции	2	-	2	
1.4	Положения рук Поклон мальчика и девочки	2	-	2	
1.5	Прыжки	2	-	2	
1.6	Трамплины	2	-	2	
1.7	Pa Soute	2	-	2	
1.8	Итоговое занятие	2	-	2	
2.	Коллективно-порядковые движения	18	2	16	Контрольное занятие
2.1	Понятие «построение»	4	2	2	
2.2	Движения по кругу, диагонали	2	-	2	
2.3	Отличие линии от колонны	2	-	2	
2.4	Виды танцевальных шагов	2	-	2	
2.5	Изучение бытового шага	2	-	2	
2.6	Танцевальный шаг по кругу	2	-	2	
2.7	Подскоки по кругу	2	-	2	
2.8	Итоговое занятие	2	-	2	
3.	Ритмика	16	2	14	Контрольное занятие
3.1	Определение «ритмика», ее значение	2	2	-	
3.2	Музыкальный размер	2	-	2	

3.3	Характер музыки	2	-	2		
3.4	Темп	2	-	2		
3.5	Хлопки в различных ритмических рисунках	2	-	2		
3.6	Сочетание ритмических хлопков с танцевальными движениями	2	-	2		
3.7	Музыкальные задания по прослушанной танцевальной музыке	2	-	2		
3.8	Итоговое занятие	2	-	2		
4.	Танцевальная разминка	18	2	16		Зачет
4.1	Понятие «танцевальная разминка»	2	2	-		
4.2	Упражнения для головы и шеи	2	-	2		
4.3	Упражнения для рук	2	-	2		
4.4	Упражнения на формирование и укрепление мышц спины, рук, ног	2	-	2		
4.5	Упражнения на развитие силы, выносливости	2	-	2		
4.6	Упражнения на укрепление мышечного аппарата	2	-	2		
4.7	Упражнения на координацию движений	2	-	2		
4.8	Игра «Петушок»	2	-	2		
4.9	Итоговое занятие	2	-	2		
5.	Партерная гимнастика	28	4	24	Класс-концерт	
5.1	Понятие «партерная гимнастика с элементами стретчинга»	2	2	-		
5.2	Дыхание на занятии партерной гимнастикой	2	2	-		
5.3	Упражнения на развитие и укрепление стопы	2	-	2		
5.4	Упражнения на развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины	2	-	2		
5.5	Упражнения на расслабление и напряжение мышц	2	-	2		
5.6	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	2	-	2		
5.7	Упражнения на развитие мышц бедер	2	-	2		
5.8	Упражнения на выработку выворотности ног	2	-	2		
5.9	Упражнения на выворотность тазобедренного сустава	2	-	2		
5.10	Упражнения на укрепление ягодичных мышц	2	-	2		
5.11	Упражнения на растяжку подколенных мышц и связок	2	-	2		
5.12	Упражнения на развитие эластичности мышц всего тела	2	-	2		
5.13	Игра «Путаница»	2	-	2		
5.14	Контрольное занятие	2	-	2		
6.	Элементы эстрадного танца	22	2	20	Зачет	
6.1	Понятие «эстрадный танец», пространство, время, уровни	2	2	-		

6.2	Постановка корпуса в эстрадном танце	2	-	2	
6.3	Изоляция головы, плеч, грудной клетки	2	-	2	
6.4	Изоляция бёдер, ног	2	-	2	
6.5	Движения на координацию	2	-	2	
6.6	Танцевальные комбинации	2	-	2	
6.7	Танцевальная импровизация	2	-	2	
6.8	Основы партнеринга (импровизация в паре)	2	-	2	
6.9	Игра «Зеркало»	2	-	2	
6.10	Игра «Путаница»	2	-	2	
6.11	Контрольное занятие	2	-	2	
7.	Волшебная мастерская танца	18	4	14	Импровизация
7.1	Понятие «импровизация»	2	2	-	
7.2	Импровизация на различные темы	2	-	2	
7.3	Изображение представителей флоры и фауны	2	-	2	
7.4	Изображение сказочных героев	2	-	2	
7.5	Танцевальные игры, их значение	6	2	4	
7.6	Импровизационная игра «Беспорядок»	2	-	2	
7.7	Итоговое занятие	2	-	2	
8.	Итоговое занятие	4	-	4	Зачет
8.1	Промежуточное диагностическое обследование учащихся	2	-	2	
8.2	Тестирование учащихся	2	2	-	
	Итого	144	18	124	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Введение

Вводное занятие

Теория: Краткий обзор содержания программы, инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографии, в общественных местах, на улице. Значение танца, его направления, взаимосвязь танца с музыкой, театром, спортом. Требования к танцевальной форме, правила поведения на занятиях, гигиенические требования.

Практика: Диагностика уровня развития музыкальных способностей учащихся (игровые технологии). Расстановка детей. Начальная диагностика природных данных учащихся. (Выполнение творческих заданий).

Раздел 1. Основы классического танца

Тема 1.1 Постановка корпуса, позиции ног: I-я, II-я, VI-я.

Практика. Правила постановки корпуса. Позиции ног в классическом танце. Методика изучения позиций ног. Обучение учащихся стоять ровно на середине зала, держа руки на поясе, высоко поднимая голову.

Тема 1.2 Понятие «Demi plié»

Теория: Понятие «Demi plié». Методические аспекты исполнения demi plié. Учащиеся, стоя на двух ногах в любой позиции начинает плавно сгибать колени и голеностоп, распределяя тяжесть корпуса на обе ноги. Голова en face (анфас). Плечи и бедра ровные. Demi plié исполняется не поднимая пяток от

пола. Выпрямление ног выполняется так же плавно до полного вытягивания колен.

Тема 1.3 «Demi plié» I позиции

Практика: Пятки стоят вместе, носки максимально развернуты в стороны друг от друга. Исполняют, не поднимая пятки от пола, с усилием открывая колени, т.е. соблюдая полную выворотность всей ноги. Колено сгибается всегда по направлению к носку. Приседание на 4 такта.

Тема 1.4 Положения рук. Поклон мальчика и девочки

Практика: Изучение и отработка позиций рук классического танца: положение рук на поясе, подготовительная позиция, I - позиция. Отдельное обучение поклона мальчиков и девочек.

Тема 1.5 Прыжки

Практика: Роль и значение demi-plié в технике исполнения прыжка. Движения динамического характера: прыжки с натянутыми стопами, прыжки поочередно на одной ноге и другой. Совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

Тема 1.6 Трамплины

Практика: Движения динамического характера: прыжки на наработку силы стопы, ног и высоты прыжка. Развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Выработка правильного толчка пятками от пола, обучение в момент прыжка вытягиванию колен, подъема, пальцев. Совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

Тема 1.7 Pa Soute

Практика: Тщательное выполнение правил при pa saute в позициях — основа для всех прыжков классического танца. Прыжок по VI, I и II позиции ног. Развитие силы ног, навыков координации и танцевальности.

Тема 1.8 Итоговое занятие

Практика: Повторение методики выполнения движений и закрепление изученного материала. (Зачет).

Раздел 2. Коллективно-порядковые движения

Тема 2.1 Понятие «построение»

Теория: Понятие «построение»: линия, круг, колонна, колонна парами, шеренга, диагональ. Основные моменты организации построения и умения двигаться организованно, быстро, точно, без суеты и толкотни - строиться перестраиваться, а также двигаться, не мешая друг другу и соблюдая определенный строй.

Тема 2.2 Движения по кругу, диагонали

Практика: Построение в линию, круг, колонну по одному, колонну парами. Свободное размещение в зале с последующим построением в линию, колонну, круг. Игра «Иголочка и ниточка».

Тема 2.3 Отличие линии от колонны

Практика: Перестроение из колонны по одному в колонну парами, из линии в круг, из круга в линию, в колонну, в одну шеренгу, в круг, в полукруг, выворачивание круга, враспынную, цепочкой, сужение, расширение круга, квадратом, «звездочкой», «карусель».

Тема 2.4 Виды танцевальных шагов

Практика: Бодрый шаг – обыкновенный бытовой шаг, но несколько более устремленный, благодаря чему тяжесть тела сразу переносится с пятки на переднюю часть ступни. Характер этого шага соответствует радостному, бодрому маршу. Высокий шаг – шаг с высоким подниманием ноги и сгибанием колена. Корпус прямой, голова поднята, энергичное движение руками. Соответствует энергичному характеру маршевой музыки. Тихая и «осторожная» ходьба – корпус наклонен слегка вперед, ноги мягко ступают на всю ступню. Движение рук сдержанное. Характер шага соответствует тихому звучанию музыки. Хороводный шаг – голова чуть приподнята, плечи немного отведены.

Движения по кругу, диагонали: боковой галоп по кругу, диагонали с правой, левой ноги; подскоки по диагонали, кругу с правой, левой ноги. Виды танцевальных шагов и бега: простой танцевальный шаг; шаг с подъемом бедра; шаг с отбрасыванием ноги от колена назад; шаги на полупальцах; шаги на пятках; бег с отбрасыванием ноги от колена назад; бег с высоко поднятыми коленями. Марш по залу различными видами танцевальных шагов, начиная из колонны по одному, перестраиваясь в колонну парами, затем четверками, образуя линии.

Тема 2.5 Изучение бытового шага

Практика: Длительное изучение, проработка небольшого количества движений, качественного его усвоения, для формирования прочного фундамента знаний через систему упражнений. Ходьба бытовым шагом по различным рисункам: круг, диагональ, квадрат и т.д.

Тема 2.6 Танцевальный шаг по кругу

Практика: Выработка выворотного шага, натянутости всей ноги. Упражнения на развитие верхней выворотности: «Бабочка», «Угол», «Лягушка», «Шнур». Упражнения на развитие нижней выворотности: «Выворотная складочка», «Складочка с оттягиванием носка», «Паучок».

Тема 2.7 Подскоки по кругу

Практика: Выработка высокого прыжка, работа над соблюдением расстояния между учащимися. Подскоки выполняются с одновременными или поочередными движениями руками в различных направлениях (подскок на левой, правую вперед-книзу; с поворотом кругом подскок на левой, правую назад-книзу; с поворотом направо кругом подскок на левой, правую вперед-книзу)

Тема 2.8 Итоговое занятие

Практика: Повторение методики выполнения движений и закрепление изученного материала. (Зачет).

Тема 3.1 Определение понятия «ритмика», ее значение

Теория: Понятие «ритмика», ее значение. Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Тема 3.2 Музыкальный размер

Практика: Музыкальный размер для танцора означает количество ударов в одном музыкальном такте. Обучение следующим музыкальным размерам: 2/4, 3/4 и 4/4. Практические упражнения динамического характера с целью тренировки, закрепления и усвоения пройденного материала.

Тема 3.3 Характер музыки

Практика: Прослушивание музыкальных произведений для определения характера музыки: веселый, грустный. Определение характера музыкального произведения по темпу и звучанию (минорное звучание и мажорное звучание). Выразительные средства в музыке - это динамические оттенки – p, f, mf, mp; темп – allegro, andante, adagio. Жанровая принадлежность, определяющая характер музыки: марш, полька, вальс, колыбельная, песня.

Тема 3.4 Темп

Практика: Темп быстрый, медленный, умеренный. Определение темпа музыкального произведения. К медленным темпам относятся Largo и Lento, а также Adagio и Grave. К темпам умеренным причисляют Andante и производное от него Andantino, кроме того – Moderato, Sostenuto и Allegretto быстрые темпы, это: веселое Allegro, «живые» Vivo и Vivace, а также быстрое Presto и наибо́льшее Prestissimo. Прослушивание музыкальных произведений с различными темпами.

Тема 3.5 Хлопки в различных ритмических рисунках

Практика: Хлопки в ладоши в различных ритмических рисунках. Работа над рядом следующими специфическими элементами ритмического рисунка: а) пауза, б) синкопа, в) ритмический контрапункт, г) полиритмия. Воспроизведение в хлопках ритмического рисунка мелодии русской народной песни «Ах вы сени» и точное выполнение движением ритмического рисунка данной мелодии. «Ритмические блоки» в стихах и песнях. Вначале произносится и прохлопывается весь стихок полностью, затем отдельные ритмические элементы используются как сопровождение (одна группа детей декламирует, вторая – сопровождает хлопками). Создание ритмического рисунка в движении самими учащимися путем или импровизации, или подготовки.

Тема 3.6 Сочетание ритмических хлопков с танцевальными движениями

Практика: Танцевальные движения с прыжками, с движениями рук, головы, корпуса. Первоначальным упражнением служит следующее: стать в I позицию, demi-plié, оттолкнуться пятками и прыгнуть, захватив вытянутые пальцы, выгнув подъем и вытянув колени; опускаясь, касаться пола носком, в

следующий момент опуститься на пятки на *demi-plié*, выпрямиться и вытянуть колени. Динамические игры: «Хлопушка», «Паровозик».

Тема 3.7 Музыкальные задания по прослушанной танцевальной музыке

Практика: Подобрать свой ритмический рисунок, на заданную музыку (В. Шаинский «Вместе весело шагать» (маршировка); М. Глинка «Детская полька» (подскоки, кружение); Д. Кабалевский «Рондо-марш» (ходьба под музыку разного характера).

Воспроизвести ритмический рисунок в танцах и плясках (Русская народная песня «Пойду ль я, выйду ль я»; П. Чайковский «Полька» из «Детского альбома»; И. Шатров «На сопках Манчжурии»; П. Чайковский – «Вальс» из балета «Спящая красавица»).

Тема 3.8 Итоговое занятие

Практика: Повторение методики выполнения движений и закрепление изученного материала. (Контрольное занятие).

Раздел 4. Танцевальная разминка

Тема 4.1 Понятие «танцевальная разминка»

Теория: Понятие «танцевальная разминка». Назначение разминки, последовательность выполнения. Понятия «ровная спина», «вытянутая стопа».

Тема 4.2 Упражнения для головы и шеи

Практика: Движения головой: «Наклон вперед и назад», «Наклон влево и вправо», «Поворот вправо и влево», «Круговое движение влево и вправо», «Выдвигание влево и вправо», «Выдвигание вперед и назад», Часики», «Маятник».

Тема 4.3 Упражнения для рук

Практика: Движения руками: «Поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях», «Поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях», «Вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («Моторчик»)), «Вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («Моторчик»)); «Ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями», «Ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем», «Одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу», «Двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу», «Тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу», «Одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам», «Двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам», «Диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево», «Диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо», «Горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой» «Вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя)

правой и левой рукой».

Упражнения: «Сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук одновременно двумя руками», «Сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук поочередно правой и левой рукой», • «Сжимание и разжимание пальцев рук в различных ритмических рисунках и темпе».

Тема 4.4 Упражнения на формирование и укрепление мышц спины, рук, ног

Практика: Движение корпусом: «Наклон прямого туловища вперед и назад, влево и вправо», «Наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо» «Сдвигание вперед и назад, влево и вправо», «Круговое движение: выдвигание вперед сдвигание влево выдвигание назад сдвигание вправо», «Волна-2» (выполняется вертикальное волнообразное движение туловищем, начиная с головы и закачивая тазом). Упражнения: «Мельница», «Дровосек», «Деревья».

Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»). Упражнения — наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног.

Тема 4.5 Упражнения на развитие силы, выносливости

Практика: Для развития выносливости на занятиях применяются: бег, прыжки на скакалке, приседания «пистолетом», упражнения на отжимания, прыжки на месте с высоко поднятыми коленями. Упражнения: «Планка», «Бёрпи», «Приседы».

Тема 4.6 Упражнения на укрепление мышечного аппарата

Практика: Упражнения: «Приседы», «Выпады», «Планка», «Подъем корпуса на пресс», «Отжимания», «Прыжки» должны стать неотъемлемой частью каждой тренировки. Упражнения являются общеукрепляющими, так как задействуют все мышцы нижней части тела, пресс, разгибатели спины и другие мелкие группы мышц.

Тема 4.7 Упражнения на координацию движений

Практика: Упражнения для развития координации: стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Прыжки со сменой ног. Выполнять нужно несколько минут. Исходное положение – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять. Упражнения: «Листопад», «Цапля», «Пружинка».

Тема 4.8 Игра «Петушок»

Практика: Проведение разминки. Выполнение упражнений на выработку правильной координации («Цапля», «Ролик», «Молоток», «Потягивание», «Свеча», «Скручивания», «Наклоны», «На цыпочках», «Ласточка», «Ходьба по линии», «Ходьба на месте с закрытыми глазами»,

«Вращение вокруг своей оси»). Проведение игры «Петушок».

Тема 4.9 Итоговое занятие

Практика: Повторение методики выполнения движений и закрепление изученного материала. (Зачет).

Раздел 5. Партерная гимнастика

Тема 5.1 Понятие «партерная гимнастика с элементами стретчинга»

Теория: Понятие «партерная гимнастика с элементами стретчинга». Значение ускорения темпа исполнения движений. Понятия «гибкость суставов» «эластичность связок», «сила мышц». Растяжка и эластичность мышц ног, спины, живота. Подъем и выворотность стопы. Значение здорового образа жизни танцора.

Тема 5.2 Дыхание на занятии партерной гимнастикой

Теория: Особенности дыхание на занятии партерной гимнастикой. Гимнастика всегда выполняется в медленном ритме с правильным дыханием, чтобы в правильном ритме происходило кровообращение опорно-двигательной системы. Пояснение особенностей выполнения упражнений с учетом дыхания.

Тема 5.3 Упражнения на развитие и укрепление стопы

Практика: Упражнения на сокращение и вытягивание стоп по VI, I позициям одновременно и поочерёдно; в положении сидя и «лежа на спине с вытянутыми ногами»; сокращение стоп по VI позиции - раскрытие сокращённых стоп в I позицию - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позицию, и в обратном направлении (по позициям и слитно) – в положении «сидя».

Проведение упражнений: «Утюжок», «Книжечка».

Тема 5.4 Упражнения на развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины

Практика: Проведение упражнений: «Лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза); бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз); «Корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза), а также таких упражнений как «Кузнечик», «Коробочка», «Ласточка», «Кошечка».

Тема 5.5 Упражнения на расслабление и напряжение мышц

Практика: Проведение упражнений таких, как подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз); подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз); «Горка» - одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза), а также упражнений «Оловянные солдатики», поочередное сокращение стопы.

