

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:
Решением Педагогического совета
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
Протокол № 4
от «16» апреля 2025 г.



Утверждаю:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
О.Н. Смирнова
«16» апреля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Эстрадные танцы Сияние»

Эстрадные танцы
Объединение «Сияние»

Направленность:
Художественная

Базовый уровень

Для учащихся: 7-12 лет

4 года обучения

Составитель:
Валик А.Д.
педагог дополнительного
образования

Сыктывкар,
2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	31
2. Комплекс организационно - педагогических условий.	32
2.1. Условия реализации программы	32
2.2. Информационно - методическое обеспечение	32
2.3. Методы и технологии обучения и воспитания	33
2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации.	35
2.5. Список литературы	37
3. Приложения	41

1. Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Эстрадные танцы «Сияние» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказом Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»[Электронный ресурс]

– Режим доступа

https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvesheniya_Rossii_ot_27.07.pdf

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.сентября 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 молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

- Постановлением Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа

<https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Стратегией социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа

<https://docs.cntd.ru/document/438993064>

В соответствии со «Стратегией социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» наиболее важными проектами являются «Укрепление общественного здоровья», «Успех каждого ребенка». Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, и всестороннее развитие каждого ребенка являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Программа Эстрадные танцы «Сияние» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия на основе хореографии, музыки развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Характеристика Программы

1. По степени авторства – модифицированная.
2. По уровню освоения: одноуровневая, базовый уровень сложности.
3. По форме содержания и организации образовательного процесса: традиционная.

Уровень Программы. Уровень сложности программы – базовый, т.к. элементарные знания по хореографии учащиеся уже имеют, завершив обучение по программе «Детский танец». На занятиях по эстрадному танцу учащиеся научатся танцевать в различных стилях, овладеют техникой исполнения разных танцевальных направлений. Такой подход направлен на развитие их сценической культуры, художественно-нравственного воспитания, достижения продуктивного результата, уверенности в себе, самостоятельности, взаимопомощи и взаимовыручки.

Программа создаёт возможности для активного практического погружения детей в мир танца; а также закрепляет мотивацию к занятиям, развивает творческие способности.

Направленность Программы – художественная.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Хореографическое воспитание имеет большое значение, как в физическом, так и в нравственном становлении личности ребенка и является важнейшей целью всего процесса обучения и эстетического воспитания.

Помимо этого, актуальность программы опирается на её универсальность; учащиеся будут изучать различные дисциплины, попробуют себя в разных видах и направлениях хореографии, таких как: эстрадный, народный, современный танец, стилизация, импровизация.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно - эстетического развития школьников.

Отличительные особенности. Основу данной программы составляют педагогические идеи и принципы выдающихся хореографов нашей страны - Устиновой Т.А., Моисеева И., Боголюбской М.С., а так же использование типовой программы М.С Боголюбской «Хореографический кружок» (Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ). М, «Просвещение». Отличительная особенность программы «Эстрадный танец» заключается в том, что в ней предусмотрена система творческих заданий (импровизация), которая помогает детям войти в образное содержание танца, развить нестандартное мышление, уйти от общих шаблонов. Программа предоставляет возможность ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику.

Помимо того Программа – это синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения (эстрадный танец, классический, народный, стрейчинг, оздоровительная гимнастика).

Содержание Программы направлено на формирование общей культуры учащихся, на создание основы для самостоятельной реализации

учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей.

Адресат Программы. Программа предусматривает обучение детей 7-12 лет. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося.

Состав учащихся в группах: постоянный, разнополый, разновозрастной. По данной программе могут обучаться дети с ОВЗ, находящиеся в ТЖС, состоящие на разных профилактических учётах.

Количество учащихся в группе не более 15 чел.

Срок освоения Программы. Реализация программы рассчитана на 4 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 792 часа: первый год обучения - 144 часа, второй год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов.

Формы обучения: очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса: групповая, парная, индивидуальная.

Виды занятий: учебное занятие, игра, беседа, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, конкурсы.

Режим занятий

Длительность одного академического часа составляет 40 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1 год обучения	144 часа	4 занятия (по 2 часа 2 раза в неделю)	40 минут
2 год обучения	216 часов	6 занятий (по 2 часа 3 раза в неделю)	40 минут
3 год обучения	216 часов	6 занятий (по 2 часа 3 раза в неделю)	40 минут
4 год обучения	216 часов	6 занятий (по 2 часа 3 раза в неделю)	40 минут

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы: формирование здоровьесберегающих компетенций учащихся посредством занятий хореографией.

Задачи Программы:

обучающие:

- ознакомить учащихся с хореографическими терминами и понятиями;
- содействовать освоению учащимися основ народного, классического, современного танцев;
- способствовать развитию музыкально - ритмической координации;
- способствовать получению опыта творческой деятельности, навыка публичных выступлений в процессе хореографической подготовки;
- формировать и развивать физические данные (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, пластика);
- способствовать достижению здоровьесберегающего эффекта (укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата, корректировка нарушения осанки);

развивающие:

- развивать творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов;
- развивать навыки работы с информацией, представленной в разных разных видах и формах;

- развивать коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия;
- организовать рефлексивную деятельность учащихся с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности;

воспитательные:

- развивать познавательный интерес к танцевальному искусству;
- формировать художественный и эстетический вкус средствами хореографического искусства;
- формировать потребность в здоровом образе жизни, культуре общения;
- приобщить к культурным ценностям народа коми.

1.3. Содержание Программы

1 год обучения

Задачи:

овладеть основными хореографическими терминами;

- овладеть техникой выполнения базовых элементов хореографии (положения рук, ног, корпуса, отдельные виды движений, повороты и вращения, кружения, наклоны, покачивания, разновидности шага, бега, прыжков, подскоков);
- научить определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- освоить эстрадный танец;
- содействовать постановке дыхания, развитию вестибулярного аппарата, силы ног, подвижности суставов; профилактике и коррекции опорно-двигательного аппарата.

Учебный план 1 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	2	
2	Основы ритмики	2	12	14	
3	Основы партерной гимнастики	-	12	12	
4	Основы классического танца	2	14	16	
5	Основы современного эстрадного танца	2	16	18	Текущий контроль
6	Общеразвивающий комплекс	1	15	16	
7	Музыкально – танцевальные игры	-	8	8	
8	Импровизация. Постановка танца. Репетиционная работа.	-	56	56	
9	Итоговое занятие	1	1	2	Промежуточная аттестация
	Итого	10	134	144	

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие

Теория. Проведение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с программой, расписанием. Постановка задач на новый учебный год. Беседа: «Для чего танцору нужна разминка и правильное питание?»

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение. Игра «На знакомство».

2. Основы ритмики

Теория. Знакомство с направлениями, стилями и жанрами хореографии. Знакомство со средствами выразительности: темп, динамика движения, характер. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Разминка с целью подготовки учащихся к занятию. Ознакомление учащихся с танцевальной азбукой и выполнение элементарных упражнений: поклон, постановка корпуса, упражнения для рук, кистей, и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для головы, упражнения для корпуса. Знакомство с поочередным вступлением. Средства выразительности. Работа

над выразительностью в разных музыкальных стилях. Выполнение упражнений на темп, динамику движения, характер. Знакомство учащихся с элементами ритмических движений и их изучение: шаги, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, хлопки, положение рук во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений для рук, кистей и пальцев, плеч, головы и корпуса. Ритмические упражнения с хлопками и притопами, танцевальные игры: «Три хлопка», «Снежный ком», «Стирка», «Считалочка», «Зайка».

3. Основы партерной гимнастики

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Упражнения на развитие гибкости коленных суставов, упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для развития выворотности стоп и танцевального шага, формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на развитие пластичности. Выполнение махов ногами, растяжка. Выполнение элементов акробатики: «колесо», кувырки вперёд, «стойка», «мостик».

4. Основы классического танца

Теория. Классический танец – основа всех видов танца. Видеоролик. Знакомство со специальной терминологией, свойственной классическому танцу: *demi plié, battement tendu, battement tendu jeté, preparation, rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, grand battement.* Знакомство с основными принципами исполнения экзерсиса у станка: максимальное раскрытие ног в тазобедренном суставе; раскрытые, горизонтально развернутые и свободно опущенные плечи; подтянутый вверх корпус; натянутость и выворотность опорной и работающей ноги; предельная вытянутость коленей, подъема и пальцев ног; собранные кисти рук; свободный поворот или наклон головы. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Разучивание основных элементов классического танца лицом к станку. Позиции ног – I, II, III, V. Постановка корпуса лицом к станку. Preparation и положение рук у станка подготовительная, первая, вторая и третья. Разучивание экзерсиса у станка: demi-plié, grand-plié, battement tendu, battement tendu jeté, préparation для rond de jambe par terre, перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку), grand battement.

Разучивание комбинации rond de jambe en l'air. Экзерсис на середине зала. Прыжки: по V и I позициям. Упражнения по диагонали: прыжки, подскоки, галоп, бег, элементарное вращение (понятия: точка, линия, осанка при вращениях), шаг польки. Развитие навыка вытянутой ноги, подъёма во время исполнения движений. Развитие координации тела. Выработка устойчивости на полупальцах.

5. Основы современного эстрадного танца

Теория. Современный эстрадный танец; танцевальные направления и течения. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца: контемпорари, джаз – фанк, джаз – модерн. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Работа над основными техническими приёмами современного танца (напряжение, расслабление). Работа над танцевальными элементами и композициями. Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Передвижение в пространстве. Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции. Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. Знакомство с круговыми движениями в суставах «локо-мотор». Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.

Текущий контроль (Приложение №1)

6. Общеразвивающий комплекс.

Теория.

Правильная осанка и правильная постановка стопы. Профилактико-корректирующая работа с суставно-мышечным аппаратом ребёнка. Выработка правильной осанки, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практика.

ЛФК.

а) Комплексы корректирующих упражнений:

-упражнения для исправления плоскостопия;

-упражнения для укрепления позвоночника;

-упражнения на равновесие;

-дыхательные упражнения;

-самомассаж с использованием специальных вспомогательных средств (роликовые дорожки, массажные дорожки, гим. палочки, мячики).

б) Элементы стрейчинга (растягивание различных групп мышц) и йоги.