Тема 5.6 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

Практика: Проведение упражнений на разработку верхнего отдела прямых мышц живота. Перед тренировкой живота выполняется разминка, а затем проводятся следующие упражнения: «Пресс-бабочка», «Планка», «Тянемся к носочкам!», «Велосипед», «Ноги по сторонам», «Краб», «Горизонтальный бег», «Скручивание», «Пловец», «Уголок», «Неваляшка», «Берёзка».

Тема 5.7 Упражнения на развитие мышц бедер

Практика: Упражнения задействуют мышцы ног и ягодиц, но когда вы возвращаетесь в исходное положение, работает и внутренняя поверхность бедра. На занятии применяются следующие упражнения: «Выпады в сторону», «Присед сумо с махами руками», «Приседания с коленями вместе», «Ножницы», «Боковые выпады», «Мостик», «Стойка на локте с поднятием ног», «Покачивание ногами», «Стойка в наклоне вперёд», «Балетная стойка», «Неполная ласточка», «Стульчик», «Цапля», «Клубочек».

Тема 5.8 Упражнения на выработку выворотности ног

Практика: Применяются упражнения, позволяющие тренировать и выработать выворотность ног, а именно «Выворотная складочка», «Складочка с оттягиванием носка», «Паучок», «Ноги вверх», «Лягушка», «Лотос». Темп исполнения движений первоначально медленный с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза, затем увеличивать повторений. Движения ритмичны, после каждого упражнения пауза расслабления.

Тема 5.9 Упражнения на выворотность тазобедренного сустава

Практика: Упражнения проводятся первоначально в медленном темпе с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза, затем постепенно увеличивать число повторений. Движения ритмичны, после каждого упражнения проводится расслабление. На занятии используются следующие упражнения: «Складочка по 1 позиции», «Лягушка» (со стопами на полу по 1 позиции), «Вывод ноги перед собой с захватом противоположной рукой», «Солнышко», «Бабочка», «Угол», «Шнур» и другие.

Тема 5.10 Упражнения на укрепление ягодичных мышц

Практика: Упражнения проводятся первоначально в медленном темпе с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза, затем постепенно увеличивать число повторений. Движения ритмичны, после каждого упражнения проводится расслабление.

Применяются на занятии следующие упражнения: «Растяжка в положении лежа» (лечь на спину, плотно прижимаясь к поверхности, одну ногу согнуть, вторую оставить ровной; согнутую ногу перекинуть через ровную и аккуратным нажатием руки на колено, тянуть ягодичную мышцу, пытаясь опустить колено на пол. Повторить для второй ноги, расслабиться и сделать несколько раз и другие).

Упражнения «Растяжка в положении сидя и на коленях» (встать на колени (на четвереньки), лодыжку одной ноги заведите за колено другой и отведите таз максимально назад. Задержитесь в таком положении, после чего

вернитесь в начальное положение и повторите 3-4 раза. Занять положение сидя, спина ровная. Одна нога прямая, вторую согнуть в колене, развернуть в сторону и при помощи рук подтянуть к груди. Стараться сделать так, чтобы икры ног закрывали грудь. Остаться в таком положении на несколько секунд, натягивая ягодичные мышцы. Расслабиться и выполнить для второй ноги. Сесть на пол, одну ногу отвести назад, а вторую вперед, согнув ее немного в колене. Руки согнуть в локтях, плавно опускаться вниз-вперед, сделать упор на локти и медленно скользить руками вперед. Достигнув максимального напряжения в области ягодичной мышцы, задержаться в таком положении на несколько секунд. Повторить для второй ноги.

Упражнения «Растяжка в положении стоя» (стать ровно возле опоры (подготовленные могут обойтись и без нее), одну ногу поднять, согнуть в колене и руками притянуть ее к груди. Аккуратно усиливая давление на колено с целью растяжения мышц ягодиц, задержаться в таком положении на несколько секунд. Повторить для второй ноги. Глубокие выпады: стать ровно, руки прямые «по швам», сделать широкий шаг, отведя вперед ногу, согнутую в колене, ладони рук положить на пол, корпус наклонить на колено; задержаться, после чего повторить снова. Сделать 5-8 раз для каждой ноги.

Тема 5.11 Упражнения на растяжку подколенных мышц и связок

Практика: Упражнения проводятся первоначально в медленном темпе. Упражнения сначала повторить 4 раза, затем постепенно увеличивать число повторений. Упражнения проводятся в положении лежа (лечь на пол ровно. Выпрямите ноги перед собой, руки положите вдоль туловища с обеих сторон. Затем лечь на мат, если так вам будет удобнее. Согните правую ногу в колене, а ступню поставьте на пол. Колено и ступни должны стоять ровно перпендикулярно вашему туловищу; колено не должно наклоняться из стороны в сторону).

Упражнения в положении стоя «Растяжка в положении стоя» (поставить ноги на ширину плеч. Поставить пятку правой ноги на сиденье стула. Выполняются наклоны. С прямой спиной наклоны вперед к левой ноге, обе руки ровно над бедром. Держать обе ноги прямыми и продолжайте до тех пор, пока не почувствуете легкое жжение в мышцах. Задержаться в этой позиции на 15–30 секунд. Повторите по три раза с каждой ногой).

Упражнения «Полуприседание», «Наклоны вперед», «Шпагат» и другие.

Тема 5.12 Упражнения на развитие эластичности мышц всего тела

Практика: Упражнения проводятся в обычном темпе, без резких движений. Удерживать каждое упражнение для хорошей растяжки в одном положении примерно 30 секунд без резких движений. Во время растяжки дышать медленно и глубоко.

На занятиях используются упражнения на разные виды растяжек для развития гибкости и эластичности мышц, а именно (пассивная, активная, статическая, баллистическая, изометрическая, динамическая растяжки).

На занятии применяются следующие упражнения «Растяжка пресса стоя», «Растяжка мышц бедра», «Растяжка задней поверхности бедра стоя», «Растяжка задней поверхности бедра с наклоном вперед», «Сокращение мышц без

движения», «Махи ногой в сторону», «Растяжка мышц шеи в стороны», «Растягивание мышц груди и передней части плечевого пояса», «Растяжка ягодичных мышц (колени к груди)», «Растяжка мышц нижней части спины». «Складочка», «Улитка», «Берёзка», «Шпагат».

Тема 5.13 Игра «Путаница»

Практика: Проведение разминки и упражнений на развитие эластичности мышц всего тела. Во второй половине занятия проводится игра «Путаница», направленная на развитие ритмичности движений, *внимательности*, ориентировки в пространстве, собранности, коллективизма. Игра повторяется от 2 до 4 раз.

Тема 5.13 Контрольное занятие

Практика: Демонстрация усвоенного и пройденного материала по разделу (Класс-концерт).

Раздел 6. Элементы эстрадного танца

Тема 6.1 Понятие «эстрадный танец», пространство, время, уровни

Теория: Рассмотрение понятия «эстрадный танец», «пространство», «время», «уровни». Эстрадный танец как вид сценического танца. Истоки и разновидности эстрадного танца. Исполнители эстрадного танца.

Тема 6.2 Постановка корпуса в эстрадном танце

Практика: Основные позиции, положение рук, ног, корпуса в эстрадном танце. Положение кисти: вытянутая, спрятанная (англ. flex). Положение локтя: вытянутый, округленный. Позиции и положение рук. Двойные функции ног. Позиции ног. Положение стопы: point и flex.

Тема 6.3 Изоляция головы, плеч, грудной клетки, рук

Практика: Круговые движения рук; поднятие и опускание рук; мелкие махи кистями рук; наклоны головы, круговые движения головой, поочередное поднятие плеч, выталкивание грудной клетки вперед и возвращение в исходное положение, и назад.

Тема 6.4 Изоляция бёдер, ног

Практика: Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед - назад, круги голенистою в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Тема 6.5 Движения на координацию

Практика: Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот; грудь вперед, таз назад; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; голова, таз вперед – назад.

Тема 6.6 Танцевальные комбинации

Практика: Разогрев и разминка всех групп мышц. Небольшие комбинации на 32 или 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Тема 6.7 Танцевальная импровизация

Практика: Разогрев и разминка всех групп мышц. Соединение в комбинации движений, изученных ранее. Соединение движений в различных ритмических рисунках.

Тема 6.8 Основы партнеринга (контактная импровизация)

Практика: Демонстрация (показ) основных принципов работы в парных танцах. Основные точки соприкосновения в парном танце. Тренировка умений работать в паре и парному исполнению движений.

Тема 6.9 Игра «Зеркало»

Практика: Проведение разминки. Объяснение и демонстрация игры «Зеркало». Выполнение упражнений учащимися при показе движений каждым ребенком под счет.

Тема 6.10 Игра «Путаница»

Практика: Проведение разминки и упражнений на развитие эластичности мышц всего тела. Во второй половине занятия проводится игра «Путаница», направленная на развитие ритмичности движений, *внимательности*, ориентировки в пространстве, собранности, коллективизма. Игра повторяется от 2 до 4 раз.

Тема 6.11 Контрольное занятие

Практика: Демонстрация усвоенного и пройденного материала по разделу. Зачет.

Раздел 7. Волшебная мастерская танца

Тема 7.1 Понятие «импровизация»

Теория: Понятие «импровизация» и её роль в хореографии. Классификация, виды, методы и приемы импровизации. Импровизация в танце.

Тема 7.2 Импровизация на различные темы

Практика: Демонстрация на занятии технических моментов импровизации на тему «Звери и птицы» (характер, поведение, особенности изображения). Тренировка импровизационных танцевальных движений.

Тема 7.3 Изображение представителей флоры и фауны

Практика: Демонстрация на занятии технических моментов импровизации на тему «Цветочная поляна», «Птичий двор», «Лесные жители» (характер, поведение, особенности изображения). Тренировка импровизационных танцевальных движений.

Тема 7.4 Изображение сказочных героев

Практика: Тренировка импровизационных танцевальных движений, изображающих героев сказки «Буратино», «Красная шапочка».

Тема 7.5 Танцевальные игры, их значение

Теория: Характеристика танцевальных игр. Роль и значение подвижных танцевальных игр в развитии детей. Виды танцевальных игр.

Тема 7.6 Импровизационные игры

Практика: Отработка движений в танцевальных играх «Беспорядок» «Совушка-сова», «Цапля и лягушата», «Кот и мыши».

Тема 7.7 Итоговое занятие

Практика: Импровизация. Демонстрация танцевальных движений.

Раздел 8. Итоговое занятие:

Тема 8.1 Промежуточное диагностическое обследование учащихся

Практика: Оценивание знаний учащихся по критериям в рамках изученного материала.

Тема 8.2 Тестирование учащихся

Теория: Тестирование. (Зачет). Подведение итогов за год. Поощрение и награждение лучших учащихся творческого объединения.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 1-го года обучения учащиеся должны:

знать:

технику безопасности при работе в танцевальном зале;
определение понятия «рисунок танца». Разновидности рисунка танца, роль рисунка танца в хореографическом произведении;
позиции ног, положения и позиции рук;
характер и манеру исполнения изученных танцев;
методику исполнения упражнений, применяемых в партерной гимнастике.

уметь:

определять: характер музыки, темп, динамические оттенки. Знать и уметь различать музыкальные и танцевальные жанры. Уметь строиться в колонну, в шеренгу, в круг;
сохранять постановку корпуса, четкость позиций ног и рук во время исполнения упражнений и танцевальных комбинаций. Ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;
применять образное мышление при выполнении движений, упражнений и танцевальных комбинаций;
выполнять танцевально-тренировочные упражнения, включенные в программу;
исполнять танцевальные импровизации на заданную музыку в художественном образе, в предлагаемых обстоятельствах;
выразительно исполнять танцы. Иметь представление о характере и манере исполнения изученных танцев.

Метапредметные:

владеть познавательными УУД:
с помощью педагога искать наиболее целесообразные способы решения задач из числа освоенных;
находить необходимую информацию в специальных литературных источниках (словарях, энциклопедических изданиях и т.д.);
объяснять свои чувства и ощущения от восприятия танцевальных композиций.

Личностные:

уважительно относиться к мнению других;
уметь слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
выполнять задания в паре, группе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 года обучения

Задачи

обучающие:

формировать знания об основных хореографических понятиях;
сформировать базовые хореографические навыки для творческого выражения заданного образа;
способствовать обучению навыкам постановочной и концертной деятельности;

развивающие:

развивать специальные навыки и умения по хореографии;
развивать познавательный интерес к хореографическому искусству и общей культуре личности;
развивать навыки коллективного творчества, сотрудничества;

воспитательные:

приобщать учащихся к истории искусства танца, его традициям, пониманию значимости танца в жизни народа.
воспитывать эстетическое восприятие.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Темы, разделы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
	Введение Техника безопасности на занятиях, в общественных местах, на улице (беседа) Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографии расстановка детей на свои места	4	2	2	Диагностическое тестирование
1.	Основы классического танца	20	2	18	Зачет
1.1	Позиции ног, позиции рук, Усложненный поклон	2	-	2	
1.2	Понятие «Battement tendu»	2	2	-	
1.3	Battement tendu, Battement tendu jete в сторону, вперед, назад	2	-	2	
1.4	Battement releve lent на 45°	2	-	2	
1.5	Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans	2	-	2	
1.6	Rond de jambe par terre en dehors и en dedans	2	-	2	
1.7	Позы классического танца	2	-	2	
1.8	Прыжки классического танца	2	-	2	
1.9	Port de bras	2	-	2	
1.10	Контрольное занятие	2	-	2	
2.	Коллективно-порядковые движения	30	2	28	Выполнение индивидуальных заданий
2.1	Понятие «рисунок танца»	2	2	-	
2.2	Ориентация в танцевальном зале	2	-	2	

2.3	Перестроение в рисунках танца	2	-	2		
2.4	Усложненные перестроения	2	-	2		
2.5	Виды танцевальных шагов и бега	2	-	2		
2.6	Перестроения пружинящим и топающим шагом	2	-	2		
2.7	Шаг польки	2	-	2		
2.8	Русский переменный шаг	2	-	2		
2.9	Тройной притоп	2	-	2		
2.10	Шаг галопом вперед и в сторону	2	-	2		
2.11	Шаг вальса	2	-	2		
2.12	Вальс в паре	2	-	2		
2.13	Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций	2	-	2		
2.14	Работа над расстоянием между друг другом в рисунках	2	-	2		
2.15	Контрольное занятие	2	-	2		
3.	Ритмика	18	8	10		Контрольное занятие
3.1	Понятие «музыкальная фраза»	2	2	-		
3.2	Характер и настроение в музыке	2	2	-		
3.3	Динамические оттенки	2	2	-		
3.4	Сочетание ритмических хлопков с различными движениями	2	2	-		
3.5	Вальсовая дорожка	2	-	2		
3.6	«Балансе», повороты вальса	2	-	2		
3.7	Пластика рук в движении вальса	2	-	2		
3.8	Движение с предметом	2	-	2		
3.9	Итоговое занятие	2	-	2		
4.	Танцевальная разминка	28	2	26	Зачет	
4.1	Значение упражнений танцевальной разминки	2	2	-		
4.2	Упражнения для шеи и головы	2	-	2		
4.3	Упражнения для рук	2	-	2		
4.4	Упражнения для плеч	2	-	2		
4.5	Упражнения для корпуса	2	-	2		
4.6	Упражнения для ног	2	-	2		
4.7	Упражнения на координацию движений	2	-	2		
4.8	Упражнения на развитие подъема стопы	2	-	2		
4.9	Упражнения на развитие выворотности бедер, голени, стопы	2	-	2		
4.10	Упражнения на развитие гибкости тела	2	-	2		
4.11	Упражнения на развитие «балетного шага»- ширина, высота, легкость, сила ног	2	-	2		
4.12	Работа над равновесием, работа над пластикой	2	-	2		
4.13	Разучивание гимнастических элементов (Колесо, стойка)	2	-	2		
4.14	Итоговое занятие	2	-	2		
5.	Партерная гимнастика	46	2	44	Класс-концерт	

5.1	Значение упражнений партерной гимнастики с элементами стретчинга	2	2	-	
5.2	Комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц тела	2	-	2	
5.3	Маховые упражнения	2	-	2	
5.4	Повторение пройденных элементов	2	-	2	
5.5	Прыжковые элементы	2	-	2	
5.6	Работа на гибкость	2	-	2	
5.7	Работа над «Колесом» с различными приземлениями, выпадами	2	-	2	
5.8	Упражнения на пластику	2	-	2	
5.9	Повторение пройденных элементов	2	-	2	
5.10	Силовые упражнения	2	-	2	
5.11	Растяжка мышц на шею, рук, спины	2	-	2	
5.12	Работа на мышцы спины. Мост из положения стоя	2	-	2	
5.13	Работа на равновесие, над толчком	2	-	2	
5.14	Комплекс растяжек	2	-	2	
5.15	Работа над переходами из положения лежа, моста	2	-	2	
5.16	Обучение новых элементов	2	-	2	
5.17	Элементы акробатики	2	-	2	
5.18	Работа в стойке на локтях	2	-	2	
5.19	Работа в стойке на руках, переходы	2	-	2	
5.20	Разучивание гимнастических элементов (стойка, положение рук)	2	-	2	
5.21	Повторение пройденных элементов	2	-	2	
5.22	Закрепление пройденных элементов	2	-	2	
5.23	Контрольное занятие	2	-	2	
6.	Элементы эстрадного танца	26	-	26	Класс-концерт
6.1	Экзерсис	2	-	2	
6.2	Упражнения для всего тела на середине зала	2	-	2	
6.3	Основные движения стиля Flash	2	-	2	
6.4	Основные движения стиля Jazz funk	2	-	2	
6.5	Основа модерн - джаз танца	2	-	2	
6.6	Танцевальные комбинации	2	-	2	
6.7	Изоляция	2	-	2	
6.8	Изучение адажио на середине зала	2	-	2	
6.9	Кроссы	2	-	2	
6.10	Вращения	2	-	2	
6.11	Импровизация на заданную тему	2	-	2	
6.12	Импровизация в паре	2	-	2	
6.13	Контрольное занятие	2	-	2	
7.	Волшебная мастерская танца	26	2	24	Импровизация
7.1	Понятие «творческий образ»	2	2	-	
7.2	Создание творческого образа	2	-	2	
7.3	Импровизация отображение героев мультфильмов	2	-	2	
7.4	Танцевальные игры	2	-	2	
7.5	Пантомима	2	-	2	

7.6	Перестроение из одной фигуры в другую	2	-	2		
7.7	Связка танцевальных движений	2	-	2		
7.8	Творческое задание на сочинение танцевальной комбинации	2	-	2		
7.9	Игра «Фантазия»	2	-	2		
7.10	Характерные особенности движений рук в композиции с предметом	2	-	2		
7.11	Музыкально-ритмические композиции	2	-	2		
7.12	Закрепление изученного материала	2	-	2		
7.13	Итоговое занятие	2	-	2		
8.	Постановочные работы	14	2	12		Зачет
8.1	Разбор ролей для каждого учащегося для дальнейшей постановки номера	2	2	-		
8.2	Изучение движений танцевального номера	2	-	2		
8.3	Отработка движений танцевального номера	2	-	2		
8.4	Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок	2	-	2		
8.5	Отработка танцевальных комбинаций под музыку	2	-	2		
8.6	Репетиционная работа	2	-	2		
8.7	Отработка основных танцевальных движений	2	-	2		
9.	Итоговое занятие	4	-	4		
9.1	Промежуточное диагностическое обследование учащихся	2	-	2		
9.2	Тестирование учащихся	2	2	-		
	Итого	216	22	194		

Содержание учебного плана 2 года обучения

Введение

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографии. Диагностическое тестирование.

Практика: Повторение пройденных движений и упражнений.

Раздел 1. Основы классического танца

Тема 1.1 Позиции ног, позиции рук, усложнённый поклон

Практика: Позиции ног: I, II, IV, V; позиции рук: подготовительная, I, II, III, усложненный поклон из I выворотной позиции.

Тема 1.2 Понятие «Battement tendu»

Теория: Понятие «Battement tendu» и характеристика. Техника исполнения.

Тема 1.3 Battement tendu, Battement tendu jete в сторону, вперёд, назад

Практика: Изучение методических аспектов исполнения Battement tendu, Battement tendu jete в разных направлениях.

Тема 1.4 Battement releve lent на 45°

Практика: Методика выполнения упражнения Battement releve lent на 45°. Оработка учащимися особенностей выполнения.

Тема 1.5 Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans

Практика: Подготовка к изучению дальнейшего выполнения данного упражнения. Демонстрация основных упражнений, развивающих выворотность, эластичность и подвижность тазобедренного сустава.

Тема 1.6 Rond de jambe par terre en dehors и en dedans

Практика: Изучение методики выполнения данного движения. Исполнение в медленном темпе, фиксируя направление вперед, в сторону и назад. В дальнейшем — без остановок, слитно, соединяя rond de jambe par terre с passe par terre.

Тема 1.7 Позы классического танца

Практика: Демонстрация малых поз — работающая нога находится на полу, больших поз — работающая нога поднята. 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. I, II и III arabesques.

Тема 1.8 Прыжки классического танца

Практика: Трамплинные прыжки по I и II позициям, temps saute по I, II позициям. Тщательное выполнение правил при temps leve saute в позициях.

Тема 1.9 Port de bras

Практика: I port de bras en face тренировка и тщательное выполнение правил при port de bras в позициях.

Тема 1.10 Контрольное занятие

Практика: Повторение методики выполнения движений и закрепление изученного материала. (Зачет).

Раздел 2. Коллективно-порядковые движения

Тема 2.1 Понятие «рисунок танца»

Теория: Понятие «рисунок танца». Танцевальные композиции. Взаимосвязь рисунка с компонентами композиции танца (Выполнение индивидуальных заданий).

Тема 2.2 Ориентация в танцевальном зале

Практика: Определение понятий: «лицом по линии танца», «спиной по линии танца», «лицом в центр круга». Распределение по сценической площадке. Тренировка танцевальных движений в музыкальные игры: «Быстро по местам», «Знай, свое место», «Ручеек».

Тема 2.3 Перестроение в рисунках танца

Практика: Тренировка танцевальных движений и перестановок в играх «Ручеек», «Змейка», «Воротца», «Звездочка». Оработка

Тема 2.4 Усложненные перестроения

Практика: Тренировка танцевальных движений, отработка усложненных перестановок: два круга, круг в круге, сужение и расширение круга.

Тема 2.5 Виды танцевальных шагов и бега

Практика: Танцевальные шаги на внутренних и наружных рёбрах

стопы; шаги на полупальцах с отбрасыванием ноги от колена назад; лёгкий бег с носка; лёгкий бег с подъемом колена вперед с вытянутой стопой; мелкий бег на носочках.

Тема 2.6 Перестроения пружинящим и топающим шагом

Практика: Тренировка танцевальных движений, отработка перестроений пружинящим и топающим шагом по кругу, по диагонали, змейкой.

Тема 2.7 Шаг польки

Практика: Основные движения, используемые в танце: приставной шаг, галоп, переменный шаг. Шаг польки - переменные шаги, выполняемые лёгкими прыжками. Изучение на месте, затем по диагонали.

Тема 2.8 Русский переменный шаг

Практика: Тренировка выполнения русского переменного шага с продвижением вперед, с продвижением назад, по кругу.

Тема 2.9 Тройной притоп

Практика: Выполнение на месте в парах друг на друга, затем поворачиваясь по точкам.

Тема 2.10 Шаг галопом вперед и в сторону

Практика: Тренировка выполнения движения по кругу, диагонали: боковой галоп по кругу, диагонали с правой, левой ноги; комбинации с боковым галопом.

Тема 2.11 Шаг вальса

Практика: Тренировка выполнения простой формы шага вальса квадратом.

Тема 2.12 Вальс в паре

Практика: Обучение правильно стоять в вальсе. Изучение шага вальса в паре квадратом. Отработка основного базового движения в вальсе — вальсовый квадрат.

Тема 2.13 Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций

Практика: Тренировка выполнения танцевальных движений в комбинациях танца. Составление комбинации.

Тема 2.14 Работа над расстоянием между друг другом в рисунках

Практика: Тренировка выполнения танцевальных движений с соблюдением в танцевальном рисунке одинакового расстояния между друг другом (исполнителями).

Тема 2.15 Контрольное занятие

Практика: Повторение методики выполнения движений и закрепление изученного материала. (Зачет).

Раздел 3. Ритмика

Тема 3.1 Понятие «музыкальная фраза»

Теория: Понятие «музыкальная фраза. Значение музыкальности для хореографии. Музыкальность как важнейшее качество хореографии.

Тема 3.2 Характер и настроение в музыке

Теория: Эмоции и чувства в музыке. Переживание музыки является

эмоциональным переживанием и выступает как разновидность невербального знания. Основные качества и интенсивность проявления эмоции в музыке, как ощущение – слабее, волнение – сильнее.

Тема 3.3 Динамические оттенки

Теория: Прослушивание музыкальных произведений для определения характера музыки: веселый, грустный. Определение характера музыкального произведения по темпу и звучанию (минорное звучание и мажорное звучание). Выразительные средства в музыке - это динамические оттенки – p, f, mf, mp; темп – allegro, andante, adagio. Жанровая принадлежность, определяющая характер музыки: марш, полька, вальс, колыбельная, песня.

Тема 3.4 Сочетание ритмических хлопков с различными движениями

Практика: Тренировка выполнения хлопков из-за такта, в такт, во время проходки по кругу, и другим рисункам танца.

Тема 3.5 Вальсовая дорожка

Практика: Парное исполнение вальсовых движений, состоящих из 3-х проходящих шагов вперёд или назад.

Тема 3.6 «Балансе», повороты вальса

Практика: Тренировка выполнения движения балансе по одному, затем в паре; повороты в паре с продвижением влево или вправо.

Тема 3.7 Пластика рук в движении вальса

Практика: Тренировка выполнения движения рук в вальсе. Отработка движения рук в композициях.

Тема 3.8 Движение с предметом

Практика: Упражнять учащихся в плавном движении рук без предмета и с предметом (платком, шарфиком и т.д.)

Тема 3.9 Итоговое занятие

Практика: Повторение методики выполнения движений и закрепление изученного материала. (Контрольное занятие).

Раздел 4. Танцевальная разминка

Тема 4.1 Значение упражнений танцевальной разминки

Теория: Танцевальная разминка: понятие и основные характеристики. Значение упражнений танцевальной разминки.

Тема 4.2 Упражнения для шеи и головы

Практика: Проведение упражнений на движения головой: «Наклон вперед и назад», «Наклон влево и вправо», «Поворот вправо и влево», «Круговое движение влево и вправо», «Выдвигание влево и вправо», «Выдвигание вперед и назад», Часики», «Маятник».

Тема 4.3 Упражнения для рук

Практика: Проведение упражнений на движения руками: «Поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях», «Поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях», «Вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («Моторчик»)), «Вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («Моторчик»)); «Ударные», пружинистые

движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями», «Ударные, пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем», «Одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу», «Двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу», «Тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу», «Одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам», «Двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам», «Диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево», «Диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо», «Горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя правой и левой рукой), «Вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой».

Тема 4.4 Упражнения для плеч

Практика: Проведение упражнений на движения руками: «Взмахи и махи руками», «Круговые движения плечами вперед и назад», «Отжимания с узкой постановкой рук», «Планка», «Поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях», «Ударные, пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем», «Мельница», «Моторчик».

Тема 4.5 Упражнения для корпуса

Практика: Применяются упражнения на движение корпусом: «Наклон прямого туловища вперед и назад, влево и вправо», «Наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо» «Сдвигание вперед и назад, влево и вправо», «Круговое движение: выдвигание вперед сдвигание влево выдвигание назад сдвигание вправо», «Волна-2» (выполняется вертикальное волнообразное движение туловищем, начиная с головы и закачивая тазом). Упражнения: «Мельница», «Дровосек», «Деревья», «Паровозик», «Незнайка», «Кошечка», «Моторчик».

Тема 4.6 Упражнения для ног

Практика: Применяются упражнения: «Приседы», «Выпады», «Планка», «Стульчик» (статическое упражнение), «Ягодичный мостик», «Ходьба на ягодицах», «Ножницы», «Велосипед», «Прыжки» должны стать неотъемлемой частью каждой тренировки. Упражнения являются общеукрепляющими, так как задействуют все мышцы нижней части тела, пресс, разгибатели спины и другие мелкие группы мышц. «Мельница», «Дровосек», «Деревья», полуприседания, глубокие приседания; поочередное поднятие ног с согнутыми и вытянутыми коленями.

Тема 4.7 Упражнения на координацию движений

Практика: Применяются упражнения для развития координации: стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Прыжки со сменой ног. Выполнять нужно несколько минут. Исходное положение – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в

следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять. Упражнения: «Листопад», «Цапля», «Пружинка».

Тема 4.8 Упражнения на развитие подъема стопы

Практика: Применяются упражнения на развитие подъема стопы: «Ходьбу на внешней и внутренней стороне стопы поочередно», «Тянем носочки», «Подъем на полупальцы», «Адаптированное плие», «Растяжение».

Тема 4.9 Упражнения на развитие выворотности бедер, голени, стопы

Практика: Применяются упражнения, позволяющие тренировать и вырабатывать выворотность ног, а именно «Выворотная складочка», «Складочка с оттягиванием носка», «Паучок», «Ноги вверх», «Лягушка», «Лотос», «Вывод ноги перед собой с захватом противоположной рукой», «Солнышко», «Бабочка», «Угол», «Шнур» и другие.

Темп исполнения движений первоначально медленный с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза, затем увеличивать повторения. Движения ритмичны, после каждого упражнения пауза расслабления.

Тема 4.10 Упражнения на развитие гибкости тела

Практика: На занятии применяются следующие упражнения «Растяжка пресса стоя», «Растяжка мышц бедра», «Растяжка задней поверхности бедра стоя», «Растяжка задней поверхности бедра с наклоном вперед», «Сокращение мышц без движения», «Махи ногой в сторону», «Растяжка мышц шеи в стороны», «Растягивание мышц груди и передней части плечевого пояса», «Растяжка ягодичных мышц (колени к груди)», «Растяжка мышц нижней части спины». «Складочка», «Улитка», «Берёзка», «Шпагат», «Хват ног в корзиночку ступенчато/ рывками, корзиночка, колечко».

Тема 4.11 Упражнения на развитие «балетного шага» - ширина, высота, легкость, сила ног

Практика: Применяемые упражнения на занятии включают действия в положении лежа на спине, сгибы ног в колени и прижимание к груди, а также упражнения в положении лежа на животе, ноги в I позиции, поднимание ноги к себе как можно выше, живот не отрывается от пола, так с двух ног. Батманы в партере, батманы в стороны, лёжа на спине.

Тема 4.12 Работа над равновесием, работа над пластикой

Практика: Применяемые упражнения «Подъём на носки держа руки вверху», «Поднятие ноги в сторону, держа руки в самолёте», «Игра с облаком» и другие.

Тема 4.13 Разучивание гимнастических элементов (Колесо, стойка)

Практика: Разучивание методики выполнения гимнастических элементов «Колесо», «Стойка» и подготовка к выполнению.

Тема 4.14 Итоговое занятие

Практика: Повторение методики выполнения движений и закрепление изученного материала. (Зачет).

Раздел 5. Партерная гимнастика

Тема 5.1 Значение упражнений партерной гимнастики с элементами стретчинга

Теория: Основные технические особенности партерной гимнастики и стретчинга. Значение упражнений партерной гимнастики с элементами стретчинга.

Тема 5.2 Комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц тела

Практика: На занятии применяются следующие упражнения «Растяжка пресса стоя», «Растяжка мышц бедра», «Растяжка задней поверхности бедра стоя», «Растяжка задней поверхности бедра с наклоном вперед», «Сокращение мышц без движения», «Махи ногой в сторону», «Растяжка мышц шеи в стороны», «Растягивание мышц груди и передней части плечевого пояса», «Растяжка ягодичных мышц (колени к груди)», «Растяжка мышц нижней части спины», «Складочка», «Улитка», «Берёзка», «Шпагат», «Отжимания от пола», «Планка», «Собака», «Планка на вытянутых руках с поднятием рук поочередно».

Тема 5.3 Маховые упражнения

Практика: На занятии применяются следующие упражнения «Броски с упором одной руки об стенку, вперед, в сторону, назад». Подбираются упражнения на работу обеих ног поочередно.

Тема 5.4 Повторение пройденных элементов

Практика: Отработка основных движений с применением упражнений на все группы мышц. Все движения осуществляются в нормальном темпе с точным выполнением движений.

Тема 5.5 Прыжковые элементы

Практика: На занятии применяются и отрабатываются упражнения, связанные с прыжками на наработку силы ног, на одной ноге поочередно, трамплины, высокие подскоки.

Тема 5.6 Работа на гибкость

Практика: Проведение упражнений: «Лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»; бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение; «Корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы», а также таких упражнений как «Кузнечик», «Коробочка», «Ласточка», «Кошечка», «Мостик», «Складка», «Шпагат», «Улитка».

Тема 5.7 Работа над «Колесом» с различными приземлениями, выпадами

Практика: Проведение разминки. Отработка технических приемов выполнения «Колеса» с различными приземлениями и выпадами (на две руки, на одну руку, на локти, с приземлением: на колени, на носки, на вытянутые ноги).

Тема 5.8 Упражнения на пластику

Практика: На занятии применяются следующие упражнения

«Волнообразные движения: в сторону, вверх и вниз», «Растяжки».

Тема 5.9 Повторение пройденных элементов

Практика: Отработка основных движений с применением пройденных упражнений. Все движения осуществляются в нормальном темпе с точным выполнением движений.

Тема 5.10 Силовые упражнения

Практика: На занятии применяются упражнения: «Приседание», «Приседание с удержанием, выпады на правую и левую ногу», «Прыжки с касанием пола руками», «Поднятие ног в положение лёжа 45, 90 градусов».

Тема 5.11 Растяжка мышц на шею, рук, спины

Практика: Проведение упражнений на движения руками: «Поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях», «Поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях», «Вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («Моторчик»)), «Вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («Моторчик»)), «Натяжение головы в сторону рукой вправо и влево», «Замочек» с отведением рук вверх-вниз, «Улитка».

5.12 Работа на мышцы спины. Мост из положения стоя

Практика: На занятии демонстрируется техническое выполнение упражнений на закачку спины «Флажок», объяснение методики выполнения моста из положения стоя. Осуществляются тренировочные упражнения.

Тема 5.13 Работа на равновесие, над толчком

Практика: На занятии демонстрируется техническое выполнение упражнений «Ласточка», «Самолётик», подъём на полупальцы на одной ноге и удержание, тоже самое проделывается с другой ногой. Осуществляются тренировочные упражнения.

Тема 5.14 Комплекс растяжек

Практика: На занятии применяются следующие упражнения: «Кузнечик» и «Коробочка» в комбинации; «Мостик», «Тюльпан», «Растяжка» с широко отведенными ногами в стороны и наклоном корпуса вперед, в стороны; «Растяжка» с согнутыми коленями лежа на спине; «Шпагат» прямой, продольный. Осуществляются тренировочные упражнения.

Тема 5.15 Работа над переходами из положения лежа, моста

Практика: На занятии демонстрируется техническое выполнение упражнений, связанных с поднятием таза из положения лёжа.

Тема 5.16 Обучение новых элементов

Практика: На занятии демонстрируется техническое выполнение движений «Мост с поднятием ноги вверх».

Тема 5.17 Элементы акробатики

Практика: На занятии демонстрируется техническое выполнение упражнений «Стойка на руках», «Стойка на голове», «Стойка на локтях», «Переворот назад из положения мостик». Отработка движений в упражнениях.

Тема 5.18 Работа в стойке на локтях

Практика: Отработка технических приемов разведения и поочерёдного

сгибания и разгибания ног.

Тема 5.19 Работа в стойке на руках, переходы

Практика: Отработка технических приемов переноса веса тела на одну руку, отжимания от пола в положении стойки на руках.

Тема 5.20 Разучивание гимнастических элементов (стойка, положение рук)

Практика: Отработка технических приемов широкого и узкого положения рук, ходьбы на руках.

Тема 5.21 Повторение пройденных элементов

Практика: Отработка акробатических элементов.

Тема 5.22 Закрепление пройденных элементов

Практика: Проверка методики исполнения акробатических элементов.