Позы: «Зародыш»; «Кошка»; «Кобра»; «Пальма».

7. Музыкально – танцевальные игры

(Приложение № 7)

Практика. Игра «Запрещённое движение»

-Игра «Если весело живётся, делай так»

- Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»

-Игра «Трансформер»

8. Импровизация. Постановка танца

Практика: Индивидуальные и групповые упражнения на воображение с использованием наглядных и известных образов. Изобразить кого-то или что-то в танце «Зоопарк», «Сказочный паровозик», «Танец для эмоции».

Постановка танца.

Репетиционная работа.

9. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация (Приложение №1).

Теория: Хореографическая терминология.

Практика: Поклон Разминка по кругу. Комплекс упражнений на середине зала. Элементы классического танца. Музыкальные игры.

Планируемые результаты

Задачи	Результаты
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none">- овладеть основными хореографическими терминами;- овладеть техникой выполнения базовых элементов хореографии (положения рук, ног, корпуса, отдельные виды движений, повороты и вращения, кружения, наклоны, покачивания, разновидности шага, бега, прыжков, подскоков;- научить определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;- освоить историю и движения эстрадного танца;- содействовать постановке дыхания, развитию вестибулярного аппарата, силы ног, подвижности суставов; профилактике и коррекции опорно-двигательного аппарата.	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none">- владеют основными хореографическими терминами:- освоили основные положения, рук, ног, корпуса, отдельные виды движений, повороты и вращения, кружения, наклоны, покачивания, разновидности шага, бега, прыжков, подскоков;- научились определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;- освоили историю и движения эстрадного танца;- поставлено дыхание, развиты вестибулярный аппарат, сила ног, подвижность суставов; освоили упражнения по профилактике и коррекции опорно-двигательного аппарата.
<p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none">- развивать творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов;- развивать навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах;- развивать коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия;- организовать рефлексивную деятельность учащихся с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности.	<p>Метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none">- проявляют творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов;- развиты навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах;- развиты коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия;- проводят рефлексивную деятельность с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности.
<p>Воспитательные</p>	<p>Личностные:</p>

<ul style="list-style-type: none"> - развивать познавательный интерес к танцевальному искусству; - формировать художественный и эстетический вкус средствами хореографического искусства; - формировать потребность в здоровом образе жизни, культуре общения; - приобщить к культурным ценностям народа коми. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявляют познавательный интерес к танцевальному искусству; - развит художественный и эстетический вкус; - стремятся к ведению здорового образа жизни, культуру общения; - имеют интерес к культурным традициям народа коми.
--	---

2 год обучения

Задачи:

обучающие:

- освоить позиции рук и ног классического танца;
- формировать умения слушать музыку и выполнять различные движения в такт музыке;
- научить грамотно выполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- дать представление о средствах музыкальной выразительности;
- прививать навыки сценической культуры, правила танцевального этикета.

развивающие:

- развивать творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов;
- развивать навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах;
- развивать коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия;
- организовать рефлексивную деятельность учащихся с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности.

воспитательные:

- развивать познавательный интерес к танцевальному искусству;

- формировать художественный и эстетический вкус средствами хореографического искусства;
- формировать потребность в здоровом образе жизни, культуре общения;
- приобщить к культурным ценностям народа коми.

Учебный план 2 года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	
2	Восстановление физической формы после каникул	-	10	10	
3	Партерная гимнастика	2	22	24	
4	Ритмопластика	2	18	20	
5	Общеразвивающий комплекс	-	26	26	Текущий контроль
6	Классический танец	1	24	25	
7	Импровизация	2	10	12	
8	Элементы эстрадного танца	4	30	34	
9	Репетиционно - постановочная работа	1	60	61	
10	Итоговое занятие	1	1	2	Промежуточная аттестация
	Итого	14	202	216	

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи обучения, инструктаж по охране труда. Проведение инструктажа по технике безопасности. Ознакомление учащихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями.

Практика. Поклон. Разминка. Повторение танцевальных упражнений первого года обучения.

2. Восстановление физической формы после каникул

Практика.

Повторение разминки. Физические упражнения, подготавливающие все мышцы к предстоящим нагрузкам: ЛФК, суставная гимнастика и силовая тренировка с игровыми элементами.

3. Партерная гимнастика

Теория. Разъяснение правил выполнения упражнений:

- «разогреться» перед упражнениями;
- исполнять медленно и плавно упражнения на гибкость и растяжку;
- выполнять упражнения до лёгкой болезненности;
- соблюдать «правило ровной спины»;
- сохранять спокойное дыхание.
- выполнять упражнения на растяжку для обеих сторон тела симметрично.

Практика: Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами и наклонами головы; «Солнышко»; складка, складка в парах; бабочка; поднятие ног лёжа; березка; лягушка; корзинка; полушпагат, шпагат.

4. Ритмопластика

Теория. Взаимосвязь музыки и движения. Средства музыкальной выразительности. Понятие о марше, ритмический счет. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Музыкально-пластическая импровизация. Шагистика. Выполнение шаговых дорожек. Развитие навыков самостоятельной реакции. Выполнение упражнений на начало, конец музыки. Танцевальная импровизация на музыку, выбранную педагогом. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Маршировка (шаг с носка, перестроение-круг, шаг на полупальцах, марш).

5. Общеразвивающий комплекс

Практика.

ЛФК.

а) Комплексы корригирующих упражнений:

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения для укрепления позвоночника;
- упражнения на равновесие;
- дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием специальных вспомогательных средств (роликовые дорожки, массажные дорожки, гимнастические палочки, мячики).

б) Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика (Приложение №8)

в) Элементы йоги. Позы:

- «Лотос»;
- «Лягушка»;
- «Аист»;
- «Крокодил»;
- «Собака».

г) Комплекс общеразвивающих упражнений для стоп.

Текущий контроль (Приложение №1)

6. Классический танец

Теория: Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.

Практика. Экзерсис у станка. Повторение и закрепление изученного материала. Развитие силы и выносливости в комбинациях за счет ускорения темпа и нагрузки. Разучивание элементов экзерсиса у станка: позиции рук и ног, выполнение demi plie, battment tendu, ronde de jambe par terre, battement double frappes, battements releve, petit battements sur le cou-de-pied, rond de jambe en l'air. Выполнение растяжки у станка. Упражнения по диагонали: вращения, работа над увеличением скорости и чистоты исполнения составляющих элементов. Техника безопасности.

7. Импровизация

Практика. Сочинение движений под музыку в процессе исполнения. Исполнение упражнений: «Медленное движение», «Следуй за мной».

8. Элементы эстрадного танца

Теория: Особенности эстрадного танца (пластичность и выразительность; разнообразие направлений; синхронность).

Практика: Позиции рук. Простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца (модерн, пластика, контемпорари).

9. Репетиционно - постановочная работа

Теория: изучение основных правил танцевального этикета:

- приходить вовремя на занятие по танцам;
- вход в танцевальный класс;
- дресс-код;
- разговоры на занятиях по танцам;
- водные паузы в танцевальных классах;
- перерывы на уборную в танцевальных классах;
- отвлекающие факторы на занятиях танцами;
- поблагодарить учителя после занятий танцами.

Практика: Постановка танца, репетиционная работа.

10. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация (Приложение №1)

Теория: Тест по теме «Классический танец. Терминология»

Практика: Выполнение элементов классического танца.

Планируемые результаты

Задачи	Результаты
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none">- освоить позиции рук и ног классического танца;- формировать умения слушать музыку и выполнять различные движения в такт музыке;- научить грамотно выполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;- дать представление о средствах музыкальной выразительности;- прививать навыки сценической культуры,	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none">- освоили позиции рук и ног классического танца;- сформировано умение слушать музыку и выполнять различные движения в такт музыке;- грамотно выполняют движения экзерсиса и хореографических постановок.- имеют представление о средствах музыкальной выразительности;- привиты навыки сценической культуры,

правила танцевального этикета	правила танцевального этикета
<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов; - развивать навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах; - развивать коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия; - организовать рефлексивную деятельность учащихся с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности. 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляют творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов; - развиты навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах; - развиты коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия; - проводят рефлексивную деятельность с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности.
<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать познавательный интерес к танцевальному искусству; - формировать художественный и эстетический вкус средствами хореографического искусства; - формировать потребность в здоровом образе жизни, культуре общения; - приобщить к культурным ценностям народа коми. 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляют познавательный интерес к танцевальному искусству; - развит художественный и эстетический вкус; - стремятся к ведению здорового образа жизни, культуру общения; - имеют интерес к культурным традициям народа коми.

3 год обучения

Задачи:

обучающие:

- познакомить учащимися с новыми хореографическими и музыкальными терминами и понятиями;
- развить выносливость, технику равновесия и силу ног;
- сформировать танцевальность и творческую индивидуальность;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- освоить элементы характерного танца;

развивающие:

- развивать творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов;
- развивать навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах;
- развивать коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия;
- организовать рефлексивную деятельность учащихся с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности.

воспитательные:

- развивать познавательный интерес к танцевальному искусству;
- формировать художественный и эстетический вкус средствами хореографического искусства;
- формировать потребность в здоровом образе жизни, культуре общения;
- приобщить к культурным ценностям народа коми.

Учебный план 3 года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория.	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	2	3	
2.	Восстановление физической формы после каникул.	-	10	10	
3.	Партерная гимнастика	-	24	24	
4.	Классический танец	2	24	26	
5.	Элементы характерного танца	2	22	24	Текущий контроль
6.	Общеразвивающий комплекс	-	32	32	
7.	Современный эстрадный танец	-	32	32	
8.	Постановка танца, репетиционная работа	-	62	62	
9.	Итоговое занятие	1	2	3	Промежуточная аттестация
	Итого	6	210	216	

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Проведение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с программой, расписанием. Постановка задач на новый учебный год.

Беседа: «Как и где появился танец?» «Выдающиеся исполнители танцовщики, знаменитые хореографы, балетмейстеры, мастера танцев».

Практика. Поклон. Разминка по кругу: все ранее изученные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнений на середине зала.