Тема 5.23 Контрольное занятие

Практика: Демонстрирование усвоенного материала и техники исполнения движений.

Раздел 6. Элементы эстрадного танца

Тема 6.1 Экзерсис

Практика: demi-plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса), battement jete с контракцией, через releverond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса, adagio через releve с контракцией, ecartee вперед и назад, grand battement, через battement. tendu, через releve (с согнутым коленом).

Тема 6.2 Упражнения для всего тела на середине зала

Практика: demi и grand plie, battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию), battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

Тема 6.3 Основные движения стиля Flash

Практика: Flash principal step (основной шаг), Flash step-n-jump (шаг с прыжком), Flash put down step (шаг с заносом ноги), Flash double put down step (шаг с двойным заносом ноги), Flash step double change (двойная смена ног), Flash back step (отшаг), Flash double back step (двойной отшаг), Cross step (крест), Moon (полумесяц).

Тема 6.4 Основные движения стиля Jazz funk

Практика: Демонстрация «балетных» движений бедер в сочетании с волнообразными элементами «уличных» танцев, взмахов из вакинга. Применение джазовой техники (позировки с длинными линиями, пируэты, скручивания, свинги).

Тема 6.5 Основа модерн - джаз танца

Практика: Изучение пяти выворотных позиций (классических). Изучение трех параллельных позиций (первая, вторая и шестая).

Тема 6.6 Танцевальные комбинации

Практика: Работа с танцевальными комбинациями для более быстрого освоения учащимися танцевальных направлений в современном танце.

Тема 6.7 Изоляция

Практика: Показ круговых движений рук; поднятие и опускание рук;

мелких махов кистями рук; наклонов головы, круговых движений головой, поочередного поднятия плеч, выталкивания грудной клетки вперед и возвращения в исходное положение, и назад, свинговых раскачиваний ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Тема 6.8 Изучение adagio на середине зала

Практика: Демонстрация Adagio с использованием мягких коленей, сокращенных стоп. Отработка технических приемов Adagio.

Тема 6.9 Кроссы

Практика: Демонстрация прыжков в сочетании с вращением, с чередованием уровней. Отработка технических приемов прыжков.

Тема 6.10 Вращения

Практика: Демонстрация вращения: повороты на различных уровнях, с координацией движений двух или нескольких центров; с перемещением по пространству и использованием уровней.

Тема 6.11 Импровизация на заданную тему

Практика: Разогрев и разминка всех групп мышц. Соединение в комбинации движений на тему «Дождь».

Тема 6.12 Импровизация в паре

Практика: Разогрев и разминка всех групп мышц. Соединение в комбинации движений в паре на тему «Огонь и вода».

Тема 6.13 Контрольное занятие

Практика: Демонстрирование усвоенного материала и техники исполнения движений.

Раздел 7. Волшебная мастерская танца

Тема 7.1 Понятие «творческий образ»

Теория: Творчество в эмоциональной сфере личности. Определение понятия «творческий образ» в хореографии и его основные характеристики.

Тема 7.2 Создание творческого образа

Практика: Создание творческого образа по средствам танцевальных движений, изученных ранее.

Тема 7.3 Импровизация отображение героев мультфильмов

Практика: Разогрев и разминка всех групп мышц. Импровизационные танцевальные движения на тему «Волшебная фея». Показ импровизаций учащимися.

Тема 7.4 Танцевальные игры

Практика: Отработка движений в танцевальных играх «Беспорядок», «Крокодильчик», «Волк и овцы».

Тема 7.5 Пантомима

Практика: Отработка технических приемов в пантомимике. Изучение различных жестов.

Тема 7.6 Перестроение из одной фигуры в другую

Практика: Применение упражнений на перестроения на скорость в различные фигуры.

Тема 7.7 Связка танцевальных движений

Практика: Разучивание танцевальной комбинации, в которую входят различные изученные жесты.

Тема 7.8 Творческое задание на сочинение танцевальной комбинации

Практика: Отработка заданных педагогом комбинаций пантомимы.

Тема 7.9 Игра «Фантазия»

Практика: Подготовка творческих заданий с целью демонстрации танцевальных движений каждым учащимся.

Тема 7.10 Характерные особенности движений рук в композиции с предметом

Практика: Обучение взаимодействию с предметом во время танцевального движения.

Тема 7.11 Музыкально-ритмические композиции

Практика: Комбинация, составляющая хлопки, притопы в различных рисунках.

Тема 7.12 Закрепление изученного материала

Практика: Проверка методики исполнения танцевальных движений.

Тема 7.12 Итоговое занятие

Практика: Импровизация.

Раздел 8. Постановочные работы

Тема 8.1 Разбор ролей для каждого учащегося для дальнейшей постановки номера

Теория: Знакомство со стилем, характером исполнения и сюжетом танца, разбор ролей.

Тема 8.2 Изучение движений танцевального номера

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций в соответствии с планом постановочных работ.

Тема 8.3 Отработка движений танцевального номера

Практика: Отработка каждого движения отдельно.

Тема 8.4 Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок

Практика: Отработка танцевальных комбинации с рисунком танца.

Тема 8.5 Отработка танцевальных комбинаций под музыку

Практика: Отработка танцевальных комбинации с рисунком танца и музыкой. Четкое выполнение всех движений под музыку.

Тема 8.6 Репетиционная работа

Практика: Уточнение рисунков танца, характера исполнения учащихся.

Тема 8.7 Отработка основных танцевальных движений

Практика: Отработка движения, танцевальных комбинации, ритмического рисунка.

Раздел 9. Итоговое занятие

Тема 9.1 Промежуточное диагностическое обследование учащихся

Практика: Проверка методики исполнения танцевальных движений под музыку.

Тема 9.2 Тестирование учащихся

Теория: Тестирование. (Зачет). Подведение итогов за год. Поощрение и награждение лучших учащихся объединения.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 2-го года обучения учащиеся должны

Предметные:

должны знать:

структуру занятия, технику безопасности поведения в танцевальном зале и учреждении;

позиции ног, положения и позиции рук;

методику исполнения упражнений классического и народно-сценического танца у станка и на середине зала;

методику исполнения упражнений, применяемых в партерной гимнастике;

уметь:

ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;

выполнять танцевально-тренировочные упражнения, включенные в программу;

исполнять танцевальные импровизации на заданную музыку в художественном образе, в предлагаемых обстоятельствах;

владеть:

постановкой корпуса у станка и на середине зала, четкостью позиций ног и рук во время исполнения упражнений и танцевальных комбинаций в классическом и народно-сценическом танцах;

образным мышлением при выполнении движений, упражнений и танцевальных комбинаций.

Метапредметные:

принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;

осваивать новые умения в процессе наблюдений, рассуждений, выполнения пробных поисковых упражнений;

формировать понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Личностные:

соблюдать нравственные нормы,

владеть коммуникативными навыками, участвуя в танцевальном номере, чувствовать уверенность в себе;

верить в свои возможности и поддержку коллектива;

быть организованными и понимать, что успех на сцене зависит от каждого исполнителя;

понимать эмоциональное состояние другого человека.

СРЕДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

Задачи

обучающие:

познакомить с терминологией в рамках программы 3-го года обучения;
изучить силовые упражнения партерной гимнастики;

обучить танцевальным элементам русского и массовых танцев;

развивающие:

развивать музыкальность, ритмичность и координацию движений;
совершенствовать технику движений и исполнительского мастерства;
развивать образность и выразительность движений, способность
накапливать музыкальные и эмоциональные впечатления;

воспитательные:

способствовать воспитанию у детей внутренних качеств характера:
трудолюбия, выносливости, чувства ответственности, самоконтроля;
содействовать созданию благоприятной творческой атмосферы в
детском объединении, воспитание чувства коллективизма,
взаимопомощи.

Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Темы, разделы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
	Введение Техника безопасности на занятиях, в общественных местах, на улице (беседа) Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографии расстановка детей на свои места	4	2	2	Диагностическое тестирование
1.	Классический танец	22	2	20	Зачет
1.1	Подготовительное положение рук, позиции ног Усложненный поклон	2	-	2	
1.2	Поднимание стопы на полупальцы	2	-	2	
1.3	Приседания	2	-	2	
1.4	Battement tendu jete	2	-	2	
1.5	Прыжки, комбинации прыжков	2	-	2	
1.6	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	2	-	2	
1.7	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	2	-	2	
1.8	Понятие «Точка»	2	2	-	
1.9	Вращения на середине зала, по диагонали	2	-	2	
1.10	Повторение пройденного материала	2	-	2	
1.11	Контрольное занятие	2	-	2	
2.	Коллективно-порядковые движения	22	2	20	Зачет

2.1	Понятие «усложненные перестроения»	2	2	-	
2.2	Ориентация в танцевальном зале	2	-	2	
2.3	Перестроение в рисунках на скорость	2	-	2	
2.4	Пространственные построения	2	-	2	
2.5	Движения по кругу, диагонали	2	-	2	
2.6	Работа над соблюдением интервалов между исполнителями	2	-	2	
2.7	Работа над характером исполнения танцевальных движений	2	-	2	
2.8	Творческое задание с использованием освоенных танцевальных движений	2	-	2	
2.9	Изучение точек класса	2	-	2	
2.10	Закрепление пройденного материала	2	-	2	
2.11	Контрольное занятие	2	-	2	
3.	Ритмика	22	4	18	Контрольное занятие
3.1	Танцевальные жанры	2	2	-	
3.2	Структура музыкального произведения	2	2		
3.3	Игра «повтори-ка»	2	-	2	
3.4	Прохлопывание ритмических рисунков	2	-	2	
3.5	Изучение танца «Хлопушки»	2	-	2	
3.6	Сочетание ритмических хлопков с различными танцевальными движениями	2	-	2	
3.7	Игра «Найди музыкальную фразу»	2	-	2	
3.8	Акцентирование хлопками и притопами сильных и слабых долей музыкальной фразы	2	-	2	
3.9	Танцевальные игры на развитие слуха, реакции, музыкальности, артистизма	2	-	2	
3.10	Музыкальные жанры: песня, танец, марш	2	2	-	
3.11	Контрольное занятие	2	-	2	
4.	Танцевальная разминка	22	2	20	Зачет
4.1	Понятие «анатомическое строение скелета человека»	2	2	-	
4.2	Упражнения для шеи, головы и плечевого сустава (комбинации)	2	-	2	
4.3	Упражнения для рук (комбинации)	2	-	2	
4.4	Упражнения для корпуса (комбинации)	2	-	2	
4.5	Упражнения для тазобедренного сустава	2	-	2	
4.6	Упражнения для ног	2	-	2	
4.7	Упражнения для восстановления дыхания	2	-	2	
4.8	Упражнения на координацию движений	2	-	2	
4.9	Работа на равновесие, над толчком	2	-	2	
4.10	Игра «Путаница»	2	-	2	
4.11	Контрольное занятие	2	-	2	
5.	Партерная гимнастика	44	2	42	Зачет

5.1	Понятие «увеличение нагрузки и амплитуды движения»	2	2	-	
5.2	Комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц тела	2	-	2	
5.3	Упражнения на раскрепощение тела	2	-	2	
5.4	Прыжковые элементы	2	-	2	
5.5	Работа на гибкость	2	-	2	
5.6	Упражнения на пластику	2	-	2	
5.7	Силовые упражнения	2	-	2	
5.8	Маховые упражнения	2	-	2	
5.9	Комплекс растяжек	2	-	2	
5.10	Упражнения на развитие танцевального шага	2	-	2	
5.11	Упражнения классического танца на полу	2	-	2	
5.12	Упражнения на исправление осанки	2	-	2	
5.13	Упражнения на развитие подъема стопы	2	-	2	
5.14	Упражнения на развитие выворотности бедер, голени, стопы	2	-	2	
5.15	Акробатические упражнения	2	-	2	
5.16	Шпагаты	2	-	2	
5.17	Работа в стойке на локтях	2	-	2	
5.18	Работа в стойке на руках, переходы	2	-	2	
5.19	Игра «Путаница»	2	-	2	
5.20	Повторение пройденных элементов	2	-	2	
5.21	Закрепление пройденных элементов	2	-	2	
5.22	Контрольное занятие	2	-	2	
6.	Основы джазового танца	22	2	20	Класс-концерт
6.1	Основные термины и понятия джазового танца	2	2	-	
6.2	Движения джазового танца	2	-	2	
6.3	Упражнения на развитие прыжка	2	-	2	
6.4	Шаги на координацию	2	-	2	
6.5	Проучивание «контракции»	2	-	2	
6.6	Танцевальные комбинации в стиле джаз	2	-	2	
6.7	Изоляция	2	-	2	
6.8	Свинг	2	-	2	
6.9	«Волны» в различных направлениях	2	-	2	
6.10	Закрепление изученного материала	2	-	2	
6.11	Итоговое занятие	2	-	2	
7.	Элементы эстрадного танца	22	-	22	Зачет
7.1	Экзерсис	2	-	2	
7.2	Упражнения для всего тела на середине зала	2	-	2	
7.3	Основные движения стиля Flash	2	-	2	
7.4	Основные движения стиля Jazz funk	2	-	2	
7.5	Основа модерн - джаз танца	2	-	2	
7.6	Танцевальные комбинации	2	-	2	
7.7	Изоляция	2	-	2	

7.8	Изучение адажио на середине зала	2	-	2	Выполнение индивидуальных заданий
7.9	Кроссы	2	-	2	
7.10	Вращения	2	-	2	
7.11	Контрольное занятие	2	-	2	
8.	Волшебная мастерская танца	20	2	18	
8.1	Понятие «сочинение танца»	2	2	-	
8.2	Импровизация на различные темы	2	-	2	
8.3	Сочинение танцевальных движений, комбинаций	2	-	2	
8.4	Танцевальные игры	2	-	2	
8.5	Пантомима	2	-	2	
8.6	Перестроение из одной фигуры в другую	2	-	2	
8.7	Связка танцевальных движений	2	-	2	
8.8	Игра «Фантазия»	2	-	2	
8.9	Характерные особенности движений рук в композиции с предметом	2	-	2	
8.10	Итоговое занятие	2	-	2	
9.	Постановочные работы	12	2	10	Зачет
9.1	Разбор ролей каждого учащегося для дальнейшей постановки номера	2	2	-	
9.2	Изучение движений танцевального номера	2	-	2	
9.3	Отработка движений танцевального номера	2	-	2	
9.4	Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок	2	-	2	
9.5	Отработка танцевальных комбинаций под музыку	2	-	2	
9.6	Репетиционная работа	2	-	2	
10.	Итоговое занятие	4	2	2	
10.1	Диагностическое обследование учащихся	2	-	2	
10.2	Тестирование учащихся	2	1	1	
	Итого	216	19	197	Зачет

Содержание учебного плана 3 года обучения

Введение

Теория: Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографии. Диагностическое тестирование.

Практика: Повторение движений и упражнений 2-го года обучения.

Раздел 1. Классический танец

Тема 1.1 Позиции ног, позиции рук, усложнённый поклон

Практика: Отработка подготовительного положения рук. Тренировка позиции ног II-я, III-я выворотные; усложненного поклона с положением рук allonge.

Тема 1.2 Поднимание стопы на полупальцы

Практика: Отработка на занятии Releve по 6 позиции.

Тема 1.3 Приседания

Практика: Тренировочные упражнения Demi plie и grand plie.

Тема 1.4 Battement tendu jete

Практика: Выполнение Battement tendu, Battement tendu jete.

Тема 1.5 Прыжки, комбинации прыжков

Практика: Отработка трамплинных прыжков по I и II позициям, temps saute по I, II позициям.

Тема 1.6 Движение в координации рук и ног по позициям, повороты

Практика: Тренировочные движения на соединение движений рук и ног в повороте.

Тема 1.7 Прыжки на месте по I, II, III позициям ног

Практика: Тренировочные упражнения на наработку силы ног.

Тема 1.8 Понятие «Точка»

Теория: Понятие «вращение, держать точку» и основные характеристики. Объяснение основных технических приемов исполнения.

Тема 1.9 Вращения на середине зала, по диагонали

Практика: Тренировочные упражнения на подготовку к вращению; Отработка вращений в подскоках по диагонали с правой, левой ноги.

Тема 1.10 Повторение пройденного материала

Практика: Повторение ранее изученного материала, демонстрация основных движений.

Тема 1.11 Контрольное занятие

Практика: Проверка методики исполнения танцевальных движений (Зачет).

Раздел 2. Коллективно-порядковые движения

Тема 2.1 Понятие «рисунок танца»

Теория: Понятие «усложненные перестроения» и его основные характеристики. Объяснение технических приемов в движениях.

Тема 2.2 Ориентация в танцевальном зале

Практика: Тренировочные движения на пространственные построения: «Плетенка», «Цепочка», «Два круга рядом». Усложненные перестроения: «Перестроение из колонны тройками в линию и колонну по одному»; «Перестроение из линии в звездочку, круг и обратно в линию».

Тема 2.3 Перестроение в рисунках на скорость

Практика: Тренировочные движения на смену рисунков танца на разное количество времени (10 сек., 15сек., 20сек.)

Тема 2.4 Пространственные построения

Практика: Заполнение танцевального класса исполнителями, обрабатывая различные сложные рисунки.

Тема 2.5 Движения по кругу, диагонали

Практика: Тренировка танцевальных движений, отработка перестроений пружинящим и топающим шагом по кругу, по диагонали,

змейкой. Танцевальные шаги на внутренних и наружных рёбрах стопы; шаги на полупальцах с отбрасыванием ноги от колена назад; лёгкий бег с носка; лёгкий бег с подъемом колена вперед с вытянутой стопой; мелкий бег на носочках.

Тема 2.6 Работа над соблюдением интервалов между исполнителями

Практика: Тренировка выполнения танцевальных движений с соблюдением в танцевальном рисунке одинакового расстояния между другим исполнителями.

Тема 2.7 Работа над характером исполнения танцевальных движений

Практика: Отработка грамотного исполнения методики движений. Работа над развитием апломба, умением распределять вес тела, развитие координации с учетом техники исполнения.

Тема 2.8 Творческое задание с использованием освоенных танцевальных движений

Практика: Демонстрация составленных комбинаций учащимися.

Тема 2.9 Изучение техники «8 точек»

Практика: Объяснение сущности техники «8 точек». Демонстрация основных составляющих данной техники.

Тема 2.10 Закрепление пройденного материала

Практика: Повторение ранее изученного материала, демонстрация основных движений.

Тема 2.11 Контрольное занятие

Практика: Проверка методики исполнения танцевальных движений (Зачет).

Раздел 3. Ритмика

Тема 3.1 Танцевальные жанры

Теория: Изучение теоретических аспектов танцевальных жанров: марш, полька, вальс, полонез. Основные отличительные особенности жанров и их характеристики.

Тема 3.2 Структура музыкального произведения

Теория: Структура музыкального произведения: понятие, формы, мелодика и основные характеристики. Связь музыки и танца.

Тема 3.3 Игра «Повтори»

Практика: Упражнения динамического характера, направленные на развитие ритма, а именно прохлопывание ритмических рисунков (по очереди). Проведение игра «Повтори» в парах (один задаёт и прохлопывает ритм в движении, второй повторяет, и наоборот).

Тема 3.4 Прохлопывание ритмических рисунков

Практика: Прохлопывание ритмических рисунков с использованием шагов, притопов, прыжков. Используются динамические упражнения: «Выражение ритма в движении», «Находим сильную долю», «Начало музыкального удара». Отработка ритма в упражнениях.

Тема 3.5 Изучение танца «Хлопушки»

Практика: Объяснение основных технических приемов и правил танца

«Хлопушки». Сочетание хлопков и притопов с различными танцевальными движениями. Тренировка движений в динамических упражнениях «Вытянуть руки вперед и хлопнуть один раз», «Три хлопка – три притопа», «Движение маршевым шагом по линии танца», «Три шага вперед - собрать ноги, три шага назад, собрать ноги», «Удар по бедру», «Два удара по бедру».

Тема 3.6 Сочетание ритмических хлопков с различными танцевальными движениями

Практика: Демонстрация и отработка движений в сочетании ритмических хлопков с движениями рук, ног, корпуса. Применяются упражнения «Дорога», «Веселые вагончики», «Кольцевая дорога» (построены на шагах, мелком беге и бег с ускорением), «Цирковые лошадки», «После летнего дождика», «Радуюемся солнышку» (легкие подскоки, сильные и энергичные, бег с высоко поднятыми коленями); «Простой шаг с хлопком».

Тема 3.7 Игра «Найди музыкальную фразу»

Практика: Объяснения правил и сути игры. Прослушивание мелодий разных направлений (классическая музыка, вальс, джаз, рок-н-рол, хип хоп и т.д.). Определение учащимися музыкальных фраз в заданном музыкальном материале.

Тема 3.8 Акцентирование хлопками и притопами сильных и слабых долей музыкальной фразы

Практика: Прослушивание мелодии разных направлений (классическая музыка, вальс, джаз, рок-н-рол, хип хоп и т.д.). Демонстрация и отработка движений с хлопками и притопами сильных и слабых долей музыкальной фразы. Определение учащимися музыкальных фраз в заданном музыкальном материале.

Тема 3.9 Танцевальные игры на развитие слуха, реакции, музыкальности, артистизма

Практика: Объяснения правил танцевальных игр. Отработка движений в играх «Характер животного» (отображение разнообразных оттенков характера с помощью движений), «Времена года» (отобразить через пластику элементы характеризующие время года или погоду), «Вальс цветов» (составить композицию в паре, тройке и четверке), игры передающие характер музыки (веселый, спокойный, энергичный, жизнерадостный, лирический, торжественный); «Радуюемся, веселимся, сердимся», «На лесной поляне» (полет шмеля, порхание бабочки, прыжки кузнечика и т. д.).

Тема 3.10 Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

Теория: Определение понятия «музыкальный жанр», основные характеристики и виды. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, полька.

Тема 3.11 Контрольное занятие

Практика: Демонстрирование усвоенного материала и техники исполнения движений. (Контрольное занятие).

Раздел 4. Танцевальная разминка

Тема 4.1 Понятие «анатомическое строение скелета человека»

Теория: Строение опорно-двигательного аппарата. Функции скелета.

Мышечные группы. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата.

Тема 4.2 Упражнения для шеи, головы и плечевого сустава (комбинации)

Практика: Проведение упражнений на движения головой: «Наклон вперед и назад», «Наклон влево и вправо», «Поворот вправо и влево», «Круговое движение влево и вправо», «Выдвигание влево и вправо», «Выдвигание вперед и назад», «Часики», «Маятник».

Тема 4.3 Упражнения для рук (комбинации)

Практика: Проведение упражнений на движения руками: «Поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях», «Поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях», «Вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («Моторчик»)), «Вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («Моторчик»)); «Ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями», «Ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем», «Одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу», «Двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу», «Тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу», «Одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам», «Двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам», «Диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево», «Диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо», «Горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой» «Вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой».

Тема 4.4 Упражнения для корпуса (комбинации)

Практика: Проведение упражнений: «Лодочка» - одновременный подъем корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»; бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение; «Корзиночка» - одновременный подъем рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы», а также таких упражнений как «Кузнечик», «Коробочка», «Ласточка», «Кошечка», «Смещение верхней части корпуса в стороны, вперед, назад», «Сгибание и разгибание диафрагмы вперед, назад», «Волнообразные движения».

Тема 4.5 Упражнения для тазобедренного сустава

Практика: Упражнения проводятся первоначально в медленном темпе с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза, затем постепенно увеличивать число повторений. Движения ритмичны, после каждого упражнения проводится расслабление. На занятии используются следующие упражнения: «Складочка по 1 позиции», «Лягушка» (со стопами

на полу по 1 позиции), «Вывод ноги перед собой с захватом противоположной рукой», «Солнышко», «Бабочка», «Угол», «Шнур» и другие.

Применяются упражнения «Вращательные движения», «Смещение тазобедренного сустава вперед, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса».

Тема 4.6 Упражнения для ног

Практика: На занятии применяются следующие упражнения «Растяжка пресса стоя», «Растяжка мышц бедра», «Растяжка задней поверхности бедра стоя», «Растяжка задней поверхности бедра с наклоном вперед», «Сокращение мышц без движения», «Махи ногой в сторону», «Растяжка мышц шеи в стороны», «Растягивание мышц груди и передней части плечевого пояса», «Растяжка ягодичных мышц (колени к груди)», «Растяжка мышц нижней части спины». «Складочка», «Улитка», «Берёзка», «Шпагат». Глубокое приседание с наклоном корпуса и растяжка подколенных связок; «Штопор»; бросок ноги на 90° поочередно с вытянутым и согнутым коленом.

Тема 4.7 Упражнения для восстановления дыхания

Практика: Объяснение и демонстрация алгоритма движений для восстановления дыхания (на вдохе подняться на носки и потянуться вверх; на выдохе опуститься корпусом вниз, свободно свесив руки). Амплитудный вдох-выдох.

Тема 4.8 Упражнения на координацию движений

Практика: Применяются упражнения для развития координации: стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Прыжки со сменой ног, а также упражнения «Кручу – верчу» (одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота, где первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять). Упражнения: «Листопад», «Цапля», «Пружинка», «Самолёт», вращения руками, согнутые в локтях, стойка на одной ноге, с поднятием на носок.

Тема 4.9 Работа на равновесие, над толчком

Практика: Применяются упражнения на удерживание равновесия: «Наклоны в сторону, стоя на носках», «Держим баланс на одной ноге», «Прыжки со сменой ног», «Ласточка», «Самолётик», подъём на полупальцы на одной ноге и удержание, тоже самое с другой.

Тема 4.10 Игра «Путаница»

Практика: Проведение разминки и упражнений на развитие эластичности мышц всего тела. Во второй половине занятия проводится игра «Путаница», направленная на развитие ритмичности движений, *внимательности*, ориентировки в пространстве, собранности, коллективизма. Игра повторяется от 2 до 4 раз.

Тема 4.11 Контрольное занятие

Практика: Проверка пройденного материала. (Зачет).

Раздел 5. Партерная гимнастика

Тема 5.1 Понятие «увеличение нагрузки и амплитуды движения»

Теория: Объяснение понятия «увеличение нагрузки и амплитуды движения». Основные технические приемы, правила и особенности увеличения нагрузки и амплитуды движений.

Тема 5.2 Комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц тела

Практика: Упражнения проводятся в обычном темпе, без резких движений. Удерживать каждое упражнение для хорошей растяжки в одном положении примерно 30 секунд без резких движений. Во время растяжки дышать медленно и глубоко.

На занятиях используются упражнения на разные виды растяжек для развития гибкости и эластичности мышц, а именно (пассивная, активная, статическая, баллистическая, изометрическая, динамическая растяжки).

На занятии применяются следующие упражнения «Растяжка пресса стоя», «Растяжка мышц бедра», «Растяжка задней поверхности бедра стоя», «Растяжка задней поверхности бедра с наклоном вперед», «Сокращение мышц без движения», «Махи ногой в сторону», «Растяжка мышц шеи в стороны», «Растягивание мышц груди и передней части плечевого пояса», «Растяжка ягодичных мышц (колени к груди)», «Растяжка мышц нижней части спины». «Складочка», «Улитка», «Берёзка», «Шпагат».

Тема 5.3 Упражнения на раскрепощение тела

Практика: На занятиях используются упражнения на разные виды растяжек для развития гибкости и эластичности мышц, а именно (пассивная, активная, статическая, баллистическая, изометрическая, динамическая растяжки).

Упражнения «Зеркало», «Свинг» (джазовые движения), «Релиз» (расслабление центра и возвращение корпуса в нейтральную позицию), «Контракшн» (втягивание внутрь и сокращение центра тела).

Тема 5.4 Прыжковые элементы

Практика: Выработка высокого прыжка, работа над соблюдением расстояния между учащимися. Подскоки выполняются с одновременными или поочередными движениями руками в различных направлениях (подскок на левой, правую вперед-книзу; с поворотом кругом подскок на левой, правую назад-книзу; с поворотом направо кругом подскок на левой, правую вперед-книзу). Прыжки на наработку силы ног, на одной ноге поочередно, трамплины.

Тема 5.5 Работа на гибкость

Практика: Демонстрация и объяснение технических приемов выполнения упражнений на развитие гибкости. Проведение упражнений: «Лодочка» - одновременный подъем корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»; бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение; «Корзиночка» - одновременный подъем рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы», а также таких упражнений как «Кузнечик», «Коробочка», «Ласточка», «Кошечка».

Тема 5.6 Упражнения на пластику

Практика: Применяются упражнения «Подъем на носки держа руки

вверху», «Поднятие ноги в сторону, держа руки в самолёте», «Игра с облаком» и другие. Волнообразные движения: в сторону, вверх и вниз.

Тема 5.7 Силовые упражнения

Практика: На занятии применяются упражнения: «Приседание», «Приседание с удержанием, выпады на правую и левую ногу», «Прыжки с касанием пола руками», «Поднятие ног в положение лёжа 45, 90 градусов», «Циркуль», «Мостик» стоя на коленях; «Большой мостик»; «Складочка» с подъемом от пола.

Тема 5.8 Маховые упражнения

Практика: На занятии применяются упражнения: «Взмахи руками», «Движение руками» (как при беге), «Выпады вперед», «Выпады в сторону», «Попеременное поднятие прямых ног», «Опускание ног в стороны», «Угол», «Броски с упором одной руки об стенку, вперед, в сторону, назад». Работа ног поочередно.

Тема 5.9 Комплекс растяжек

Практика: На занятии применяются следующие упражнения: «Кузнечик» и «Коробочка» (в комбинации), «Мостик», «Тюльпан», «Растяжка» (с широко отведенными ногами в стороны и наклоном корпуса вперед, в стороны), «Растяжка» (с согнутыми коленями лежа на спине), «Шпагат» (прямой, продольный).

Тема 5.10 Упражнения на развитие танцевального шага

Практика: Отработка в тренировочных упражнениях танцевального шага: «Приставной шаг», «Шаг галопа», «Шаг польки», «Русский переменный шаг». Батманы в партере, батманы в стороны лёжа на спине.

Тема 5.11 Упражнения классического танца на полу

Практика: Демонстрация технического исполнения и отработка в тренировочных упражнениях *battement tendu* вперед, в сторону, назад; *demi rond de jambe par terre*.

Тема 5.12 Упражнения на исправление осанки

Практика: На занятии применяются упражнения: «Низкий выпад», «Опора на стену», «Подъем рук и ног в положении стола», «Захват ноги в положении стола», «Сфинкс», «Пловец», «Подъем корпуса», «Подъем корпуса с руками за головой», «Лодочка», «Планка на локтях», «Собака мордой вниз», «Мостик», «Кошечка, ползущая вперед».

Тема 5.13 Упражнения на развитие подъема стопы

Практика: Пассе. Упражнения на сокращение и вытягивание стоп по VI, I позициям одновременно и поочередно; в положении сидя и «лежа на спине с вытянутыми ногами»; сокращение стоп по VI позиции - раскрытие сокращённых стоп в I позицию - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позицию, и в обратном направлении (по позициям и слитно) – в положении «сидя». Отработка технических приемов выполнения *flex/point* поочередно.

Тема 5.14 Упражнения на развитие выворотности бедер, голени, стопы

Практика: Применяются упражнения, позволяющие тренировать и

вырабатывать выворотность ног, а именно «Выворотная складочка», «Складочка с оттягиванием носка», «Паучок», «Ноги вверх», «Лягушка», «Лотос», «Вывод ноги перед собой с захватом противоположной рукой», «Солнышко», «Бабочка», «Угол», «Шнур» и другие.

Темп исполнения движений первоначально медленный с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза, затем увеличивать повторения. Движения ритмичны, после каждого упражнения пауза расслабления.

Тема 5.15 Акробатические упражнения

Практика: Повторение и закрепление методики выполнения гимнастических элементов «Колесо», «Стойка». Усложнение движений и отработка в тренировочных упражнениях элементов акробатики: «Колесо» (на одной руке), «Рондат», «Переворот вперед».

Тема 5.16 Шпагаты

Практика: Отработка и закрепление технического выполнения шпагата (продольного, поперечного) в тренировочных упражнениях и растяжках.

Тема 5.17 Работа в стойке на локтях

Практика: Повторение и отработка технических приемов стойки на локтях и разведения и поочередного сгибания, и разгибания ног.

Тема 5.18 Работа в стойке на руках, переходы

Практика: Отработка технических приемов переноса веса тела на одну руку, отжимания от пола в положении стойки на руках.

Тема 5.19 Игра «Путаница»

Практика: Проведение разминки и упражнений на развитие эластичности мышц всего тела. Во второй половине занятия проводится игра «Путаница», направленная на развитие ритмичности движений, внимательности, ориентировки в пространстве, собранности, коллективизма. Игра повторяется от 2 до 4 раз.

Тема 5.20 Повторение пройденных элементов

Практика: Проведение разминки и упражнений на отработку акробатических элементов.

Тема 5.21 Закрепление пройденных элементов

Практика: Проверка методики исполнения акробатических элементов.

Тема 5.22 Контрольное занятие

Практика: Проверка пройденного материала. (Зачет).

Раздел 6. Основы джазового танца

Тема 6.1 Основные термины и понятия джазового танца

Теория: Объяснение понятия «джазовый танец» и основные характеристики. Понятия джазового танца: «поза коллапса», «изоляция и полицентризм», «свинг», «кросс». Исторические аспекты зарождения джазового танца.

Тема 6.2 Движения джазового танца

Практика: Демонстрация технического исполнения «позы коллапса»; «изоляции и полицентризма»: простейшие движения головы, плеч, грудной

клетки, рук и ног; «свинга»: раскачивания рук, корпуса, головы, комбинации; «красса»: техника передвижения в пространстве шагами, комбинации; «координация и импровизация»: движения, развивающие координацию рук и ног. Отработка технического исполнения учащимися.

Тема 6.3 Упражнения на развитие прыжка

Практика: Демонстрация и отработка техники выполнения прыжков в изометрических упражнениях, в упражнениях на развитие силы маха. Применяются упражнения: «Подскоки на одной ноге с небольшим продвижением вперед», «Перескоки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед» и другие.

Тема 6.4 Шаги на координацию

Практика: Демонстрация и отработка техники выполнения шагов: «Шаги примитива» (афро - танца), «tap step» - удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед, «Шаги в джаз манере», «Шаги в рок манере» (из-за такта на счет «И»), «Шаги с мультипликацией», «Триплет» - комбинация трех шагов на два счета, «Канканирующие шаги», «Связующие и вспомогательные шаги». Джаз-шаги, шаги с элементами маха руки.

Тема 6.5 Проучивание «контракции»

Практика: Демонстрация техники выполнения «контракции» в тренировочных упражнениях. Отработка учащимися движений и их сочетаний.

Тема 6.6 Танцевальные комбинации в стиле джаз

Практика: Тренировочные упражнения актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («Ртуть», «Огонь-лед», «Пластилиновые куклы», «Марионетки», «Спагетти»). Отработка элементарных комбинаций на основе изученных движений.

Тема 6.7 Изоляция

Практика: Демонстрация и отработка техники выполнения круговых движений рук; поднимание и опускание рук; мелкие махи кистями рук; наклоны головы, круговые движения головой, поочерёдное поднятие плеч, выталкивание грудной клетки вперёд и возвращение в исходное положение, и назад, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Тема 6.8 Свинг

Практика: Объяснение понятия «Свинг» и его основные характеристики. Исторические аспекты появления данного танцевального стиля. Изучение техники исполнения движений.

Тема 6.9 «Волны» в различных направлениях

Практика: На занятии применяются следующие упражнения «Волнообразные движения: в сторону, вверх и вниз», «Растяжки».

Тема 6.10 Закрепление изученного материала

Практика: Проверка методики исполнения танцевальных элементов.

Тема 6.11 Итоговое занятие

Практика: Демонстрирование усвоенного материала и техники исполнения движений.

Раздел 7. Элементы эстрадного танца

Тема 7.1 Экзерсис

Практика: Демонстрация технического исполнения и отработка demi-plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса), battement jete с контракцией, через releverond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса, adagio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад, grand battement, через battement. tendu, через releve (с согнутым коленом).