2. Восстановление физической формы после лета

Практика. Повторение разминки: элементарные упражнения, подготавливающие все мышцы к предстоящим нагрузкам.

3. Партерная гимнастика

Практика: Элементы кинезиологии (оздоровительная, корригирующая гимнастика). Исполнение упражнений на полу в различных уровнях: лёжа, сидя, с опорой на руки и колени, в парах. Сознательное управление мышечными ощущениями. Наклоны головы.

4. Классический танец

Теория: Понятие размер. 2/4, 3/4, 4/4.

Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Знакомство с новыми понятиями: положение корпуса: *epolement croisse*, *epolement efface*. Прыжки: *Temps leve soule* по 1, 2 позиции, *changemant de pied*,

Практика: Экзерсис у станка:

- *demi plie* по 1,2 позиции с *releve* \ боком к станку;
- *grand plie* по 1,2 позиции \ боком к станку;
- *battements teundu* по 1, 3 позиции \ боком к станку вперёд, в сторону, назад;
- *grand battement jeté* по 1, 3 позиции \ боком к станку вперёд, в сторону, назад;
- *coup-de-pied*: положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги, икроножной мышцы и колена.

Экзерсис на середине зала:

- demi, grand plie по 1,2 позиции;
- battements teundu по 1, 3 позиции;
- grand battements gete1, 3 позиции;
- Положение корпуса epolement croisse, epolement efface;
- 1 Port de bras;
- 2 Port de bras

Allegro:

- changement de pied;
- temps levé sauté по 1, 2 позиции.

5. Элементы характерного танца

Теория: Характерные положения рук, ног, в сольном, групповом танце. Особенности народных движений. Знакомство с новыми понятиями: притоп, двойной притоп, «припадание», «ковырялочка», «гармошка», «молоточки». Просмотр видеоролика «Танец оленеводов».

Практика:

Разминка по кругу:

- разучивание танцевальных шагов - танцевальный шаг с носка, шаг с приседанием, приставной, с притопом, шаг с ударом по б позиции, шаг с высоким подниманием колена, каблучный шаг, хороводный шаг, переменный шаг, галоп;
- бег – лёгкий танцевальный, бег на полупальцах;
- прыжки – подскоки, прыжки с поджатием ног «олёнёк», прыжок «лягушка».

Упражнения на середине зала: шаг с притопом в сторону, двойной притоп, «припадание», «ковырялочка», «гармошка», «молоточки».

Текущий контроль (Приложение №1)

6. Общеразвивающие комплексы

Теория. Профилактико-корректирующей работа с суставно-мышечным аппаратом. Выработка правильной осанки, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практика. ЛФК.

а) Комплексы корригирующих упражнений:

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения для укрепления позвоночника;
- упражнения на равновесие;
- дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием специальных вспомогательных средств (роликовые дорожки, массажные дорожки, гимнастические палочки, мячики).

б) Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.

в) Элементы йоги. Позы: «Воин», «Саранча», «Планка», «Всадник».

7. Современный эстрадный танец

Практика. Изучение основных элементов «джаз – танца»:

1. Вом – ап – разогрев: разогрев у станка; разогрев на середине, разогрев в продвижении по площадке танцевального класса;
2. Изоляция: голова, плечи, ноги, руки.
3. Координация: голова и руки; руки и ноги; ноги и плечи; голова и ноги.
4. Упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, комбинации.
5. Уровни: стоя; стоя на коленях; сидя на ягодицах, сидя на коленях; растяжки; упражнения на смену уровней.

8. Постановка танца.

Основу составляют несложные детские сюжетные танцы, характерные танцы.

9. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация (Приложение № 1)

Теория: Элементы характерного танца.

Практика: Исполнение элементов партерной гимнастики.

Планируемые результаты

Задачи	Результаты
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с новыми хореографическими и музыкальными терминами и понятиями; - развить выносливость, технику равновесия и силу ног; - сформировать танцевальность и творческую индивидуальность; - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - освоить элементы характерного танца; 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеют новыми хореографическими и музыкальными терминами и понятиями; - развита выносливость, техника равновесия и сила ног; - сформирована танцевальность и творческая индивидуальность; - выразительно и грамотно исполняют танцевальные композиции; - освоили элементы характерного танца;
<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов; - развивать навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах; - развивать коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия; - организовать рефлексивную деятельность учащихся с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности. 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляют творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов; - развиты навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах; - развиты коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия; - проводят рефлексивную деятельность с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности.
<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать познавательный интерес к танцевальному искусству; - формировать художественный и эстетический вкус средствами хореографического искусства; - формировать потребность в здоровом образе жизни, культуре общения; - приобщить к культурным ценностям народа коми. 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляют познавательный интерес к танцевальному искусству; - развит художественный и эстетический вкус; - стремятся к ведению здорового образа жизни, культуру общения; - имеют интерес к культурным традициям народа коми.

4 год обучения

Задачи:

обучающие:

- усвоить новые хореографические понятия и элементы;
- развить выносливость путём повторения изученных движений в увеличенном количестве и темпе;
- научить применять актерское мастерство в исполнении танца;
- совершенствовать навыки сценической культуры, применять правила распределения сценического пространства;
- содействовать проведению профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата.

развивающие:

- развивать творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов;
- развивать навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах;
- развивать коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия;
- организовать рефлексивную деятельность учащихся с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности.

воспитательные:

- развивать познавательный интерес к танцевальному искусству;
- формировать художественный и эстетический вкус средствами хореографического искусства;
- формировать потребность в здоровом образе жизни, культуре общения;
- приобщить к культурным ценностям народа коми.

Учебный план 4 года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	2	3	
2.	Восстановление физической формы после лета	-	10	10	
3.	Упражнения по диагонали (убыстрение темпа)	2	22	24	
4.	Общеразвивающий комплекс	-	32	32	Текущий контроль
5.	Современный эстрадный танец	-	32	32	
6.	Классический танец	2	24	26	
7.	Элементы характерного танца	2	22	24	
8.	Постановка танца, танцевальная импровизация	-	62	62	
9.	Итоговое занятие	1	2	3	Промежуточная аттестация
	Итого	8	208	216	

Содержание учебного плана 4 года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Проведение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с программой, расписанием. Постановка задач на новый учебный год.

Беседа: «Танцевальные костюмы: история костюма, изучение отдельных элементов, их изготовление». Костюм к танцу «Оленеводы». Танцевальная культура народа коми.

Практика. Поклон. Разминка по кругу: все ранее изученные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнений на середине зала.

2. Восстановление физической формы после каникул

Практика. Разминка по кругу. Элементарные упражнения, подготавливающие все мышцы к предстоящим нагрузкам.

3. Упражнения по диагонали

Практика:

Формирование и закрепление навыка правильной осанки:

- танцевальный шаг по 3 позиции (с книгой на голове);
- ходьба на полупальцах (с книгой на голове);
- ходьба с чередованием - полупальцы, пятки, (с книгой на голове);
- ходьба с высоким подниманием колена «цапля» (с книгой на голове);
- лёгкий танцевальный бег на полупальцах;
- подскоки;
- шаг «польки»;
- вальсовый шаг;
- «шэне» по точкам.

4. Общеразвивающий комплекс

Теория. Профилактико-корректирующая работа с суставно-мышечным аппаратом ребёнка. Выработка правильной осанки, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практика. ЛФК.

а) Комплексы корректирующих упражнений:

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения для укрепления позвоночника;
- упражнения на равновесие;
- дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием специальных вспомогательных средств (роликовые дорожки, массажные дорожки, гимнастические палочки, мячики).

б) Оздоровительная аэробика:

- упражнения для разработки мышц шеи,
- упражнения для мышц плечевого пояса,
- упражнения для мышц брюшного пояса,
- упражнения для мышц бёдер, ягодиц,
- упражнения для разработки мышц ног, стоп.

в) Элементы йоги (все ранее изученные позы).

Текущий контроль (Приложение №1)

5. Современный эстрадный танец

Практика: «Вом ап» (разогрев) - задачи и методика его построения. Вом ап в разных уровнях. Методика исполнения упражнений у станка. Классификация прыжков. Методика проучивания прыжков. Постановка небольших этюдов.

6. Элементы классического танца.

Повторяется программа 3-го года обучения. Некоторые движения, элементы объединяются в несложные комбинации. Дополнительно изучается *demi grand plie* по 5 позиции с *releve* \ боком к станку, *battements teundu* по 5 позиции, *demi rond de jambe par terre* по точкам, *drand battements gete* по 5 позиции. Прыжки: *Temps leve soute* по 5 позиции.

Теория: Знакомство с новыми понятиями: - *demi rond de jambe par terre* по точкам, 3 *Port de bras* по точкам.

Практика:

Экзерсис у станка:

- *demi, grand plie* по 1, 2, 5 позиции с *releve*;
- *battements teundu* по 1, 2, 5 позиции с *releve*;
- *grand battements gete* по 1, 2, 5 *demi plie*;
- *demi rond de jambe par terre* по точкам.

Экзерсис на середине зала:

- *demi, grand plie* по 1, 2, 5 позиции;
- *battements teundu* по 1, 2, 5 позиции;
- *grand battements gete* по 1, 2, 5 позиции;
- 1 *Port de bras*;
- 2 *Port de bras*;
- 3 *Port de bras* по точкам.

Allegro:

- *temps leve soute* по 1,2, 5 позиции;
- *changement de pied* по 1,2, 5 позиции.

7. Элементы характерного танца.

Теория: Упражнения на середине зала и по диагонали, подготовка к более чёткому исполнению народных движений. Некоторые движения, элементы объединяются в несложные комбинации. Правила народных движений, основные комбинации и характерные рисунки. Знакомство с новыми понятиями: верёвочка, моталочка, ковырялочка в воздухе, гармошка с продвижением и поворотами, «голубцы», «шэн», «dozado», Pas de bask.