Тема 7.2 Упражнения для всего тела на середине зала

Практика: Демонстрация технического исполнения demi и grand plie, battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию), battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

Тема 7.3 Основные движения стиля Flash

Практика: Демонстрация технического исполнения и отработка Flash principal step (основной шаг), Flash step-n-jump (шаг с прыжком), Flash put down step (шаг с заносом ноги), Flash double put down step (шаг с двойным заносом ноги), Flash step double change (двойная смена ног), Flash back step (отшаг), Flash double back step (двойной отшаг), Cross step (крест), Moon (полумесяц).

Тема 7.4 Основные движения стиля Jazz funk

Практика: Демонстрация технического исполнения и отработка основных движений стиля Jazz funk, в сочетании движений бедер с волнообразными элементами «уличных» танцев, взмахами из вакинга. Применение джазовой техники (позировки с длинными линиями, пируэты, скручивания, свинги).

Тема 7.5 Основа модерн - джаз танца

Практика: Демонстрация техники и отработка пяти выворотных позиций (классических). Изучение трех параллельных позиций в модерн - джаз танце (первая, вторая и шестая).

Тема 7.6 Танцевальные комбинации

Практика: Работа с танцевальными комбинациями для более быстрого освоения учащимися танцевальных направлений в современном танце.

Тема 7.7 Изоляция

Практика: Отработка техники выполнения круговых движений рук; поднимания и опускания рук; мелкие махи кистями рук; наклонов головы, круговых движения головой, поочередного поднятия плеч, выталкивания грудной клетки вперёд и возвращения в исходное положение, и назад, свингового раскачивания ноги из стороны в сторону и вперед – назад, кругов голеностопом в свободном положении.

Тема 7.8 Изучение adagio на середине зала

Практика: Отработка технических приемов Adagio с использованием мягких коленей, сокращенных стоп.

Тема 7.9 Кроссы

Практика: Отработка прыжков в сочетании с вращением, с чередованием уровней. Отработка технических приемов прыжков.

Тема 7.10 Вращения

Практика: Отработка техники вращения: повороты на различных

уровнях, с координацией движений двух или нескольких центров; с перемещением по пространству и использованием уровней.

Тема 7.11 Контрольное занятие

Практика: Демонстрирование усвоенного материала и техники исполнения движений (Зачет).

Раздел 8. Волшебная мастерская танца

Тема 8.1 Понятие «сочинение танца»

Теория: Определение понятия «сочинение танца» в хореографии и его основные характеристики. Законы композиции танца.

Тема 8.2 Импровизация на различные темы

Практика: Разогрев и разминка всех групп мышц. Соединение в комбинации движений в паре на тему «Флора», «Дождь», «Огонь и вода» и других.

Тема 8.3 Сочинение танцевальных движений, комбинаций

Практика: Отработка в динамических упражнениях комбинаций движений в характере джазового танца и эстрадного танца.

Тема 8.4 Танцевальные игры

Практика: Отработка движений в танцевальных играх «Нарушители», «Домики», «Беспорядок».

Тема 8.5 Пантомима

Практика: Демонстрация и отработка учащимися в динамических упражнениях различных жестов. Техническое выполнение, по заданию педагога, пантомимических движений.

Тема 8.6 Перестроение из одной фигуры в другую

Практика: Закрепление перестроений: линия, круг, колонна, колонна парами, шеренга, диагональ. Тренировочные упражнения на совершенствование умения двигаться организованно, быстро, точно, без суеты и толкотни - строиться перестраиваться, а также двигаться, не мешая друг другу и соблюдая определенный строй. Перестроения на скорость в различные фигуры.

Тема 8.7 Связка танцевальных движений

Практика: Разучивание танцевальной комбинации, в которую входят различные изученные жесты. Отработка техники выполнения танцевальных комбинаций.

Тема 8.8 Игра «Фантазия»

Практика: Подготовка творческих заданий с целью демонстрации танцевальных движений каждым учащимся или группой.

Тема 8.9 Характерные особенности движений рук в композиции с предметом

Практика: Обучение техники взаимодействия с предметом во время танцевального движения. Отработка техники выполнения танцевальных комбинаций.

Тема 8.10 Итоговое занятие

Практика: Выполнение индивидуальных заданий учащимися.

Раздел 9. Постановочные работы

Тема 9.1 Разбор ролей для каждого учащегося для дальнейшей постановки номера

Теория: Знакомство со стилем, характером исполнения и сюжетом танца, разбор ролей. Обсуждение технических особенностей выполнения роли.

Тема 9.2 Изучение движений танцевального номера

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций в соответствии с планом постановочных работ. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения.

Тема 9.3 Отработка движений танцевального номера

Практика: Отработка каждого движения отдельно. Анализ, корректировка технического мастерства и выразительности исполнения.

Тема 9.4 Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок

Практика: Отработка учащимися танцевальных комбинаций в соединении с рисунком танца.

Тема 9.5 Отработка танцевальных комбинаций под музыку

Практика: Отработка танцевальных комбинации с рисунком танца и музыкой. Техническое выполнение всех движений под музыку.

Тема 9.6 Репетиционная работа

Практика: Уточнение рисунков танца, корректировка характера исполнения учащимися.

Раздел 10. Итоговое занятие

Тема 10.1 Диагностическое обследование учащихся

Практика: Демонстрирование усвоенного материала и техники исполнения движений.

Тема 10.2 Тестирование учащихся

Теория. Выявление уровня теоретических знаний (тестирование).

Практика. Практическое исполнение изученных движений. Подведение итогов за год. Поощрение и награждение лучших учащихся объединения.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 3-го года обучения учащиеся должны иметь необходимый объем результатов.

Предметные:

должны знать:

основные правила техники безопасности на занятии, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене;

понятие «вращение, держать точку»;

усложненные перестроения;

понятие «русский танец и его многообразие»;

танцевальные жанры;

знать точки зала, умеет выполнять самостоятельное перестроение в соответствие с заданием;

знать постановочные номера в рамках хореографического искусства;

понятие «увеличение нагрузки и амплитуды движения»;
анатомическое строение скелета человека;
понятие «сочинение танца»;

уметь:

быстро ориентироваться в пространстве, двигаться в более сложных рисунках танца;

выполнять силовые упражнения партерной гимнастики;

самостоятельно выполнять танцевальную разминку;

передавать танцевальный образ в комбинациях;

грамотно исполнять танцевальные комбинации, танцы;

импровизировать на заданные темы;

сочинять танцевальные движения, комбинации;

владеть навыками детского танцевального исполнительства (правильно исполняет разученные комбинации и танцы, четко определяет на слух начало и окончание музыкальной фразы, управляет координацией движений, владеет чувством ритма и темпа, ориентируется в пространстве);

владеть навыками художественной выразительности исполнения танца (раскрытие художественного содержания, правила вхождения в образ, различать различные характеры музыки).

Метапредметные:

принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;

осваивать новые умения в процессе наблюдений, рассуждений, выполнения пробных поисковых упражнений;

формировать понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

развивать умения определять общую цель и пути ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

уметь осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

развивать умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов разных сторон.

Личностные:

развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;

сформировать мотивационную основу учебной деятельности, включающей социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

соблюдать нравственные нормы,

владеть коммуникативными навыками, участвуя в танцевальном номере, чувствовать уверенность в себе,

верить в свои возможности и поддержку коллектива;

быть организованными и понимать, что успех на сцене зависит от каждого исполнителя;
понимать эмоциональное состояние другого человека,
развивать этические чувства, доброжелательность, отзывчивость.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Календарный учебный график

В соответствии с Положением о рабочей программе педагога дополнительного образования МБУДО ЦДОД, календарный учебный график разрабатывается ежегодно и является составной частью рабочей программы (Приложение 1).

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Учебный период с 15 сентября по 31 мая

ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 108

Учебный период с 1 сентября по 31 мая

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

просторное, светлое помещение (танцевальный зал с зеркалами и станками, соответствующими росту ребенка) с учетом санитарных и гигиенических норм;

мягкие коврики;

специальная удобная, не стесняющая движений, танцевальная форма и обувь, соответствующая специфике работы коллектива;

танцевальные костюмы различных жанровых направлений;

музыкальная аппаратура, фонотека, CD-диски, USB- носители с записью танцевальной музыки.

Информационное обеспечение: в условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

Кадровое обеспечение: педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы;

Консультации педагога-психолога в период участия в конкурсных и концертных мероприятиях.

Санитарно-гигиенические требования: занятия должны проводиться в

просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

В образовательном учреждении созданы условия для функционирования современной информационно-образовательной среды, включающей электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы и совокупность информационных технологий, в том числе с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), соответствующих технических средств (в том числе, цифровых видео материалов и др.), обеспечивающих достижение каждым обучающимся максимально возможных для него результатов освоения образовательных программ.

В случае непосещения занятий учащимися по причине неблагоприятных погодных условий, на период карантина и чрезвычайных ситуаций занятия проводятся с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения при реализации дополнительной общеобразовательной программы согласно расписанию.

Продолжительность учебных занятий сокращается до 30 минут.

В обучении с применением ЭО и ДОТ могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности: теоретическое и практическое занятие; творческие задания; мастер-классы, контрольные задания; самостоятельная работа; исследовательская и проектная работы и др.

Организация дистанционного обучения на усмотрение педагога может осуществляться посредством следующих платформ: социальная сеть ВКонтакте: <https://vk.com>; электронная почта и облачные хранилища; образовательный портал Инфоурок: <https://infourok.ru/school>.

Формы контроля

В начале первого года обучения проводится *входной контроль* (Приложение 2), по окончании 1-го и 2-го годов обучения проводится *промежуточная аттестация* учащихся (Приложение 3). Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

Для определения результатов освоения образовательной программы проводится *итоговая аттестация учащихся* (Приложение 4).

В зависимости от вида аттестации формы контроля могут быть следующие:

Для начальной диагностики это: тестирование и практические задания.

Для промежуточной и итоговой аттестации это: контрольные занятия, включающие тестовые задания по теоретическому материалу и практические исполнение заданий в рамках пройденного материала.

В случае занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий выполнение контрольных заданий, а также промежуточный и итоговый контроль могут осуществляться с применением ДОТ, контрольных и итоговых тестов и заданий с применением

ЭО.

Оценочные материалы

Начальная диагностика осуществляется педагогом на основе наблюдения в форме небольших игровых заданий: прохлопывание несложного ритмического рисунка, определение на слух настроения музыки и ее темпа, громкости звучания.

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень усвоения учащимися программы, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

Диагностика ЗУН (Приложение 5).

Диагностика уровня воспитанности (Приложение 6)

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся в области приобретенных знаний, умений и навыков, полученных учащимися в процессе освоения программы (Приложение 7).

Методические материалы

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение, что помогает обеспечить единство решения познавательных и практических задач.

Методические материалы, применяемые для реализации программы:
планы занятий;
методическая и информационная литература;
диагностические методики для определения уровня физического развития и творческих способностей детей;
кроссворды и викторины.

Методы организации учебного процесса

Для реализации содержания программы используются *различные формы проведения занятий в очной форме:*

тренинг;
импровизация;
игры;
творческий отчет;
итоговое занятие;
контрольное занятие;
конкурс.

Это позволяет применять такие методы обучения:

Методы организации учебно-познавательной деятельности:
наглядные методы;
словесные методы;
практические методы.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:
метод познавательной игры;

метод создания ситуации успеха;
метод соревнования;
метод физической помощи;
метод поощрения.

Методы контроля и самоконтроля:
метод словесного контроля;
метод практического контроля;
метод индивидуального контроля.

Для достижения поставленной цели и задач программы «Волшебный мир танца» используются следующие **педагогические принципы**:

Систематичности - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения;

Доступности – обучение упражнениям от простого к сложному, от известному к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка;

Последовательности – разучивание движений и упражнений приемом фиксации отдельных положений, этапов движения, которые отрабатываются отдельно, а после освоения всех операций объединяются в единую форму всего движения или упражнения;

Закрепления навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;

Целостности – единство обучения, воспитания и развития, сочетание практических занятий с краткими беседами о хореографическом искусстве;

Гуманизации - личностно-ориентированный подход в воспитании и обучении, учет возрастных и индивидуальных особенностей, создание атмосферы доброжелательности и взаимопомощи, влияющую на мотивацию деятельности ребенка и обеспечивающую саморазвитие, совершенствование личности.

Интеграции – совмещение в одной программе аспектов таких общечеловеческих знаний, как музыка, театральное, изобразительное искусство и литература.

В ходе реализации программы применяются современные педагогические технологии:

личностно-ориентированного обучения, развивающего и проблемного обучения, игровые, здоровьесберегающие, тестовые и информационно-коммуникативные технологии.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. С этой целью составляется учебная программа изучаемого танцевального репертуара и упражнений по возрастам (группам). Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – занятие.

Алгоритм занятия:

1. Вводная часть
2. Коллективно-порядковые движения
3. Тренировочные упражнения
4. Партерная гимнастика (или стретчинг, партеринг)

5. Ритмика
6. Эстрадный, джазовый, джаз-модерн, современный танец
7. Волшебная мастерская танца
8. Заключительная часть.

Продолжительность каждой части учебного занятия и распределение учебного материала должны изменяться в зависимости от степени подготовленности, возраста, способностей обучающихся, сложности материала. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторению танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Учебный план включает в себя основные разделы: тренировочные упражнения с элементами классического танца, коллективно-порядковые движения, ритмика, танцевальная разминка, партерная гимнастика, элементы эстрадного танца, основы джазового танца, элементы джаз-модерн танца, элементы современного танца, волшебная мастерская танца.

Все перечисленные разделы связаны между собой, однако, каждый из них имеет свои конкретные задачи и значение.

Раздел «Тренировочные упражнения с элементами классического танца» включает в себя знакомство с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, различного вида упражнений, прыжков и вращений. Упражнения этого раздела помогают формированию правильной осанки, расширению двигательных возможностей. Тренировочные упражнения необходимы для приобретения детьми легкости и грациозности.

Раздел «Коллективно-порядковые движения» содействует выработке навыков передвижения и перестроения, знакомят учащихся с рисунками танца, такими понятиями как линия, колонна, интервал, дистанция, а также учат перестраиваться в круг, квадрат и другие пространственные построения. Эти упражнения выполняются на месте, в движении по одному, парами, четверками и т.д. При этом уделяется внимание осанке детей, походке, умению держать голову и руки.

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки. Ритмические упражнения помогают детям воспринимать музыку в движении: начинать движение вместе с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы. Упражнения данного раздела развивают музыкальный слух, память, устойчивое внимание и чувство ритма.

Раздел «Танцевальная разминка» помогает овладеть физическими упражнениями, направленными на укрепление и развитие определенных групп мышц, суставов. Упражнения танцевальной разминки воспитывают навыки выразительного движения, содействуют развитию координации движений.

Раздел «Партерная гимнастика с элементами стретчинга» включает комплекс упражнений на развитие физических данных ребенка, укрепление мышечного аппарата, развитие двигательных функций. Упражнения этого

раздела способствуют исправлению недостатков в осанке, а именно сутулости, увеличенного прогиба в поясничном отделе позвоночника, развивают выворотность ног, эластичность связок и мышц, гибкость суставов.

Раздел «Основы джазового танца» состоит из упражнений на середине зала, исполняемых крестом в характере джазового танца. Этот раздел знакомит учащихся с характером и манерой исполнения основных элементов джазового танца. Упражнения этого раздела совершенствуют технику исполнения и развивают выразительность движений.

Раздел «Элементы эстрадного танца» предусматривает знакомство учащихся с основными танцевальными шагами, движениями эстрадного танца. Данный раздел формирует умение передавать характер и манеру эстрадного танца, позволяет развивать музыкально-ритмическую координацию и выразительность движений.

Раздел «Основы джаз-модерн танца» знакомит учащихся с манерой и техникой исполнения движений в стиле джаз-модерн танца. Раздел включает в себя движения и упражнения на середине зала, учебные комбинации, исполняемые в различных траекториях, точках и направлениях. Упражнения этого раздела позволяют обучить основам свободной импровизации и свободному исполнению движений.

Раздел «Элементы современного танца» состоит из определенных подготовительных частей, упражнений и учебных комбинаций. Данный раздел влияет на формирование знаний по технике исполнения различных элементов и движений современного танца, позволяющих совершенствовать исполнительское мастерство.

Раздел «Постановочные работы» знакомит детей с различными танцевальными комбинациями и построениями, из которых состоит концертный танцевальный номер. Данный раздел позволяет работать над характером, стилем, манерой исполнения танца. Разучивание элементов, комбинаций и танца в целом способствуют развитию танцевальной выразительности, непринужденности в исполнении, тренирует память и быстроту восприятия танцевального материала.

Раздел «Волшебная мастерская танца» развивает творческие и актерские способности, воображение, образное мышление детей. Раздел предусматривает выполнение импровизационных заданий, создание творческого образа в предлагаемых ситуациях, обстоятельствах, сочинение простейших танцевальных комбинаций и танцев. Важной частью раздела являются танцевальные игры, способствующие развитию фантазии, пантомимики, выразительности поз и жестов.

В процессе занятий с применением ЭО и ДОТ используются следующие образовательные технологии:

Виды занятий	Виды используемых технологий	Методические разъяснения
Дистанционное занятие	Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции,	Занятие проводится с применением информационно-

	<p>виртуальные практические занятия и т.д.</p> <p>Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у педагогов.</p> <p>Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д.</p>	<p>телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.</p> <p>Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы</p>
<p>Электронное занятие</p>	<p>Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных ресурсов, разработанных педагогами</p>	<p>Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников</p>

Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий

Согласно ст. 16 Федерального закона под **электронным обучением** понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под **дистанционными образовательными технологиями** понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи

при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

Основные виды образовательной деятельности с применением ДОТ:

практические занятия, мастер-классы во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;

самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение практических, творческих, тестовых и иных заданий; выполнение эссе; работу с базами данных удаленного доступа;

промежуточные и итоговые контроли, промежуточные аттестации с применением ДОТ.

Основные виды образовательной деятельности с применением ЭО:

самостоятельная интерактивная и контролируемая работа обучающихся с учебными материалами, включающими в себя видеолекции, видеоэкскурсии, презентации, слайды и выполнение контрольных заданий, итоговых тестов.

Методическое обеспечение программы 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Введение	Беседа, рассказ, игра, диагностическое тестирование	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, диагностический тест, фортепиано, зеркало	Начальная диагностика

1	Тренировочные упражнения	Объяснение, тренинг, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, зеркало	Зачет
2	Коллективно-порядковые движения	Объяснение, игра, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Контрольное занятие
3	Ритмика	Рассказ, музыкальное слушание, игра, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Контрольное занятие
4	Танцевальная разминка	Объяснение, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Зачет
5	Партерная гимнастика	Объяснение, игра, практическая работа.	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски, коврики.	Класс-концерт

			<i>я, методы контроля и самоконтроля</i>		
6	Элементы эстрадного танца	Объяснение, игра, практическая работа.	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски.	Зачет
7	Волшебная мастерская танца	Объяснение, игра, импровизация, практическая работа.	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, магнитола, аудиодиски.	Импровизация
8	Итоговое занятие	Концерт	<i>Практический</i>	Фонограммы, танцевальные костюмы.	Зачет

Методическое обеспечение программы 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Введение	Беседа, рассказ, игра, диагностическое тестирование	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, диагностический тест, фортепиано, зеркало	Диагностическое исследование
1	Тренировочные упражнения	Объяснение, тренинг,	<i>Методы организации учебно-</i>	План-конспект, фортепиано, зеркало	Зачет

		практическая работа	<i>познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>		
2	Коллективно-порядковые движения	Объяснение, игра, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Выполнение индивидуальных заданий
3	Ритмика	Рассказ, муз. слушание, игра, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Контрольное занятие
4	Танцевальная разминка	Объяснение, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Зачет
5	Партерная гимнастика	Объяснение, игра, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски, коврики	Класс-концерт

6	Элементы эстрадного танца	Объяснение, игра, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Класс-концерт
7	Волшебная мастерская танца	Объяснение, игра, импровизация, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, магнитола, аудиодиски	Импровизация
8	Постановочные работы	Объяснение, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, магнитола, аудиодиски	Зачет
9	Итоговое занятие	Концерт	<i>Практический</i>	Фонограммы, танцевальные костюмы	

Методическое обеспечение программы 3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Введение	Беседа, рассказ, игра, диагностическое тестирование	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы</i>	План-конспект, диагностический тест, фортепиано, зеркало	Диагностическое тестирование

			<i>стимулирование, методы контроля и самоконтроля</i>		
1	Тренировочные упражнения	Объяснение, тренинг, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, зеркало	Зачет
2	Коллективно-порядковые движения	Объяснение, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля.</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Зачет
3	Ритмика	Объяснение, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Контрольное занятие
4	Танцевальная разминка	Объяснение, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Зачет
5	Партерная гимнастика	Объяснение, игра, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски,	Зачет

			<i>й деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	коврики	
6	Основы джазового танца	Объяснение, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Класс-концерт
7	Элементы эстрадного танца	Объяснение, игра, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, фортепиано, магнитола, аудиодиски	Зачет
8	Волшебная мастерская танца	Объяснение, игра, импровизация, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, магнитола, аудиодиски	Выполнение индивидуальных заданий
9	Постановочные работы	Объяснение, практическая работа	<i>Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля</i>	План-конспект, магнитола, аудиодиски	Зачёт

10	Итоговое занятие	Концерт	<i>Практический</i>	Фонограммы, танцевальные костюмы	Зачет
-----------	-------------------------	---------	---------------------	----------------------------------	-------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

Основная:

1. С. Наборщикова «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
5. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.
6. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
7. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005.
8. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.
9. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна, 1997.

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

Основная:

1. Пасютинская В. Волшебный мир танца. Книга для учащихся. Из-во «Просвещение». М., 1985г.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
5. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – «Стретчинг» - Москва, «Современный спорт», 2001 год.
6. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
7. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.

Информационное обеспечение

1. Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. 2010г.
2. Иржи Киллиан «Шесть танцев», 2011г.

3. Михаил Барышников. Телефильм Jodav productions INC. «Барышников в Голливуде», 1982.
4. Михаил Барышников. «Frank Sinatra and more...», 2001
5. Морис Бежар. «Метаморфозы Мориса Бежара», 2000.
6. Морис Бежар «BBC». «Моцарт танго», 2005.
7. Художественный фильм «Авансцена», 2008.
8. С.Прокофьев «Romeo and Juliet». Opera national de Lion, 2011.
9. «Notre Dame de Paris» Рачард Кочанте, Люк Пلامондон, 2009.
10. Использование видеоматериалов с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo, Яндекс.видео, Видео@mail.ru.
11. www.rebenkoved.ru
12. <https://mezhdunami.net/dety/razvitie-rebenka-9-10-11-12-13-let.html>

Используемые образовательные платформы

Официальный сайт МБУДО ЦДОД

ВКонтакте

Zoom

Youtube

Skype

WhatsApp

Viber,

Instagram: <https://www.instagram.com/>

Электронная почта и облачные хранилища

ЯКласс: <https://www.yaklass.ru>

Учи.ру: <https://uchi.ru>

МЭО Учи.ру

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебный мир танца»

год обучения: 1

группа: 1

/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1				Комбинированное занятие	4	Введение Техника безопасности на занятиях, в общественных местах, на улице (беседа) Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографии расстановка детей на свои места начальная диагностика учащихся		Начальная диагностика
2				Комбинированное занятие	2	Постановка корпуса, Позиции ног		Зачет
3				Комбинированное занятие	2	Понятие «Demi plie»		Зачет
4				Комбинированное занятие	2	Demi plie» I позиции		Зачет
5				Комбинированное занятие	2	Положения рук Поклон мальчика и девочки		Зачет
6				Комбинированное занятие	2	Прыжки		Зачет
7				Комбинированное занятие	2	Трамплины		Зачет
8				Комбинированное занятие	2	Pa Soute		Зачет

9				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		Зачет
10				Комбинированное занятие	2	Понятие «построение»		Контрольное занятие
11				Комбинированное занятие	2	Движения по кругу, диагонали		Контрольное занятие
12				Комбинированное занятие	2	Отличие линии от колонны		Контрольное занятие
13				Комбинированное занятие	2	Виды танцевальных шагов		Контрольное занятие
14				Комбинированное занятие	2	Изучение бытового шага		Контрольное занятие
15				Комбинированное занятие	2	Танцевальный шаг по кругу		Контрольное занятие
16				Комбинированное занятие	2	Подскоки по кругу		Контрольное занятие
17				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		Контрольное занятие
18				Комбинированное занятие	2	Определение «ритмика», ее значение		Контрольное занятие
19				Комбинированное занятие	2	Музыкальный размер		Контрольное занятие
20				Комбинированное занятие	2	Характер музыки		Контрольное занятие
21				Комбинированное занятие	2	Темп		Контрольное занятие
22				Комбинированное занятие	2	Хлопки в различных ритмических рисунках		Контрольное занятие
23				Комбинированное занятие	2	Сочетание ритмических хлопков с танцевальными движениями		Контрольное занятие
24				Комбинированное занятие	2	Музыкальные задания по прослушанной танцевальной		Контрольное занятие

						музыке		
25				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		Контрольное занятие
26				Комбинированное занятие	2	Понятие «танцевальная разминка»		Зачет
27				Комбинированное занятие	2	Упражнения для головы и шеи		Зачет
28				Комбинированное занятие	2	Упражнения для рук		Зачет
29				Комбинированное занятие	2	Упражнения на формирование и укрепление мышц спины, рук, ног		Зачет
30				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие силы, выносливости		Зачет
31				Комбинированное занятие	2	Упражнения на укрепление мышечного аппарата		Зачет
32				Комбинированное занятие	2	Упражнения на координацию движений		Зачет
34				Комбинированное занятие	2	Игра «Петушок» на выработку правильной координации		Зачет
35				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		Зачет
36				Комбинированное занятие	2	Понятие «партерная гимнастика с элементами стретчинга»		Класс-концерт
37				Комбинированное занятие	2	Дыхание на занятии партерной гимнастикой		Класс-концерт
38				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие и укрепление стопы		Класс-концерт
39				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины		Класс-концерт
40				Комбинированное занятие	2	Упражнения на расслабление и напряжение мышц		Класс-концерт

41				Комбинированное занятие	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса		Класс-концерт
42				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие мышц бедер		Класс-концерт
43				Комбинированное занятие	2	Упражнения на выработку выворотности ног		Класс-концерт
44				Комбинированное занятие	2	Упражнения на выворотность тазобедренного сустава		Класс-концерт
45				Комбинированное занятие	2	Упражнения на укрепление ягодичных мышц		Класс-концерт
46				Комбинированное занятие	2	Упражнения на растяжку подколенных мышц и связок		Класс-концерт
47				Комбинированное занятие	2	Упражнения на улучшение выворотности ног		Класс-концерт
48				Комбинированное занятие	2	Игра «Путаница»		Класс-концерт
49				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие		Класс-концерт
50				Комбинированное занятие	2	Понятие «эстрадный танец», пространство, время, уровни		Зачет
51				Комбинированное занятие	2	Постановка корпуса в эстрадном танце		Зачет
52				Комбинированное занятие	2	Изоляция головы, плеч, грудной клетки		Зачет
53				Комбинированное занятие	2	Изоляция бёдер, ног		Зачет
54				Комбинированное занятие	2	Движения на координацию		Зачет
55				Комбинированное занятие	2	Танцевальные комбинации		Зачет
56				Комбинированное занятие	2	Танцевальная импровизация		Зачет
57				Комбинированное занятие	2	Основы партнеринга		Зачет

						(импровизация в паре)		
58				Комбинированное занятие	2	Игра «Зеркало»		Зачет
59				Комбинированное занятие	2	Игра «Путаница»		Зачет
60				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие		Зачет
61				Комбинированное занятие	2	Понятие «импровизация»		Импровизация
62				Комбинированное занятие	2	Импровизация на различные темы		Импровизация
63				Комбинированное занятие	2	Изображение представителей флоры и фауны		Импровизация
64				Комбинированное занятие	2	Изображение сказочных героев		Импровизация
65				Комбинированное занятие	2	Танцевальные игры, их значение		Импровизация
66				Комбинированное занятие	2	Импровизационная игра «Беспорядок»		Импровизация
67				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		Импровизация
68				Комбинированное занятие	2	Промежуточное диагностическое обследование учащихся		Зачет
69				Комбинированное занятие	2	Тестирование учащихся		Зачет

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебный мир танца»

год обучения: 2

группа: 1

/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1				Комбинированное занятие	4	Введение Техника безопасности на занятиях, в общественных местах, на улице (беседа) Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографии расстановка детей на свои места		Диагностическое тестирование
2				Комбинированное занятие	2	Позиции ног, позиции рук, Усложненный поклон		Зачет
3				Комбинированное занятие	2	Понятие «Battement tendu»		
4				Комбинированное занятие	2	Battement tendu, Battement tendu jete в сторону, вперед, назад		
5				Комбинированное занятие	2	Battement releve lent на 45°		
6				Комбинированное занятие	2	Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans		
7				Комбинированное занятие	2	Rond de jambe par terre en dehors и en dedans		
8				Комбинированное занятие	2	Позы		

9				Комбинированное занятие	2	Прыжки		
10				Комбинированное занятие	2	Port de bras		
11				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие		
12				Комбинированное занятие	2	Понятие «рисунок танца»		Выполнение индивидуальных заданий
13				Комбинированное занятие	2	Ориентация в танцевальном зале		
14				Комбинированное занятие	2	Перестроение в рисунках		
15				Комбинированное занятие	2	Усложненные перестроения		
16				Комбинированное занятие	2	Виды танцевальных шагов и бега		
17				Комбинированное занятие	2	Перестроения пружинящим и топающим шагом		
18				Комбинированное занятие	2	Шаг польки		
19				Комбинированное занятие	2	Русский переменный шаг		
20				Комбинированное занятие	2	Тройной притоп		
21				Комбинированное занятие	2	Шаг галопом вперед и в сторону		
22				Комбинированное занятие	2	Шаг вальса		
23				Комбинированное занятие	2	Вальс в паре		
24				Комбинированное занятие	2	Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций		

25				Комбинированное занятие	2	Работа над расстоянием между друг другом в рисунках		
26				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие		
27				Комбинированное занятие	2	Понятие «музыкальная фраза»		Контрольное занятие
28				Комбинированное занятие	2	Характер и настроение в музыке		
29				Комбинированное занятие	2	Динамические оттенки		
30				Комбинированное занятие	2	Сочетание ритмических хлопков с различными движениями		
31				Комбинированное занятие	2	Вальсовая дорожка		
32				Комбинированное занятие	2	«Балансе», повороты вальса		
34				Комбинированное занятие	2	Пластика рук в движении вальса		
35				Комбинированное занятие	2	Движение с предметом		
36				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		
37				Комбинированное занятие	2	Значение упражнений танцевальной разминки		Зачет
38				Комбинированное занятие	2	Упражнения для шеи и головы		
39				Комбинированное занятие	2	Упражнения для рук		
40				Комбинированное занятие	2	Упражнения для плеч		
41				Комбинированное занятие	2	Упражнения для корпуса		
42				Комбинированное занятие	2	Упражнения для ног		

43				Комбинированное занятие	2	Упражнения на координацию движений		
44				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие подъема стопы		
45				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие выворотности бедер, голени, стопы		
46				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие гибкости тела		
47				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие «балетного шага»- ширина, высота, легкость, сила ног		
48				Комбинированное занятие	2	Работа над равновесием, работа над пластикой		
49				Комбинированное занятие	2	Разучивание гимнастических элементов (Колесо, стойка)		
50				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		
51				Комбинированное занятие	2	Значение упражнений партерной гимнастики с элементами стретчинга		Класс-концерт
52				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц тела		
53				Комбинированное занятие	2	Маховые упражнения		
54				Комбинированное занятие	2	Повторение пройденных элементов		
55				Комбинированное занятие	2	Прыжковые элементы		
56				Комбинированное занятие	2	Работа на гибкость		
57				Комбинированное занятие	2	Работа над «Колесом» с		

						различными приземлениями, выпадами		
58				Комбинированное занятие	2	Упражнения на пластику		
59				Комбинированное занятие	2	Повторение пройденных элементов		
60				Комбинированное занятие	2	Силовые упражнения		
61				Комбинированное занятие	2	Растяжка мышц на шею, рук, спины		
62				Комбинированное занятие	2	Работа на мышцы спины. Мост из положения стоя		
63				Комбинированное занятие	2	Работа на равновесие, над толчком		
64				Комбинированное занятие	2	Комплекс растяжек		
65				Комбинированное занятие	2	Работа над переходами из положения лежа, моста		
66				Комбинированное занятие	2	Обучение новых элементов		
67				Комбинированное занятие	2	Элементы акробатики		
68				Комбинированное занятие	2	Работа в стойке на локтях		
69				Комбинированное занятие	2	Работа в стойке на руках, переходы		
70				Комбинированное занятие	2	Разучивание гимнастических элементов (стойка, положение рук)		
71				Комбинированное занятие	2	Повторение пройденных элементов		
72				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденных элементов		

73				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие		
74				Комбинированное занятие	2	Экзерсис		Класс-концерт
75				Комбинированное занятие	2	Упражнения для всего тела на середине зала		
76				Комбинированное занятие	2	Основные движения стиля Flash		
77				Комбинированное занятие	2	Основные движения стиля Jazz funk		
78				Комбинированное занятие	2	Основа модерн - джаз танца		
79				Комбинированное занятие	2	Танцевальные комбинации		
80				Комбинированное занятие	2	Изоляция		
81				Комбинированное занятие	2	Изучение адажио на середине зала		
82				Комбинированное занятие	2	Кроссы		
83				Комбинированное занятие	2	Вращения		
84				Комбинированное занятие	2	Импровизация на заданную тему		
85				Комбинированное занятие	2	Импровизация в паре		
86				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие		
87				Комбинированное занятие	2	Понятие «творческий образ»		Импровизация
88				Комбинированное занятие	2	Создание творческого образа		
89				Комбинированное занятие	2	Импровизация отображение героев мультфильмов		

90				Комбинированное занятие	2	Танцевальные игры		
91				Комбинированное занятие	2	Пантомима		
92				Комбинированное занятие	2	Перестроение из одной фигуры в другую		
93				Комбинированное занятие	2	Связка танцевальных движений		
94				Комбинированное занятие	2	Творческое задание на сочинение танцевальной комбинации		
95				Комбинированное занятие	2	Игра «Фантазия»		
96				Комбинированное занятие	2	Характерные особенности движений рук в композиции с предметом		
97				Комбинированное занятие	2	Музыкально-ритмические композиции		
98				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученного материала		
99				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		
100				Комбинированное занятие	2	Разбор ролей для каждого учащегося для дальнейшей постановки номера		Зачет
101				Комбинированное занятие	2	Изучение движений танцевального номера		
102				Комбинированное занятие	2	Отработка движений танцевального номера		
103				Комбинированное занятие	2	Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок		
104				Комбинированное занятие	2	Отработка танцевальных комбинаций под музыку		

105				Комбинированное занятие	2	Репетиционная работа		
106				Комбинированное занятие	2	Отработка основных танцевальных движений		
107				Комбинированное занятие	2	Промежуточное диагностическое обследование учащихся		
108				Комбинированное занятие	2	Тестирование учащихся		

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебный мир танца»

год обучения: 3

группа: 1

/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1				Комбинированное занятие	4	Введение Техника безопасности на занятиях, в общественных местах, на улице (беседа) Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографии расстановка детей на свои места		Диагностическое тестирование
2				Комбинированное занятие	2	Подготовительное положение рук, позиции ног Усложненный поклон		Зачет
3				Комбинированное занятие	2	Поднимание стопы на полупальцы		
4				Комбинированное занятие	2	Приседания		
5				Комбинированное занятие	2	Battement tendu jete		
6				Комбинированное занятие	2	Прыжки, комбинации прыжков		
7				Комбинированное занятие	2	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты		
8				Комбинированное занятие	2	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног		
9				Комбинированное занятие	2	Понятие «Точка»		
10				Комбинированное занятие	2	Вращения на середине зала, по диагонали		