Практика: Разминка по кругу. Разучивание танцевальных шагов - танцевальный шаг с руками, скользящий шаг, дробная дорожка, шаг с высоким подниманием колена с руками, выпады на каблук в сторону. Бег - лёгкий бег на полупальцах с фиксацией, бег «молоточки», тройной бег «Оленёк». Прыжки - подскоки с руками, галоп с руками, прыжки с поджатием ног с фиксацией в воздухе. Упражнения на середине зала: верёвочка, моталочка, дробь, ковырялочка в воздухе, гармошка с продвижением и поворотами, «голубцы», «шэн», «dozado», Pas de bask. Вращение по диагонали: шенэ по точкам, бег в повороте, повороты на полупальцах.

8. Постановка танца, репетиции.

Практика: Небольшие этюдные работы (подготовка самостоятельных творческих работ: танцевальные композиции по выбранной теме). Основу составляют несложные детские сюжетные танцы с элементами гимнастики или характерные танцы.

9. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация (Приложение № 1)

Теория: Упражнения на выворотность.

Практика: Комплекс ЛФК.

Планируемые результаты

Задачи	Результаты
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвоить новые хореографические понятия и элементы; - развить выносливость путём повторения изученных движений в увеличенном количестве и темпе; - научить применять актерское мастерство в исполнении танца; - совершенствовать навыки сценической культуры, применять правила распределения сценического пространства; - содействовать проведению профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвоили новые хореографические понятия и элементы; - развита выносливость путём повторения изученных движений в увеличенном количестве и темпе; - умеют применять актерское мастерство в исполнении танца; - владеют навыками сценической культуры, применяют правила распределения сценического пространства; - проводят профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата.
<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов; - развивать навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах; - развивать коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия; - организовать рефлексивную деятельность учащихся с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности. 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляют творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов; - развиты навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах; - развиты коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия; - проводят рефлексивную деятельность с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности.
<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать познавательный интерес к танцевальному искусству; - формировать художественный и эстетический вкус средствами хореографического искусства; - формировать потребность в здоровом образе жизни, культуре общения; - приобщить к культурным ценностям народа коми. 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляют познавательный интерес к танцевальному искусству; - развит художественный и эстетический вкус; - стремятся к ведению здорового образа жизни, культуру общения; - имеют интерес к культурным традициям народа коми.

1.4. Планируемые результаты

Задачи	Результаты
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть основными хореографическими терминами; - овладеть техникой выполнения базовых элементов хореографии (положения рук, ног, корпуса, отдельные виды движений, повороты и вращения, кружения, наклоны, покачивания, разновидности шага, бега, прыжков, подскоков; - научить определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; - освоить историю и движения эстрадного танца; - содействовать постановке дыхания, развитию вестибулярного аппарата, силы ног, подвижности суставов; профилактике и коррекции опорно-двигательного аппарата. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеют основными хореографическими терминами: - освоили основные положения, рук, ног, корпуса, отдельные виды движений, повороты и вращения, кружения, наклоны, покачивания, разновидности шага, бега, прыжков, подскоков; - научились определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; - освоили историю и движения эстрадного танца; - поставлено дыхание, развиты вестибулярный аппарат, сила ног, подвижность суставов; освоили упражнения по профилактике и коррекции опорно-двигательного аппарата.
<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов; - развивать навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах; - развивать коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия; - организовать рефлексивную деятельность учащихся с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности. 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляют творческую активность, самостоятельность при разработке новых танцевальных движений, мотивацию на достижения успехов; - развиты навыки работы с информацией, представленной в разных видах и формах; - развиты коммуникативные способности учащихся в процессе танцевальной деятельности, навыки коллективного взаимодействия; - проводят рефлексивную деятельность с целью выявления путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами здоровьесберегающей деятельности.
<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать познавательный интерес к танцевальному искусству; - формировать художественный и эстетический вкус средствами хореографического искусства; - формировать потребность в здоровом образе жизни, культуре общения; - приобщить к культурным ценностям народа коми. 	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляют познавательный интерес к танцевальному искусству; - развит художественный и эстетический вкус; - стремятся к ведению здорового образа жизни, культуру общения; - имеют интерес к культурным традициям народа коми.

2 Раздел. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Оборудование, необходимое для проведения занятий:

- половое покрытие;
- хореографический станок;
- зеркала;
- магнитофон;
- коврики – 15 шт.;
- маты;
- концертные костюмы, обувь;

Учащиеся занимаются в зале в специальной танцевальной форме (купальник, балетки).

2.2. Информационно - методическое обеспечение

- нормативно-правовые документы;
- календарно тематическое планирование
- справочная учебно-методическая литература и периодические издания;
- учебно-методический комплект;
- дидактические материалы (методические пособия, игры, плакаты, схемы иллюстрации, и т.д.);
- сборники танцевальной музыки, флэш-накопители, видео – материал.

При освоении программы используются видеофильмы, презентации, фотографии.

Составной частью информационного обеспечения являются электронные ресурсы:

- Школа танца онлайн https://vk.com/school_dance_online
- Хореографу в помощь - Dancehelp.ru https://vk.com/horeograf_club
- Практикующий хореограф https://vk.com/horeograf_praktik
- Онлайн семинары для хореографов <https://vk.com/club185188305>

Дидактические материалы:

- Карточки – схемы элементов движений классического экзерсиса.

- Схемы движений классического танца.
- Тесты, анкеты и Гугл - формы.
- Карточки для игр на развитие творческих способностей и актерское мастерство.
- Видео - презентации.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование с определенными навыками и опытом хореографической работы.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы обучения:

1. Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные, игровой, частично-поисковый).
2. Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).
3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).
4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Методы в хореографии:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
- Метод использования слова; с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

- Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

- Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижения определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Приемы: комментирование; инструктирование; корректирование.

Методы организации занятия по хореографии:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
 - проработка и закрепление пройденного программного материала;
 - раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;
 - создание хореографических композиций;
 - выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения: предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию; особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ребенка; состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности;

- дистанционное обучение,

- игровая деятельность: игра тесно связана с обучением на занятиях, с наблюдениями повседневной жизни; она учит самостоятельно решать игровые задачи, находить лучший способ осуществления задуманного, пользоваться своими знаниями, выражать их словом; игра служит поводом для сообщения новых знаний, для расширения кругозора.

Здоровьесберегающие технологии - как система мер, направленных на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса.

В программе используется стопотерапия (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров), дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, пальчиковые игры, элементы ЛФК, смена вида деятельности (напряжение/расслабление, игры на развитие внимания, памяти, координации, воображения), массаж с массажными мячиками (К.К. Утробина).

2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации.

1 год обучения

Виды контроля	Цели и задачи	Содержание	Формы контроля	Критерии
Текущий контроль	Выявление уровня усвоения теоретического материала по теме:	Дать название движению.	Задание на выбор ответа	Высокий Средний Низкий Приложение

	«Основы современного эстрадного танца» 2. Проверка практических умений и навыков	Показ этюдов на основе танцевальных действий	Контрольные упражнения.	№1
Промежуточная аттестация	Знание хореографических терминов. Проверка усвоения материала по итогам года.	Узнать и написать название позиций ног. Координация тела и пластичность движений, шаг, гибкость, техника исполнения, пластичность	Задание на узнавание. Практическая работа	Высокий Средний Низкий Приложение №1
	Диагностика уровня воспитанности	Оценка 6 качеств личности	Наблюдение	Приложение №4

2 год обучения

Виды контроля	Цели и задачи	Содержание	Формы контроля	Критерии
Текущий контроль	Определить уровень усвоение теоретического и практического материала	Термины по хореографии. Упражнения для стоп	Тест на выбор ответов. Практическая работа	Высокий Средний Низкий Приложение №1
Промежуточная аттестация	Определить уровень усвоение теоретического и практического материала программы за год.	Знание терминов по теме «Классический танец». Исполнение элементов классического танца	Тест с выбором ответов. Практическая работа	Высокий Средний Низкий Приложение №1
	Диагностика уровня воспитанности	Оценка 6 качеств личности	Наблюдение	Приложение №4

3 год обучения

Виды контроля	Цели и задачи	Содержание	Формы контроля	Критерии
Текущий контроль	Проверка усвоения теоретических знаний и практических умений и навыков по темам полугодия.	Новые термины по теме «Хореография». Исполнение комбинаций с разученными элементами	Тест с выбором ответов. Выполнение контрольных упражнений	Высокий Средний Низкий Приложение №1

		характерного танца.		
Промежуточная аттестация	Проверка усвоения материала за год.	Знание элементов характерного танца. Исполнение элементов партерной гимнастики	Задание на выбор ответа. Выполнение контрольных упражнений	Высокий Средний Низкий Приложение №1
	Диагностика уровня воспитанности	Оценка 6 качеств личности	Наблюдение	Приложение №4

4 год обучения

Виды контроля	Цели и задачи	Содержание	Формы контроля	Критерии
Текущий контроль	Проверка усвоения теоретических знаний и практических умений	Знание названий упражнений на «выворотность». Составление небольшой комплекса ЛФК	Задание на узнавание. Практическая работа	Высокий Средний Низкий Приложение №1
Промежуточная аттестация	Проверка усвоения материала за год.	Знание хореографической терминологии. Поклон; разминка по кругу; комплекс упражнений на середине зала; - элементы классического или характерного танца.	Контрольные задания. Выполнение контрольных упражнений. Исполнение танца.	Высокий Средний Низкий Приложение №1
	Диагностика уровня воспитанности	Оценка 6 качеств личности	Наблюдение	Приложение №4

2.5. Список литературы

1. Нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.:

Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>

- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

- приказ Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»[Электронный ресурс] – Режим доступа https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf

- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>

- ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>

- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п. п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-p_ot_15.12.2023_compressed-szhatyj.pdf
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqMбA>
- Устав МУДО «ЦДОД «Орбита»

Литература для педагога:

1. Авилова, С.А. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений» / Авилова, С.А., Калинина Т.В. - Волгоград: Учитель, 2008. – 54 с.
2. Бабенкова, Е.А., Игры, которые лечат/ Е.А. Бабенкова. -М.: ТЦ Сфера, 2009. – 129 с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова.- С.-П., 2000. – 192 с.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы/ Н.И. Дереклеева.-М.: ВАКО, 2007. – 152 с.
5. Добовчук, С.В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие/ С.В. Добовчук.- М.: МГИУ, 2008. – 124 с.
6. Затымина, Т. А Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие/ Затымина Т. А., Стрепетова Л. В. -М.: Издательство «Глобус», 2009. – 144 с
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы/ В.И. Ковалько.-М.: ВАКО, 2009. – 224 с.
8. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие/ М.Б. Пустовойтова. -М.: ВЛАДОС, 2008. – 180 с.
9. Шершнева, В.Г. От ритмики к танцу/ В.Г. Шершнева.-М.: 2008. – 44 с.

Литература для учащихся

1. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011. – 120 с.
2. Бежар Морис, Мгновение в жизни другого (мемуары)/ Бежар Морис - М.: «Балет», 2007.- 80 с.

3. Блэйер, Фредерика «Айседора. Портрет женщины и актрисы»/ Блэйер Фредерика. - Смоленск: «Русич», 2011. – 76 с.
4. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам/ Браиловская Л. В. – Ростов-на Дону: Феникс, 2003. – 189 с.
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца: кН. Для учащихся/ Пасютинская В. – М.: Просвещение, 2005. – 156 с.
6. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002- 2003.
7. Федорова Г. Танцы для развития детей/ Федорова Г. – М., 2000. – 58 с.
8. Шереметьевская Н. Танец на эстраде/ Шереметьевская Н. - М.: Искусство, 2010. – 107 с.

Интернет-ресурсы

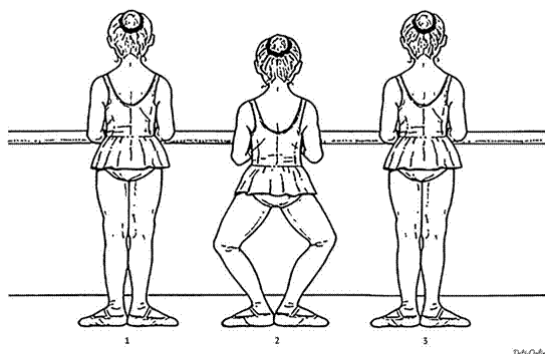
- Детский портал «Солнышко» [Электронный ресурс] Режим доступа <http://www.solnet.ee/>
- Журнал "Справочник старшего воспитателя" [Электронный ресурс] - Режим доступа : <http://vosпитatel.resobr.ru>
- Журнал «Обруч» [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://www.obruch.ru>
- Интернет-семинары» [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://resobr.ru>
- Конкурсная деятельность [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.maaam.ru>
- Методические материалы и программное обеспечение [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://kpolyakov.narod.ru>
- Методические материалы для педагогов» [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://doshvozrast.ru>
- Профессиональное сообщество педагогов «Методисты» [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://resobr.ru>
- Сайт "Фестиваль педагогических идей. Открытый урок" » [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://festival.1september.ru>
- Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://nsportal.ru/>

Оценочные и контрольно-измерительные материалы для осуществления
диагностики уровня освоения программы

1 год обучения
Текущий контроль

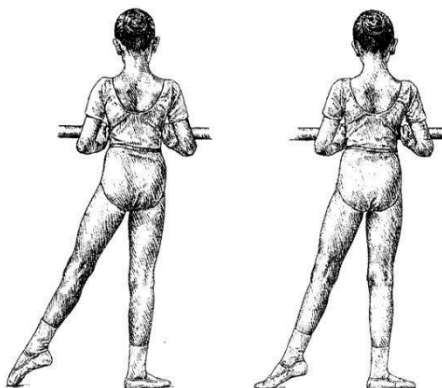
1. Теоретическая часть:

Какие движения изображены на картинке?



1.

- A) battement tendu
- Б) demi plié
- В) grand battement



2.

- A) demi plié
- Б) grand battement
- В) battement tendu

Правильные ответы: 1Б, 2В

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимальное количество баллов – 4.

Высокий уровень: 4 баллов;

Средний уровень: 3 – балла;

Низкий уровень: менее 3 баллов

2. Практическая часть:

Показ этюдов на основе следующих танцевальных действий: скрещивание рук сзади в замке, поочередный подъем одного и двух плеч, исполнения шага на месте и в сторону с приставкой, прыжки по VI позиции, из I во II позицию, наклоны корпуса с разной амплитудой.

Критерии оценки

Уровень	Критерии
Высокий	- танцевальные этюды исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок. - свободно владеет пластикой тела, демонстрирует эмоциональную выразительность, физическую готовность;
Средний	- достаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, танцевальные этюды исполняет с несущественными ошибками, которые сам исправляет. - демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата;

Низкий	- слабо ориентируется в содержании материала; исполняет танцевальные этюды с существенными ошибками. - недостаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, манерой исполнения, опорно-двигательный аппарат развит слабо.
--------	--

Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть: Подписать названия позиций ног.





Правильные ответы: 1- I; 2- II ; 3 - III ; 4 - IV ; 5- V ; 6 - VI .

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимальное количество баллов – 6.

Высокий уровень: 5-6 баллов;

Средний уровень: 4 – балла;

Низкий уровень: менее 4 баллов

2. Практическая часть:

- поклон;
- разминка по кругу;
- комплекс упражнений на середине зала;
- элементы классического танца,
- музыкальные игры.

Критерии:

Координация тела и пластичность движений	
3	Хорошо развита координация тела и движений. При выполнении танцевальных движений корпус держит прямо, шаг четкий, движения пластичные. Свободно

	справляется со сложно координированными движениями. Все движения выполняет уверенно, красиво.
2	Достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Выполняет движения не совсем красиво, корпус не подтянутый. Пластичность движений выполняется слабо.
1	Низкий: не умеет координировать свои движения. Не владеет принципом «продвижения». Корпус наклоняет вперед, шаг неуверенный, не четкий. Движения «грубые», не пластичные.
Танцевальный шаг (способность поднятия работающей ноги на определенную высоту, которая измеряется в градусах)	
3	выше 90° (нога легко поднимается)
2	90° (нога поднимается «тяжело», не выше 90о)
1	ниже 90° (мышцы ноги не обладают достаточной эластичностью)
Техника исполнения	
3	Свободно владеет пластикой и динамикой движений, полное и правильное исполнение упражнений.
2	Скоординированность движений, допускаются несущественные ошибки при исполнении упражнений.
1	Несогласованность в движениях, упражнения выполняются с ошибками в исполнительском плане и последовательности элементов.
Гибкость	
3	Полная складка вперед к ногам в положении стоя и лежа. Методически грамотное выполнение перегиба назад.
2	Частичная складка вперед к ногам в положении стоя и лежа или неточное выполнение перегиба назад.
1	Не складывается к ногам в положениях лежа и стоя или неправильное выполнение

5). В

10). В

Критерии:

За каждый правильный ответ: 1 балл

Максимальное количество баллов: 10

Высокий уровень: 8-10 баллов;

Средний уровень: 6-7 баллов;

Низкий уровень: менее 5 баллов

2. Практическая часть:

1. Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Уровень	Критерии
Высокий	технически качественное исполнение упражнений;
Средний	грамотное исполнение с небольшими недочетами в техническом смысле;
Низкий	исполнение с большим количеством недочетов.

Промежуточная аттестация

Теоретическая часть: Тест «Классический танец. Терминология»

1. Plie (плие):
а) связующее движение, проведение или переведение ноги; б) приседание.
2. Battement (батман): а) размах, биение; б) бросок ноги на месте или в прыжке.
3. Battement tendu (батман тандю):
а) отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола;
б) движение с ударом, ударное движение.
4. Jete (жете):
а) бросок ноги на месте или в прыжке; б) движение с ударом, ударное движение.
5. Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер):
а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу; б) круг ногой в воздухе.
6. Releve (релеве):
а) «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;
б) медленный подъем ноги на 90°.
7. Grand battement (гранд батман):
а) бросок ноги на месте или в прыжке; б) большой размах.
8. Passe (пассе):

- а) поворот корпуса во время движения;
 б) «проводить, проходить»; связующее движение, проведение, переведение ноги.
 9. Demi (деми):
 а) большой; б) маленький, небольшой.
 10. Grand (гранд):
 а) большой; б) средний, небольшой.

Правильные ответы

1. б) приседание.
2. а) размах, биение.
3. а) отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола.
4. а) бросок ноги на месте или в прыжке.
5. а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу.
6. а) «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы.
7. б) большой размах.
8. б) «проводить, проходить»; связующее движение, проведение, переведение ноги.
9. б) маленький, небольшой.
10. а) большой.

Критерии:

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимальное количество баллов: 1

Высокий уровень: 8-10 баллов;

Средний уровень: 6-7 баллов;

Низкий уровень: менее 5 баллов

Практическая часть:

Выполнение элементов классического танца: demi plie, battment tendu, ronde de jambe par terre, battements double frappes, battements releve, petit battements sur le cou-de-pied, rond de jambe en 'leir.

Критерии:

Уровень	Критерии
Высокий	Учащийся осознанно и свободно владеет содержанием экзерсиса у станка; комбинации исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует физическую готовность опорно - двигательного аппарата.
Средний	Учащийся знает содержание экзерсиса у станка; исполняет комбинации музыкально, с несущественными ошибками, которые быстро самостоятельно исправляет. Достаточно владеет пластикой тела, демонстрирует развитость опорно - двигательного аппарата.
Низкий	Учащийся слабо ориентируется в содержании экзерсиса у станка; исполняет комбинации с существенными ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, опорно-двигательный аппарат развит слабо.

3 год обучения

Текущий контроль

Теоретическая часть: Тест по теме «Хореография»

- 1) Позиция рук, в которой руки подняты вверх, образуя овал над головой
А) 2 Б) 3 В) подготовительная
- 2) Обувь балерины?
А) ботинки; Б) валенки; В) пуанты
- 3) Сколько точек направления в танцевальном классе?
А) 7; Б) 6; В) 8.
- 4) Направление движения или поворота к себе, во внутрь:
А) en dehors; Б) en dedans; В) tour.
- 5) Подготовительное движение для исполнения упражнений:
А) реверанс; Б) поклон; В) препарасьон.
- 6) Как называется балетная юбка?
А) пачка; Б) зонтик; В) карандаш.
- 7) Что означает en face?
А) спиной к зрителям
Б) лицом к зрителям
В) боком к зрителю
Г) Музыкальными заданиями.
- 8) Партер это:
А) прыжки; Б) движения на полу; В) движения на полупальцах.
- 9) Сколько исполнителей в сольном танце?
А) 1; Б) 2; В) 3.
- 10) Port de bras бывает?
А) 5; Б) 3; В) 6.

Правильные ответы:

- | | |
|-------|--------|
| 1). Б | 6). А |
| 2). В | 7). Б |
| 3). В | 8). Б |
| 4). Б | 9). А |
| 5). В | 10). В |

Критерии:

- За каждый правильный ответ: 1 балл
 Максимальное количество баллов: 10
 Высокий уровень: 8-10 баллов;
 Средний уровень: 6-7 баллов;
 Низкий уровень: менее 5 баллов

Практическая часть: составление небольших этюдов/ комбинаций с разученными элементами характерного танца.

Уровень	Критерии оценивания
Высокий	Учащийся осознанно и свободно владеет хореографическим текстом; этюды/ комбинации исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует высокую индивидуальную

	технику, эмоциональную выразительность, национальный колорит.
Средний	Достаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, навыками взаимодействия с партнерами, умением сохранять рисунок танца.
Низкий	Учащийся слабо ориентируется в содержании материала; исполняет этюды/комбинации с существенными ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, манерой исполнения.

Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть: Выберите из предложенных вариантов элементы характерного танца:

1.притопы	2.бабочка	3.припадание	4.складочка
5.корзиночка	6.двойной притоп	7. шпагат	8.молоточки
9.гармошка	10. ковырялочка	11.мостик	12.лягушка

Правильные ответы: 1, 3, 6, 8,9,10

Критерии:

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балла. Максимальное количество баллов: 6.

Высокий уровень: 5 - 6 баллов;

Средний уровень: 4 - балла;

Низкий уровень: менее 4 баллов

Практическая часть: Исполнение элементов партерной гимнастики:

- упражнения на выворотность:

1 «Лягушка" с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90о по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

- упражнения на гибкость вперед:

1.Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком рlie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

- развитие гибкости назад:

1."Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Критерии:

Уровень	Критерии
Высокий	-технически качественное исполнение упражнений партерного экзерсиса, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
Средний	- грамотное исполнение с небольшими недочетами в техническом смысле;
Низкий	- исполнение с большим количеством недочетов: недоученные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие чистоты и правильности исполнения.

4 год обучения

Текущий контроль

Теоретическая часть: соедини изображение с названием упражнения на выворотность.



Шпагат



Бабочка



Угол



Складка с оттягиванием носка



Лягушка

Практическая часть: составление учащимися небольшой комплекс ЛФК из 5-6 упражнений, на основе изученных движений.

Уровень	Критерии
Высокий	технически качественное исполнение упражнений;
Средний	грамотное исполнение с небольшими недочетами в техническом смысле;
Низкий	исполнение с большим количеством недочетов.

Промежуточная аттестация

Теоретическая часть: Правильно соотнести стрелочками движение с его определением.

Préparation [препарасьон]	«бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.
Demi plié [деми плие]	круг носком по полу круговое движение носком по полу
Grand plié [гранд плие]	подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения
Battement tendu [батман тандю]	неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола
Battement tendu jeté [батман тандю жете]	глубокое, полное «приседание»
Rond de jambe par terre [ронд де жамб пар тер]	отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

Практическая часть:

- Поклон;
- разминка по кругу;
- комплекс упражнений на середине зала;
- элементы классического танца или элементы характерного танца;
- показ танцев, разученных в течение года.

Критерии:

Координация тела и пластичность движений	
3	Хорошо развита координация тела и движений. При выполнении танцевальных движений корпус держит прямо, шаг четкий, движения пластичные. Свободно справляется со сложно координированными движениями. Все движения выполняет уверенно, красиво.
2	Достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Выполняет движения не совсем красиво, корпус не подтянутый. Пластичность движений выполняется слабо.
1	Низкий: не умеет координировать свои движения. Не владеет принципом «продвижения». Корпус наклоняет вперед, шаг неуверенный, не четкий. Движения

	«грубые», не пластичные.
Танцевальный шаг (способность поднятия работающей ноги на определенную высоту, которая измеряется в градусах)	
3	выше 90 ° (нога легко поднимается)
2	90° (нога поднимается «тяжело», не выше 90о)
1	ниже 90° (мышцы ноги не обладают достаточной эластичностью)
Техника исполнения	
3	Свободно владеет пластикой и динамикой движений, полное и правильное исполнение упражнений.
2	Скоординированность движений, допускаются несущественные ошибки при исполнении упражнений.
1	Несогласованность в движениях, упражнения выполняются с ошибками в исполнительском плане и последовательности элементов.
Гибкость	
3	Полная складка вперед к ногам в положении стоя и лежа. Методически грамотное выполнение перегиба назад.
2	Частичная складка вперед к ногам в положении стоя и лежа или неточное выполнение перегиба назад.
1	Не складывается к ногам в положениях лежа и стоя или неправильное выполнение перегиба назад.

Максимальное количество баллов: 12

Высокий уровень: 9 -12 баллов;

Средний уровень: 6-8 – балла;

Низкий уровень: менее 6 баллов.

Приложение № 2

План воспитательной работы

Цель: совершенствование воспитательной деятельности, способствующей развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.

№ п/п	Формы	Сроки проведения
1.	Беседы о правилах внутреннего распорядка, общей культуре поведения в общественных местах. Техника безопасности.	в течение года
2.	Беседа и обсуждение видеоматериалов и видеофильмов про танцы, танцовщиков.	В течении года
3.	Посещение «Театра оперы и балета», концертов ведущих ансамблей города, детских концертов и открытых мероприятий.	в течение года
4.	Обзорные беседы на темы: <ul style="list-style-type: none">• «Ведущие ансамбли города».• «Готовимся к концерту».• «Обсуждаем увиденное».	В течение года
5.	Чаепитие «Итоги года».	Май
6.	Беседы с психологом.	В течение года
7.	Анкетирование.	Январь
8.	Тестирование	Май

Приложение № 3

Работа с родителями

Цель: укрепление партнерских отношений педагогов, родителей, детей, мобилизации социокультурного потенциала семьи для создания единой гуманной, доброжелательной воспитательной среды.

№ п/п	Формы	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний по темам: <ul style="list-style-type: none">• «Начало учебного года, цели, задачи, перспективы развития коллектива».• «Участие родителей в подготовке реквизита, костюмов. Организации выездов на концерты и на природу. Помощь в организации досуга».	сентябрь декабрь
2.	Индивидуальные беседы и консультации с родителями воспитанников	в течение года
3.	Проведение «Дней открытых дверей» и концертов.	в течение года

Приложение № 4

Диагностика по определению уровня воспитанности учащихся (автор - Н.П. Капустин) для учащихся 6-11 лет (1-4 класс).

Инструкция: необходимо заполнить таблицу №1 по представленным показателям в соответствии со шкалой от 1 до 5. Первый столбец заполняет ребенок вместе с родителем, второй столбец – педагог (оценка педагога проводится при обработке данных в соответствии с представленной ниже шкалой).

Шкала:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Показатель	Я оцениваю себя (вместе с родителями)	Меня оценивает учитель	Итоговые оценки
1. Любознательность: мне интересно заниматься я люблю читать мне интересно находить ответы на непонятные вопросы я всегда выполняю дополнительное задание я стремлюсь получать похвалу			
2. Прилежание (трудолюбие): я старателен в своей деятельности я внимателен я самостоятелен я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью мне нравится дежурство в объединении и дома			
3. Бережное отношение к природе: я берегу то место, где я живу, свой дом, свой город, свою республику я берегу растения я берегу животных я берегу природу			

<p>4. Я и Центр: я соблюдаю правила поведения я выполняю правила внутрицентровской жизни я добр в отношениях с людьми я участвую в делах объединения и Центра я справедлив в отношениях с людьми</p>			
<p>5. Прекрасное в моей жизни: я аккуратен и опрятен я соблюдаю культуру поведения я забочусь о здоровье я умею правильно распределять время учебы и отдыха у меня нет вредных привычек (не капризничаю, слушаюсь и т.д.)</p>			

Обработка данных

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок. Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень (с)

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся объединения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Любознательность		Прилежание (трудолюбие)		Бережное отношение к природе		Я и Центр		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
	ИТОГО														

- _____ человек имеют высокий уровень воспитанности
- _____ человек имеют средний уровень воспитанности
- _____ человек имеют низкий уровень воспитанности

Схема экспертной оценки уровня воспитанности (оценивает педагог)

Схема включает для оценки 6 качеств личности, которые педагог оценивает в соответствии с представленной ниже шкалой:

1. Любознательность
2. Прилежание
3. Бережное отношение к природе
4. Отношение к себе и к Центру
5. Красивое в жизни школьника

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок, которые затем складываются и делятся на 5. Средний бал и является условным определением уровня воспитанности.

Нормы оценок:

- 5-4.5** – высокий уровень
- 4.4-4** – хороший уровень
- 3.9-2.9** – средний уровень
- 2.8-2** – низкий уровень

1 шкала. Любознательность

5б. Занимается с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы. Всегда выполняет дополнительное задание. Большое стремление получить похвалу.

4б. На занятии работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Дополнительное задание не всегда выполняется в полном объеме.

3б. Интерес к занятиям проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным дополнительным заданием.

2б. Интерес к занятиям не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет дополнительное задание. К оцениванию проявляет безразличие.

1б. Заниматься не хочет. Оцениванием не интересуется.

2 шкала. Прилежание (трудолюбие)

5б. Старателен в деятельности, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству в объединении.

4б. Старается быть внимателен, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству в объединении.

3б. Редко проявляет старание к деятельности. На занятиях бывает не внимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству в объединении.

2б. Заниматься не старается, внимание на занятиях рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства в объединении избегает.

1б. Заниматься не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит в объединении только под присмотром педагога.

3 шкала. Бережное отношение к природе

5б. С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.

4б. Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.

3б. К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит.

2б. За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.

1б. Проявляет негативное отношение ко всему живому.

4 шкала. Отношение к себе и к Центру

5б. Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах объединения и Центра.

4б. Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах объединения и Центра выражена в малой степени.

3б. Требования педагога выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен, переходит от одной группы детей к другой. В делах объединения и Центра участвует по настоянию педагога.

2б. Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах объединения и Центра не участвует.

1б. Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.

5 шкала. Прекрасное в моей жизни

5б. Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.

4б. Чаще аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.

3б. Чаще небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно отсутствие привычки мыть руки.

2б. Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.

1б. Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти.

Инструктаж по технике безопасности.

1. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься только в специальной форме, которая должна быть максимально удобной, легкой и не стеснять движений.
2. Для занятий необходима специальная танцевальная обувь (чешки, туфли); она не должна скользить по полу.
3. На занятиях и репетициях учащиеся не должны заниматься в часах, перстнях, браслетах и т.д.
4. Перед выполнением движений провести разминку и разогрев мышц.
5. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы.
6. Не выполнять без страховки сложные элементы и движения.
7. Регулярно очищать рабочую поверхность перекладки (станка) от загрязнений, она должна быть гладкой, без зазубрин и сколов.
8. Не стоять близко к станку при выполнении движений другими учащимися.
9. Запрещается выполнять движения в непосредственной близости от зеркал.
10. При занятиях в хореографических залах запрещено опираться, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.
11. Во время занятий нельзя есть, пить и жевать жевательную резинку.
12. Нельзя сидеть и висеть на станке в учебном классе.
13. Нельзя использовать станок, выключатели и розетки для подвешивания личных вещей.
14. Нельзя без разрешения педагога самостоятельно включать и выключать свет, музыкальную аппаратуру.
15. После занятий в хореографических залах необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли, прекратить занятие и обратиться за советом и помощью к педагогу.

Перечень основных понятий

- ✓ **Adagio (адажио)** – медленная часть урока.
- ✓ **Allegro (аллегро)** – быстрая часть урока, прыжки.
- ✓ **Allongee (алянже)** – удлинить, вытянуть. Взмах кисти.
- ✓ **A la seconde (а ля сгон)** – положение en face, а рабочая нога открыта в сторону на 90*.
- ✓ **Aplomb (апломб)** – устойчивость.
- ✓ **Arabesque (арабеск)** – поза, в классическом танце существует четыре вида позы «арабеск».
- ✓ **Arch – (арч)** – арка, прогиб торса назад.
- ✓ **Assemble (ассамбле)** – соединять, собирать; прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе; прыжок с двух ног на две
- ✓ **Attitude (аттитюд)** – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.
- ✓ **Balance (бальянсе)** – покачивание.
- ✓ **Balancoire (балансуа)** – качели; применяется в grand battement jéne.
- ✓ **Pas ballonee (па балене)** – сильно вытянуты в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le sou-de-pied.
- ✓ **Battement retire – (батман ретире)** – перенос через скольжение рабочей ноги, через passé из 5 поз. Вперед в 5 поз. Назад.
- ✓ **Battement developpe (батман девлоппе)** – медленное поднимание ноги на 90* и выше в нужное направление.
- ✓ **Battement double frappe (батман дубль ффраппе)** – движение с двойным ударом.
- ✓ **Battement fondu (мягкий батман)** - мягкий батман(тающий).
- ✓ **Battement frappe (батман ффраппе)** – удар ноги о щиколотку опорной ноги.
- ✓ **Battement soutenu (батман сутеню)** - движение в повороте с подтягивание ног в пятую позицию.
- ✓ **Battement tendu (батман тандю)** – вынос ноги на носок.
- ✓ **Batterie (батри)** – нога в положении sur le sou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.
- ✓ **Body roll (боди ролл)** – группа наклонов корпуса, волна.
- ✓ **Bounce (баунс)** – трамплинное покачивание торса, вверх-вниз.
- ✓ **Pas de bourree (па де бурре)** - танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.
- ✓ **Brize (бризе)** – прыжок с заноской.
- ✓ **Changement de pieds (шажман де пье)** – прыжок с переменной ног в воздухе.
- ✓ **Contraction – (контракшн)** – сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.
- ✓ **Corkscrew turn (корскру повороты)** – повороты, при которых повышается или понижается уровень вращения.
- ✓ **Curve – (керф)** – изгиб верхней части позвоночника(до солнечного сплетения) вперед или в сторону.
- ✓ **Pas chasse (па шассе)** – партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

- ✓ **Pas de chat (па де ша)** – кошачий шаг.
- ✓ **Pas ciseaux (па сизо)** – ножницы, движение ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздух.
- ✓ **Coupe (купе)** – положение ноги на щиколотке.
- ✓ **Pas coupe (па курю)** – пробежка по шестой позиции.
- ✓ **Croisee (круазе)** – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.
- ✓ **Ecartee (экарте)** – поза классического танца, развернутая по диагонали вперед или назад, корпус отклонен от ноги.
- ✓ **Effacee (эфасе)** – развернутое положение ног и корпуса.
- ✓ **En face (ан фас)** – прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.
- ✓ **En dedans (ан дедан)** – внутрь, в круг.
- ✓ **En dehors (ан деор)** – наружу, из круга.
- ✓ **Epaulement (эпольман)** – положение исполнителя, повернутого в 3)4 в 8 точку или 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (открытый).
- ✓ **Echappe (эшаппе)** – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собирание из второй в пятую.
- ✓ **Flat back (флет бек)** – наклон торса вперед, в сторону (на 90*), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
- ✓ **Flat step (флет степ)** – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.
- ✓ **Flex (флекс)** – сокращенная стопа, кисть или колени.
- ✓ **Flik (флик)** – мазок стопой по полу к опорной ноге.
- ✓ **Frog – position (фрог позиши)** – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.
- ✓ **Fouette (фуэте)** – вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.
- ✓ **Entrechat (антрашакат)** – прыжок с заноской.
- ✓ **Degage (дегаже)** – переход с ноги на ногу.
- ✓ **Plie (плие)** – приседание.
- ✓ **Demi-plie (деми плие)** – маленькое приседание.
- ✓ **Deep body bend (диип боди бенд)** – наклон торсом вперед ниже 90*, сохраняя прямую линию торса и рук.
- ✓ **Deep contraction (диип контракш)** – сильное сжатие в центре тела, в котором участвуют все части тела, руки, ноги и головы.
- ✓ **Demi rond (деми ронд)** – полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.
- ✓ **Drop (дроп)** – падение расслабленного торса вперед или в сторону.
- ✓ **Grand-plie (гранд плие)** – большое приседание.
- ✓ **Glissade (глиссад)** – прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.
- ✓ **Grand battement (гран батман)** – бросок ноги на 90* и выше вперед, назад или в сторону.
- ✓ **Grand jete (гран жете)** – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение
- ✓ **Pas emboite (па амбуате)** – прыжок, во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.
- ✓ **Pas faille (па файи)** – это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки к следующему прыжку, одна нога как бы подсекает другую.

- ✓ **Jete (жете)** – бросок ноги на месте или в прыжке.
- ✓ **Jete entrelase (жете антрелясе)** – перекидной прыжок.
- ✓ **Jete ferme (жете ферме)** – закрытый прыжок.
- ✓ **Pas (па)** – шаг, движение, комбинация.
- ✓ **Passe (пассе)** – проходящее, скользящее движение.
- ✓ **Petit battement (пти батман)** – маленький батман, на щиколотке опорной ноги.
- ✓ **Pirouette (пируэт)** – быстрое вращение на полу.
- ✓ **Pointe (поинт)** – пуант, носок, пальцы.
- ✓ **Port de bras (пор де бра)** – упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.
- ✓ **Preparation (препарасион)** – подготовка к движению.
- ✓ **Peleve (релеве)** – поднимание на носки или полупальцы.
- ✓ **Releve lent (релеве лян)** – медленное поднимание ноги на 90*.
- ✓ **Renverse (ранверсе)** – опрокидывание корпуса назад в сильном перегибе и в повороте.
- ✓ **Rond de jambe par terre (рон де жамб пар тер)** – круг ногой в воздухе.
- ✓ **Rond de jambe en lair (рон же жамб ан лер)** – круг ногой в воздухе.
- ✓ **Saut de basque (со де баск)** – прыжок с одной ноги на другую с поворотом корпуса в воздухе.
- ✓ **Saute (соте)** – прыжок на месте по позициям.
- ✓ **Sissonne fermee (сисон ферме)** – закрытый прыжок.
- ✓ **Sissonne ouverte (сисон уверт)** – прыжок с открыванием ноги.
- ✓ **Sissonne simple (сисон семпл)** – простой прыжок с двух ног на одну.
- ✓ **Sissonne tombee (сисон томбе)** – прыжок с падением.
- ✓ **Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье)** – положение ноги на щиколотке другой, опорной ноги.
- ✓ **Temps lie (там лие)** – связующее, плавное, слитное движение рук, ног, головы и корпуса.
- ✓ **Tire-bouchon (тир бушон)** – движение при котором нога находится в полусогнутом положении впереди.
- ✓ **Tour chaine (тур шене)** – быстрые повороты, следующие один за одним.
- ✓ **V- position (в позиция)** – положение рук (заниженная 2 и 3 поз.)

Музыкальные игры

Игра «Запрещённое движение»

Дети встают в круг танцевать. Педагог сообщает, что будет показывать произвольно под музыку движения, которые учащиеся должны будут повторять, но одно из них – запрещённое, и его повторять не нужно. Выйдет из круга тот, кто повторит запрещённое движение. Затем водить уже может кто-нибудь из детей, придумывая самостоятельно запрещённое движение.

Игра «Если весело живётся, делай так»

Ведущий поёт и показывает, что нужно делать, а игроки повторяют. Движения могут быть любые.

Если весело живётся, делай так (показывает первое движение).

Если весело живётся, делай так (показывает второе движение).

Если весело живётся, пусть нам солнце улыбнётся.

Если весело живётся, делай так (показывает третье движение).

Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»

Все становятся в круг, ведущий в центре под музыку показывает движения, а игроки за ним повторяют. Музыка меняется, ведущий тоже.

Игра «Трансформер»

Ведущий дает команды:

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

Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти).

Упражнения для развития плавности и мягкости движений.

Пластичная гимнастика.

Разминка

Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стоп. Ходьба по узкой площади, по линии, бревну. Быстрая ходьба на носках, на согнутых ногах, на корточках. Бег приставным шагом. Круговые движения головой, наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Стоя на четвереньках выгибать и прогибать спину. Сидя на полу, ноги прямые, достать пальцами рук пальцев ног, задержаться в этом положении. Упражнение «Велосипед» и «Лодочка».

Основная часть.

1. Упражнение "маятник"

И. п. – стойка ноги врозь.

На счет 1 – наклонить голову вправо.

На счет 2 – наклонить голову влево.

2. Упражнение "гуси"

И. п. – стойка ноги врозь.

На счет 1 – вытянуть подбородок вперед.

На счет 2 – вернуть голову в исходное положение.

4. Упражнение "Пьеро"

И. п. – стойка ноги врозь, руки опущены, ладони повернуты вперед.

На счет 1 – поднять правое плечо.

На счет 2 – опустить плечо, стараясь тянуть пальцы вниз.

На счет 3-4 – то же другим плечом.

И тут налетели комары, и гномики с гостями начали их ловить.

5. Упражнение "поймай комара"

И. п. – стойка ноги врозь.

На счет 1 – слегка сгибая колени, поворот корпуса вправо с хлопком в ладоши.

На счет 2 – и. п.

На счет 3-4 – повторить в другую сторону.

6. Упражнение "ветер качает деревья"

И. п. – основная стойка, руки вверх.

На счет 1 – наклон корпуса вправо

На счет 2 – повернуться в исходное положение

На счет 3-4 – то же в другую сторону.

Движение выполняется слитно и плавно, под музыку соответствующего характера.

7. Упражнение "Паяц".

И. п. – стойка ноги врозь.

На счет 1 – присесть на левую ногу, поднять правую полусогнутую ногу носком на себя, руки согнуть в локтях, ладони вперед, пальцы вверх.

На счет 2 – вернуться в и. п.

На счет 3-4 – то же с другой ноги.

8. Упражнение "крутые повороты".

И. п. – сидя, ноги на ширине плеч, согнутые в коленях. Руки – как будто держат руль.

На счет 1 – наклон корпуса вправо с поворотом "руля" вправо.

На счет 2 – и. п.

На счет 3-4 – то же в левую сторону.

В том автобусе приехало много гостей: неваляшки, петрушки, кошечки, ваньки-встаньки.

9. Упражнение "кошечка".

И. п. – стоя на коленках и ладонках, прогибать поясницу вверх-вниз.

10. Упражнение "Ванька-встанька".

И. п. – сидя. Согнутые ноги обхватить руками.

На счет 1 – сделать перекат на спину.

На счет 2 – и. п.

На счет 3-4 – то же.

11. Упражнение "жуки".

И. п. – лежа на спине, руки и ноги согнуты.

На счет 1 – выпрямить правую ногу и левую руку.

На счет 2 – и. п.

На счет 3 – выпрямить левую ногу и правую руку.

На счет 4 – и. п.

И даже приплыли по речке водяные жуки.

Упражнения заключительной части.

12. Упражнение "комочек".

И. п. – лежа на спине.

На счет 1-4 – медленно согнуть ноги в коленях и взявшись руками за середину голени, коснуться коленями лба.

На счет 5-8 – медленно вернуться в и. п.

13. Упражнение "складочка".

И. п. – лежа на спине.

На счет 1-4 – поднимая прямые ноги, коснуться носками пола за головой.

На счет 5-8 – медленно вернуться в и. п.

Приложение №9

Календарно – тематический график на 2024 – 2025 учебный год.

№	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
		Теория	Практика		
1	Вводное задание. Инструктаж по технике безопасности	1	1	05.09.24	
2	Основы ритмики. Знакомство с направлениями, стилями, жанрами хореографии. Техника безопасности при выполнении упражнений. Разучивание разминки.	1	1	10.09.24	
3	Ознакомление учащихся с танцевальной азбукой. Выполнение элементарных упражнений: поклон, постановка корпуса, упражнения для рук, кистей, и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для головы, упражнения для корпуса.	1	1	12.09.24	
4	Повторение элементарных упражнений. Знакомство с поочередным вступлением. Средства выразительности.		2	17.09.24	
5	Знакомство учащихся с элементами ритмических движений и их разучивание: шаги, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, хлопки, положение рук во время выполнения упражнений.		2	19.09.24	
6	Выполнение упражнений для рук, кистей и пальцев, плеч, головы и корпуса.		2	24.09.24	
7	Ритмические упражнения с хлопками и притопами, танцевальные игры: «Три хлопка», «Снежный ком», «Стирка», «Считалочка», «Зайка».		2	26.09.24	
8	Выполнение упражнений для рук, кистей и пальцев, плеч, головы и корпуса. Ритмические упражнения с хлопками и притопами, танцевальные игры: «Три хлопка», «Снежный ком», «Стирка», «Считалочка», «Зайка».		2	01.10.24	
9	Основы партерной гимнастики. Выполнение общеразвивающих упражнений.		2	03.10.24	
10	Упражнения на развитие гибкости коленных суставов, упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.		2	08.10.24	

11	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для развития выворотности стоп и танцевального шага, формирование правильной осанки.		2	10.10.24	
12	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на развитие пластичности. Упражнение «Колесо».		2	15.10.24	
13	Выполнение махов ногами, растяжка		2	17.10.24	
14	Выполнение элементов акробатики: «колесо», кувырки вперёд, «стойка», «мостик».		2	22.10.24	
15	Основы классического танца. Видеоролик. Знакомство со специальной терминологией, свойственной классическому танцу. Разучивание позиций ног.	1	1	24.10.24	
16	Знакомство с основными принципами исполнения экзерсиса у станка. Техника безопасности при выполнении упражнений. Постановка корпуса лицом к станку. Разучивание позиций ног.	1	1	29.10.24	
17	Разучивание позиций ног. Разучивание экзерсиса у станка.		2	31.10.24	
18	Разучивание экзерсиса у станка. Развитие навыка вытянутой ноги, подъёма во время исполнения движений.		2	05.11.24	
19	Повторение экзерсиса у станка. Разучивание комбинации rond de jambe en l'air.		2	07.11.24	
20	Повторение экзерсиса у станка. Экзерсис на середине зала. Прыжки: по V и I позициям.		2	12.11.24	
21	Упражнения по диагонали: прыжки, подскоки, галоп, бег, элементарное вращение (понятия: точка, линия, осанка при вращениях), шаг польки.		2	14.11.24	
22	Упражнения по диагонали. Развитие координации тела. Выработка устойчивости на полупальцах.		2	19.11.24	
23	Основы современного эстрадного танца. Танцевальные направления и течения. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Техника безопасности при выполнении упражнений. Работа над техническим приёмом современного танца-расслабление.		2	21.11.24	
24	Работа над танцевальными элементами и композициями.	1	1	26.11.24	

25	Работа над танцевальными элементами и композициями.		2	28.11.24	
26	Работа над техническим приёмом современного танца- напряжение.		2	03.12.24	
27	Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца: контемпорари, джаз – фанк, джаз – модерн. Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке.		2	05.12.24	
28	Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага.	1	1	10.12.24	
29	Передвижение в пространстве. Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию.		2	12.12.24	
30	Движения с элементами изоляции. Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. Знакомство с круговыми движениями в суставах «локо-мотор».		2	17.12.24	
31	Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов. Текущий контроль.		2	19.12.24	
32	Общеразвивающий комплекс. Правильная осанка и правильная постановка стопы. Профилактико-корректирующая работа с суставно-мышечным аппаратом ребёнка. Выработка правильной осанки, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения для исправления плоскостопия.		2	24.12.24	
33	Упражнения для исправления плоскостопия. Упражнения для укрепления позвоночника.	1	1	26.12.24	
34	Упражнения для укрепления позвоночника. Элементы стрейчинга. Поза «Кошка».		2	09.01.25	
35	Упражнения на равновесие. Элементы стрейчинга.		2	14.01.25	
36	Упражнения на равновесие. Поза «Зародыш»		2	16.01.25	
37	Дыхательные упражнения. Самомассаж с использованием вспомогательных средств.		2	21.01.25	
38	Элементы стрейчинга. Самомассаж с использованием вспомогательных средств.		2	23.01.25	
39	Элементы йоги. Позы: «Зародыш»; «Кошка»; «Кобра»; «Пальма».		2	28.01.25	

40	Музыкально - танцевальные игры. Игра «Запрещённое движение».		2	30.01.25	
41	Игра «Если весело живётся, делай так»		2	04.02.25	
42	Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»		2	06.02.25	
43	Игра «Трансформер»		2	11.02.25	
44	Импровизация. Постановка танца. Индивидуальные упражнения на воображение с использованием наглядных и известных образов.		2	13.02.25	
45	Групповые упражнения на воображение с использованием наглядных и известных образов.		2	18.02.25	
46	Изображение кого-то или чего – то в танце «Зоопарк», «Сказочный паровозик», «Танец для эмоции».		2	20.02.25	
47	Постановка танца		2	25.02.25	
48	Постановка танца		2	27.02.25	
49	Постановка танца		2	04.03.25	
50	Постановка танца		2	06.03.25	
51	Постановка танца		2	11.03.25	
52	Постановка танца		2	13.03.25	
53	Постановка танца		2	18.03.25	
54	Постановка танца		2	20.03.25	
55	Постановка танца		2	25.03.25	
56	Постановка танца		2	27.03.25	
57	Постановка танца		2	01.04.25	
58	Репетиционная работа.		2	03.04.25	
59	Репетиционная работа.		2	08.04.25	
60	Репетиционная работа.		2	10.04.25	
61	Репетиционная работа.		2	15.04.25	
62	Репетиционная работа.		2	17.04.25	
63	Репетиционная работа.		2	22.04.25	
64	Репетиционная работа.		2	24.04.25	
65	Репетиционная работа.		2	29.04.25	
66	Репетиционная работа.		2	01.05.25	
67	Репетиционная работа.		2	06.05.25	
68	Репетиционная работа.		2	08.05.25	
69	Репетиционная работа.		2	13.05.25	
70	Репетиционная работа.		2	15.05.25	
71	Репетиционная работа.		2	20.05.25	
72	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	1	1	22.05.25	