11				Комбинированное занятие	2	Повторение пройденного материала			
12				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие			
13				Комбинированное занятие	2	Понятие «усложненные перестроения»		Зачет	
14				Комбинированное занятие	2	Ориентация в танцевальном зале			
15				Комбинированное занятие	2	Перестроение в рисунках на скорость			
16				Комбинированное занятие	2	Пространственные построения			
17				Комбинированное занятие	2	Движения по кругу, диагонали			
18				Комбинированное занятие	2	Работа над соблюдением интервалов между исполнителями			
19				Комбинированное занятие	2	Работа над характером исполнения танцевальных движений			
20				Комбинированное занятие	2	Творческое задание с использованием освоенных танцевальных движений			
21				Комбинированное занятие	2	Изучение точек класса			
22				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденного материала			
23				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие			
24				Комбинированное занятие	2	Танцевальные жанры			Контрольное занятие
25				Комбинированное занятие	2	Структура музыкального произведения			
26				Комбинированное занятие	2	Игра «повтори ка»			
27				Комбинированное занятие	2	Прохлопывание ритмических рисунков			

28				Комбинированное занятие	2	Изучение танца «Хлопушки»		
29				Комбинированное занятие	2	Сочетание ритмических хлопков с различными танцевальными движениями		
30				Комбинированное занятие	2	Игра «Найди музыкальную фразу»		
31				Комбинированное занятие	2	Акцентирование хлопками и притопами сильных и слабых долей музыкальной фразы		
32				Комбинированное занятие	2	Танцевальные игры на развитие слуха, реакции, музыкальности, артистизма		
34				Комбинированное занятие	2	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку		
35				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие		
36				Комбинированное занятие	2	Понятие «анатомическое строение скелета человека»	Зачет	
37				Комбинированное занятие	2	Упражнения для шеи, головы и плечевого сустава (комбинации)		
38				Комбинированное занятие	2	Упражнения для рук (комбинации)		
39				Комбинированное занятие	2	Упражнения для корпуса (комбинации)		
40				Комбинированное занятие	2	Упражнения для тазобедренного сустава		
41				Комбинированное занятие	2	Упражнения для ног		
42				Комбинированное занятие	2	Упражнения для восстановления дыхания		
43				Комбинированное занятие	2	Упражнения на координацию движений		

44				Комбинированное занятие	2	Работа на равновесие, над толчком		
45				Комбинированное занятие	2	Развития координации движений		
46				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие		
47				Комбинированное занятие	2	Понятие «увеличение нагрузки и амплитуды движения»		Зачет
48				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений на укрепление и развитие мышц тела		
49				Комбинированное занятие	2	Упражнения на раскрепощение тела		
50				Комбинированное занятие	2	Прыжковые элементы		
51				Комбинированное занятие	2	Работа на гибкость		
52				Комбинированное занятие	2	Упражнения на пластику		
53				Комбинированное занятие	2	Силовые упражнения		
54				Комбинированное занятие	2	Маховые упражнения		
55				Комбинированное занятие	2	Комплекс растяжек		
56				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие танцевального шага		
57				Комбинированное занятие	2	Упражнения классического танца на полу		
58				Комбинированное занятие	2	Упражнения на исправление осанки		
59				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие подъема стопы		
60				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие выворотности бедер, голени, стопы		

61				Комбинированное занятие	2	Акробатические упражнения		Класс-концерт
62				Комбинированное занятие	2	Шпагаты		
63				Комбинированное занятие	2	Работа в стойке на локтях		
64				Комбинированное занятие	2	Работа в стойке на руках, переходы		
65				Комбинированное занятие	2	Игра «Путаница»		
66				Комбинированное занятие	2	Повторение пройденных элементов		
67				Комбинированное занятие	2	Закрепление пройденных элементов		
68				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие		
69				Комбинированное занятие	2	Основные термины и понятия джазового танца		
70				Комбинированное занятие	2	Движения джазового танца		
71				Комбинированное занятие	2	Упражнения на развитие прыжка		
72				Комбинированное занятие	2	Шаги на координацию		
73				Комбинированное занятие	2	Проучивание «контракции»		
74				Комбинированное занятие	2	Танцевальные комбинации в стиле джаз		
75				Комбинированное занятие	2	Изоляция		
76				Комбинированное занятие	2	Свинг		
77				Комбинированное занятие	2	«Волны» в различных направлениях		
78				Комбинированное занятие	2	Закрепление изученного материала		

79				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		
80				Комбинированное занятие	2	Экзерсис		Зачет
81				Комбинированное занятие	2	Упражнения для всего тела на середине зала		
82				Комбинированное занятие	2	Основные движения стиля Flash		
83				Комбинированное занятие	2	Основные движения стиля Jazz funk		
84				Комбинированное занятие	2	Основа модерн - джаз танца		
85				Комбинированное занятие	2	Танцевальные комбинации		
86				Комбинированное занятие	2	Изоляция		
87				Комбинированное занятие	2	Изучение адажио на середине зала		
88				Комбинированное занятие	2	Кроссы		
89				Комбинированное занятие	2	Вращения		
90				Комбинированное занятие	2	Контрольное занятие		
91				Комбинированное занятие	2	Понятие «сочинение танца»		Выполнение индивидуальных заданий
92				Комбинированное занятие	2	Импровизация на различные темы		
93				Комбинированное занятие	2	Сочинение танцевальных движений, комбинаций		
94				Комбинированное занятие	2	Танцевальные игры		
95				Комбинированное занятие	2	Пантомима		
96				Комбинированное занятие	2	Перестроение из одной фигуры в другую		

97				Комбинированное занятие	2	Связка танцевальных движений		
98				Комбинированное занятие	2	Игра «Фантазия»		
99				Комбинированное занятие	2	Характерные особенности движений рук в композиции с предметом		
100				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		
101				Комбинированное занятие	2	Разбор ролей для каждого учащегося для дальнейшей постановки номера		Зачет
102				Комбинированное занятие	2	Изучение движений танцевального номера		
103				Комбинированное занятие	2	Отработка движений танцевального номера		
104				Комбинированное занятие	2	Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок		
105				Комбинированное занятие	2	Отработка танцевальных комбинаций под музыку		
106				Комбинированное занятие	2	Репетиционная работа		
107				Комбинированное занятие	2	Промежуточное диагностическое обследование учащихся		Зачет
108				Комбинированное занятие	2	Тестирование учащихся		

**Входная (начальная) диагностика учащихся
Тестирование**

Цель: выявление уровня теоретических знаний.

1. Что такое танец:

- а) это – вид народного творчества
- б) это – выразительные движения человеческого тела
- в) это – основной язык балета

2. Классический танец в переводе с латинского языка означает:

- а) вежливый
- б) серьезный
- в) образцовый

3. Какие движения присутствуют в танцах:

- а) шаги, подскоки, прыжки
- б) растяжки, упражнения, взмахи
- в) бег, влеты, падения.

4. Что является опорой для танцовщика:

- а) обруч
- б) полка
- в) станок

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

- а) растяжке
- б) акробатике
- в) классическому танцу.

Система оценивания: 1 балл за каждый правильный ответ.

Высокий уровень – 5 баллов;

Средний уровень – 3 балла;

Низкий уровень – 1-2 балла

Проверка практических умений и навыков

Задание 1. Подъем стопы

Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой.

Задание 2. Величина шага

Выполнить *relevelent* во всех направлениях с удержанием ноги на максимальной высоте.

Задание 3. Гибкость корпуса

Выполнить перегибы корпуса во все направления.

Задание 4. Прыжок

Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную высоту.

Задание 5. Музыкальный слух

Исполнить песню, громкого и тихого звучания.

Задание 6. Ритм

Выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением темпа.

Задание 7. Мимика лица. Эмоции.

Выполнение образных движений, выражение чувств лицом, рассказ стихотворения с выражением.

Задание 8. Выразительность

Импровизация на заданную тему, выполнение поклона на «бис».

Система оценивания: 1 балл за каждое правильно выполненное задание.

Высокий уровень – 8-7 баллов;

Средний уровень – 6-5 балла;

Низкий уровень – 4 и ниже балла.

**Промежуточная диагностика учащихся
Оценочные материалы
1 год обучения**

Цель: определение уровня теоретических знаний и практических умений по программе 1 года обучения

Тестирование

Цель: определение уровня теоретических знаний по программе 1 года обучения

1. Как с греческого переводится «хореография»:

- а) писать танец
- б) последовательное выполнение движений
- в) выразительность.

2. Сколько позиций рук в классическом танце:

- а) 1
- б) 3
- в) 5

3. Releve (релеве) в классическом танце это:

- а) поза
- б) прыжок
- в) полупальцы

4. Коллективно-порядковые движения включают:

- а) поклоны и прыжки
- б) упражнения и растяжки
- в) построения и движения по кругу, диагонали.

5. Виды танцевальных шагов (отметьте лишнее):

- а) бодрый шаг
- б) высокий шаг
- в) низкий шаг.

6. Виды темпа в танцах:

- а) тихий, слабый, быстрый.
- б) быстрый, медленный, умеренный.
- в) высокий, ускоренный, сильный.

7. Demi plie (деми плие) в переводе с французского означает:

- а) поза
- б) маленькое приседание
- в) большое приседание.

Система оценивания: 1 балл за каждый правильный ответ.

Высокий уровень – 7 баллов;

Средний уровень – 6-5 балла;

Низкий уровень – 4 и ниже балла.

2 год обучения

Цель: определение уровня теоретических знаний и практических умений по программе 2 года обучения

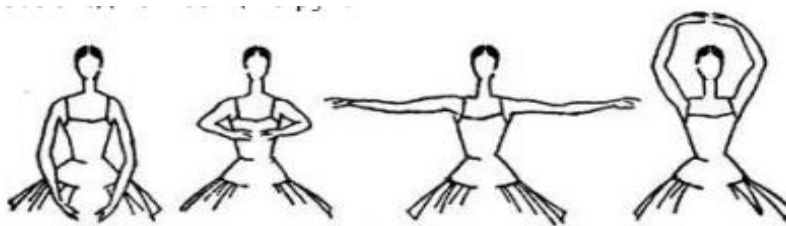
Тестирование

Цель: определение уровня теоретических знаний по программе 2 года обучения

1. Физические упражнения, направленные на развитие эластичности всех мышц, связок и суставов, это:

- а) вращения
- б) прыжки
- в) растяжка.

2. Обведи 3 позицию рук:



3. Running men (рейнин мен) это основное движение танца:

- а) вальс
- б) полонез
- в) хип – хоп

4. Releve (релеве) в классическом танце это:

- а) поза
- б) прыжок
- в) полупальцы

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

- а) растяжке
- б) акробатике
- в) классическому танцу.

6. Определи позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп

- а) 1
- б) 3
- в) 6

7. Preparation (препарасьен) это:

- а) поклон
- б) подготовительное упражнение перед началом движения:
- в) подъем на полупальцы.

8. Координация – это:

- а) подготовительное упражнение
- б) одновременная работа рук и ног
- в) согласованная работа рук, ног, головы, корпуса

9. Demi в танцах означает:

- а) термин, указывающий, что движение выполняется по полу
- б) термин, определяющий максимальную величину движения
- в) термин, указывающий, что выполняется половина движения

10. Современный танец» сочетает в себе стили:

- а) стили эстрадной хореографии
- б) современной хореографии
- в) классического танца.

Система оценивания: 1 балл за каждый правильный ответ.

Высокий уровень – 10-9 баллов;

Средний уровень – 8-7 балла;

Низкий уровень – 6 и ниже баллов.

**Оценивание уровня владения практическими умениями
(для 1, 2 года обучения)**

Данный показатель оценивается в процессе исполнения танцевального номера (практического задания) по следующим критериям:

5 баллов – задание выполнено полностью, безошибочно самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.

4 балла – задание выполнено полностью, однако учебные действия не носят осмысленный и уверенный характер, есть небольшие погрешности, допущена 1 ошибка.

3 балла – задание выполнено, но допущены ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса.

2 балла – задание выполнено частично. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок.

1 балл – задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, учащийся не знает позиции рук, ног.

Итоговая аттестация учащихся

Цель: определение уровня теоретических знаний и практических навыков по программе обучения.

Тестирование

Цель: определение уровня теоретических знаний по программе обучения.

1. Хореография это:

- а) вокальное искусство
- б) танцевальное искусство
- в) изобразительное искусство

2. Классический танец в переводе с латинского языка 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. Running men (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. Координация – это:

- а) подготовительное упражнение
- б) одновременная работа рук и ног
- в) согласованная работа рук, ног, головы, корпуса

11. Demi в танцах означает:

- а) термин, указывающий, что движение исполняется по полу
- б) термин, определяющий максимальную величину движения
- в) термин, указывающий, что выполняется половина движения

12. Современный танец» сочетает в себе стили:

- а) стили эстрадной хореографии
- б) современной хореографии
- в) классического танца.

13.Импровизация переводится с латинского языка, как:

- а) спокойный, размеренный
- б) понятный
- в) неожиданный, внезапный

14.Allegro означает:

- а) медленно
- б) быстро
- в) плавно

15.Как называется «бросок» ноги по- французски:

- а) plie
- б) jete
- в) grand

16.Parterre (партер) в хореографии – это:

- а) прыжки
- б) движения на пальцах
- в) движения по полу.

Система оценивания: 1 балл за каждый правильный ответ.

Высокий уровень – 16-14 баллов;

Средний уровень – 13-10балла;

Низкий уровень – 9 и ниже баллов.

Оценивание уровня владения практическими умениями по программе обучения (для 3 года обучения)

Данный показатель оценивается в процессе исполнения танцевального номера (практического задания) по следующим критериям:

5 баллов – задание выполнено полностью, безошибочно самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.

4 балла – задание выполнено полностью, однако учебные действия не носят осмысленный и уверенный характер, есть небольшие погрешности, допущена 1 ошибка.

3 балла – задание выполнено, но допущены ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса.

2 балла – задание выполнено частично. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок.

1 балл – задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, учащийся не знает позиции рук, ног.

**Диагностика знаний, умений и навыков (ЗУН)
по дополнительной общеобразовательной программе**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число балло в	Методы диагностики
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ практически не усвоил теоретическое содержание программы; ▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных знаний составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период 	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> ▪ не употребляет специальные термины; ▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; ▪ сочетает специальную терминологию с бытовой; ▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. 	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематич. плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ практически не овладел умениями и навыками; ▪ овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; ▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; ▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период 	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ не пользуется специальными приборами и инструментами; ▪ испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ▪ работает с оборудованием с помощью педагога; ▪ работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей 	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

КЛЮЧ: высокий уровень – 3 балла
 средний уровень – 2 балла
 низкий уровень – 0-1 балл

МОНИТОРИНГ
результатов обучения учащихся
по дополнительной общеобразовательной программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ практически не усвоил теоретическое содержание программы; ▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных знаний составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период 	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> ▪ не употребляет специальные термины; ▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; ▪ сочетает специальную терминологию с бытовой; ▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. 	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематич. плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ практически не овладел умениями и навыками; ▪ овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; ▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; ▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период 	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ не пользуется специальными приборами и инструментами; ▪ испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ▪ работает с оборудованием с помощью педагога; ▪ работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей 	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

Диагностика уровня воспитанности

(авторы анкетной методики Н.П. Капустин, М.И. Шилова)

Цель: определение уровня воспитанности учащихся.

Анкета ученика (цы) _____ класса _____

1	Долг и ответственность					
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего класса работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы класса.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в классе.	4	3	2	1	0
4	Участвую в подведении итогов работы класса, в определении ближайших задач.	4	3	2	1	0
2	Бережливость					
1	Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами.	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к школьной мебели (не рисую, не черчу на партах.	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы(электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради,).	4	3	2	1	0
3	Дисциплинированность					
1	Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе школы.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на уроках, не мешаю слушать другим объяснения учителя.	4	3	2	1	0
3	Участвую во внеклассных мероприятиях, проводимых в классе (в школе).	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе класса.	4	3	2	1	0
4	Ответственное отношение к учебе					
1	Прихожу в школу с выполненным домашним заданием.	4	3	2	1	0
2	При подготовке домашнего задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0
4	Аккуратен, исполнительен, точен.	4	3	2	1	0
5	Отношение к общественному труду					
1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах(уборке класса, школы, пришкольного участка, сборе макулатуры).	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0
6	Коллективизм, чувство товарищества					
1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим классам.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива школы в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0

3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять домашнее задание или поручения взрослых.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0
7	Доброта и отзывчивость					
1	Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в школьных вестибюлях, помогаю младшим .	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0
8	Честность и справедливость					
1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0
9	Простота и скромность					
1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0
3	Иногда люблю похвастаться.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0
10	Культурный уровень					
1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.	4	3	2	1	0
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0

Расчет осуществляется по каждому пункту.

Инструкция для учащихся: “Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 4-балльной шкале. (расшифровка дана на доске)”

“0” - всегда нет или никогда.

“1” - очень редко, чаще случайно.

“2”- чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.

“3”- чаще да, чем нет, иногда забываю.

“4”- всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов), например, 3+4+3+4/16.

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 10 (например, $1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2+1$)/10.

Результаты диагностики

До 0,5 – низкий уровень воспитанности.

0,6- уровень воспитанности ниже среднего.

0,7 -0,8 средний уровень воспитанности.

До 0,9 уровень воспитанности выше среднего.

1- высокий уровень воспитанности.

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности класса.

Уровень воспитанности

Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны
--

Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция

Уровень выше среднего (хороший): положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.
--

Высокий уровень: устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

Детское объединение _____ Дополнительная общеобразовательная программа _____
 Год обучения _____ Группа № _____ Педагог _____ Учебный год _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Признаки проявления качеств личности										Уровень	
		Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность		Нравственность, гуманность		Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности			
		начало уч.года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года	начало уч.года	конец уч. года	начало уч.года	конец уч. года	нач. уч. г.	кон. уч. г.
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
	ИТОГО:	Уровень	н.года	%	к. года	%							
		Выс.	...чел.		...чел.								
		Сред.	.. чел.		...чел.								
		Низк.	...чел.		...чел.								

Ключ: 3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 0-1 балл – низкий уровень

МОНИТОРИНГ
личностного развития обучающихся
в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются (3балла)	проявляются (2 балла)	слабо проявляются (1 балл)	не проявляются (0 баллов)
1.Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы успешно выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3.Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, умеет организовать свое рабочее место, соблюдает правила техники безопасности.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога, соблюдает правила т/безопасности.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям.	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен. Высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает. неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения. Но в основном использует традиционные способы	Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный