

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования
Беломорского муниципального округа
«Беломорский центр дополнительного образования»**

Принята
На заседании Педсовета
МАОУ ДО «Беломорский ЦДО»

Утверждаю”
Директор МАОУ ДО
«Беломорский ЦДО»

Протокол №1 от 30.08.2023

02.09.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
модульная программа художественной направленности

«Современный танец»

Уровень освоения программы - базовый

Возраст обучающихся: **9-14 лет**

Срок реализации - 2 года

Автор-составитель:
Васильченко Ольга Борисовна,
педагог дополнительного образования
Бекренева Наталья Ивановна,
Методист

Беломорск,
2023 год

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1	Пояснительная записка	с. 3-8
1.2	Цель программы	с.9
1.3	Содержание программы	с.10-15
1.4.	Планируемые результаты	с.16

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1	Календарный учебный график	с.17-20
2.2	Рабочая программа	с.21-28
2.3	Формы аттестации	с.29-30
2.4	Оценочные материалы	с.31
2.5	Методические материалы	с.32-37
2.6	Условия реализации программы	с.38-39
2.7	Список литературы	с.40
2.8	Приложение	с.41-46

РАЗДЕЛ 1: «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Современный танец» имеет художественную направленность и разработана на основе программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Школа современного танца»

Составители: Захаров Вячеслав Владимирович, Захарова Наталья Евгеньевна - педагоги дополнительного образования Тольятти, 2021

Направленность программы "Современный танец"— художественная.

Вид деятельности – хореографическое творчество.

Программа «Современный танец»- составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми актами, государственными программными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. 678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);
- Локальный акт МАОУ ДО «Беломорский ЦДО» «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время.

Современный танец можно условно разделить на танец модерн и джазовый танец, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др. Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы «Современный танец», заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и

подростков; формировании художественно- эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена, спросом родителей и обучающихся. на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе. В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач. По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Актуальность данной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей детей постоянно растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в раннем дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Программа «Современный танец» – это социальный заказ на дополнительное образование, обусловленный задачами художественного образования детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Новизна программы:

Состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, street jazz, flash dance, hip-hop. В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз модерн, contemporary, хип-хоп, floor technique, техники работы с полом, импровизация, партнеринг. Еще одной особенностью данной программы, является интеграция всего комплекса специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на ритмику и партерную гимнастику – предметы, затем – на классический и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

Программа «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Адресат модульной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Современный танец» рассчитана на обучающихся 9-14 лет (9-11лет– разновозрастная группа, 12-14лет–одновозрастная группа). Количество обучающихся в группах–12-13 человек. Принцип набора обучающихся в группы–свободный, при наличии медицинской справки и неимеющие противопоказаний для занятий (кроме детей с патологиями и хроническими заболеваниями). В группах занимаются и девочки, и мальчики.

Возрастные особенности обучающихся

У детей в возрасте 9–12 лет возникают и закрепляются важные личностные характеристики. Формируются трудолюбие и самостоятельность, которые складываются из достигнутых успехов, которые должны поощряться – тогда дети начинают верить в свои успехи, получать положительные эмоции в труде. В этом возрасте дети больше общаются со взрослыми, складывается своя внутренняя позиция к добру и злу, к плохому и хорошему. Этот возраст характеризуется как период активного развития двигательных функций, в котором дети могут сравнительно хорошо управлять своими движениями.

Возраст 11-13 лет. Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала. В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц.

К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая

посильные задания. Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения.

Подростки (школьники 6-8 классов) больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся 6-8 классов следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах. Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста. В тематике постановок для детей-подростков необходимо предусматривать парные танцы, воспитывающие естественное уважительное отношение мальчика к девочке, и наоборот.

13-15 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда в 12 лет осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива. В старших классах больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории. Для контроля психолого-педагогического аспекта и для успешной реализации данной программы используются различные методы диагностики (тесты, опросники, игровые моменты), которые можно найти в разделе «Психолого-педагогическая диагностика».

В подростковом возрасте 12–14 лет, предметом осмысления для подростка становится его ближайшее окружение и общество, как феномен культуры во всех его проявлениях. Полностью развиваются двигательные способности детей. Подростки много учебного и внеучебного времени работают самостоятельно. При выполнении самостоятельной работы обучающиеся выходят на самый высокий уровень обучения–творчество.

Сроки реализации программы: 2 года

1 год обучения – 198 учебных часов (базовый уровень),

2 год обучения – 198 учебных часов (базовый уровень)

Общее количество часов: 396 часов

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству танца.

Задачи программы:

Воспитательные:

- социализация обучающихся;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, укрепление физического и психологического здоровья;
- воспитание таких качеств личности, как настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие.

Обучающие:

- развитие коммуникативных навыков
- формирование навыков выразительности и пластичности в движениях.

Развивающие:

- развивать творческий потенциал обучающегося в области хореографии;
- формировать, а затем углублять комплекс специальных знаний, умений и навыков в области танцевального искусства;
- приобщать к шедеврам и образцам мировой художественной культуры, культурам различных народов мира;
- привлекать родителей к организации образовательной, воспитательной и досуговой деятельности.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название модулей	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Образовательный модуль «Мир танца»	5	15	20
2.	Образовательный модуль «Волшебство танца»	14	74	88
3.	Образовательный модуль «Танец-движение жизни»	6	44	50
4.	Образовательный модуль «Танец-стиль жизни»	5	35	40
	Итого:	30	168	198

Целевые установки модулей первого года обучения:

Обучающие должны знать:

- о взаимосвязи музыкальных фраз и танцевальной вариации;
- основные понятия классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца, их способы исполнения;
- базовую технику исполнения джаза и модерна;
- технику безопасности при выполнении акробатических элементов.

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять основные движения классического танца, акробатики, эстрадного танца, джаза, модерна, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца;
- танцевать вариации, передавать характер музыкального произведения;
- выполнять базовые акробатические элементы;
- составлять простейшие композиции в каждом разделе;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тем	теория	практика	Формы контроля
Образовательный модуль «Мири танца»				
1.	Вводное занятие	1	1	Собеседование. вводный контроль
Раздел 1: Музыкально-ритмическая деятельность				
1.1	Азбука музыкального движения	4	14	Наблюдение
	Итого:	5	15	
Образовательный модуль «Волшебство танца»				
2.	Раздел 1: Виды танцев			
1.1	Элементы классического танца	4	19	Показ учащимися пройденного материала
1.2	Элементы народно-сценического танца	3	10	Показ учащимися пройденного материала
1.3	Элементы эстрадного и современного танца	2	30	Показ учащимися пройденного материала
1.4	Элементы современного бального танца	2	8	Показ учащимися пройденного материала
1.5	Выступления и репетиции	1	9	
1.6	Раздел 2: Промежуточный контроль.	1	1	Открытое занятие, выступление
	Итого :	13	77	
Образовательный модуль «Танец – движение жизни»				
5.	Раздел 1: Комплекс упражнений			
1.1	Вспомогательные и корректирующие упражнения	2	18	Наблюдение
1.2	Акробатические упражнения	2	28	Наблюдение
	Итого:	4	46	
Образовательный модуль «Танец – стиль жизни»				
6.	Раздел 1: Творческая деятельность			
1.1	Актерское мастерство	2	16	Наблюдение
1.2	Музыкальное развитие, этюды и игры	2	17	Наблюдение
	Итого:	4	33	
6.	Итоговое занятие	1	1	Тестирование, выступление
	Всего часов:	27	172	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательный модуль «Мир танца».

Тема. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи программы 1 года обучения. Знакомство обучающихся.

Ознакомление с требованиями обучения, знакомство с требованиями к внешнему виду.

Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев.

Практика: Вводная диагностика на базовых движениях.

Контроль: Собеседование.

Раздел 1. Музыкально-ритмическая деятельность.

Тема 1.1. Азбука музыкального движения

Теория: Основные характеристики музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации. Основа ритмического восприятия танца.

Основные понятия: музыка, темп, такт. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой.

Практика: Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4, контрастная музыка (быстрая-медленная, веселая-грустная). Музыкально-пространственные упражнения. Разучивание элементов танцевальных движений.

Формы контроля: Наблюдение.

Образовательный модуль «Волшебство танца».

2. Раздел 1. Виды танцев.

Тема 1.1 Элементы классического танца.

Теория: Основные понятия классического танца, элементы, движения. Понятие «экзерсис» и понятие «выворотность»

Практика: Постановка корпуса, основные понятия классического танца, элементы, движения. Port de Bras (1-2), Grand plies, шаг менуэта, Releve по 1-2-3 позиции. Разучивание из знакомых элементов небольшие этюды.

Танцевально-тренировочные упражнения у станка и на середине зала, а также танцевальные комбинации. Экзерсис на середине зала: demi plie grand plie battement tendu battement jete rond de jamb parter, grand batman, jete releves.

Формы контроля: Показ учащимися пройденного материала.

Тема 1.2 Элементы народно-сценического танца.

Теория: Основные технические навыки народно-сценического танца.

.Русский стилизованный танец. Теоретические основы движений: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход, «припадание», «ковырялочка», «молоточки», «гармошка», переменный шаг, «моталочка» с подскоком.

Практика: Разучивание простого дробного, бегового шага с отбрасыванием согнутых ног назад, боковой ход, «припадание», «ковырялочка», «молоточки», «гармошка», переменный шаг, «Моталочка» с подскоком. Открытые и закрытые, свободные позиции ног. Дробные движения русского танца. Настроение и характер (задорный, озорной дух.) **Упражнения у станка.** Батман тандю-скольжение стоп по полу; поворотом ног в закрытом положении, в сторону. Батман тандю жете-маленькие броски: вперед, в

сторону, назад; со сдвигом стопой по 5-й открытой позиции (коротким ударом по полуноском или ребром каблука). Батман тандю - в полуприсядании на одной ноге. **Русский стилизованный танец.** Положение рук в танце. «Веревочка» - простая и с переступанием. «Моталочка» - простая в повороте. Поддержка в танце. Движения «качели». Припадания. Движения рук - резкие и акцентированные взмахи. Движения плеч - поочередные и одновременные (вперед и назад), короткие (вверх и вниз). Движения головы, движения ног. Ходы. Шаг вперед, в сторону с поворотом. Опускание на колени: на одно, на оба с одновременным поворотом.

Формы контроля: Показ учащимися пройденного материала.

Тема 1.3 Основы эстрадного и современного танца.

Теория: Характерные черты эстрадного танца, исполнение основных его элементов движений. Характерные черты современного танца, исполнение основных его элементов движений.

Понятия: акцент, часть произведения, его фразы дирижерские, ритмический рисунок (ровный и синкопированный ритм). Понятие концентрические круги. Правила выполнения прыжков.

Практика: Отражение в движениях и хлопках ровного и синкопированного ритма. Построение из одного круга в два и обратно, перестроение из колонны по одному в колонны по 2 и по 3 человека. Различные виды прыжков, бега, шагов. Синхронизация рук и ног в быстрых движениях.

Самостоятельная работа: строить на данных движениях танцы и миниатюры, добавляя базовые элементы акробатики. Знакомство и изучение основных элементов джаза, модерна, контемпорари. Изучение современной композиции, с элементами джаз-модерна «О розах», «Морские водоросли».

Формы контроля: Показ учащимися пройденного материала.

Тема 1.4 Элементы современного бального танца.

Теория: Принципы движения корпуса в латиноамериканской программе.

Практика: Базовые движения «танго». Построение на их основе небольших комбинаций.

Формы контроля: Показ учащимися пройденного материала.

Тема 1.5 Выступления и репетиции.

Теория. Подбор музыки. Работа с вспомогательной литературой по современной хореографии. Знакомство с историей изучаемого материала; при необходимости, просмотр видеоматериалов по теме; объяснение и разбор идеи произведения. Подгонка костюмов.

Практика. Отработка и разучивание номеров. Прогон. Генеральный прогон. Участие в различных танцевальных конкурсах и концертах.

Форма контроля: Концертная деятельность. Итоговый отчет

Тема 1.6: Промежуточный контроль.

Теория: Тестирование по пройденному материалу.

Практика: Открытое занятие с показом учащимися пройденного материала.

Формы контроля: Выступление.

Образовательный модуль «Танец- движение жизни».

Раздел 1. Комплекс упражнений.

Тема 1.1 Вспомогательные и корригирующие упражнения.

Теория: Основы методики Стрельниковой. Основы спринг-эластики, ушу. Правила выполнения сложных прыжков и акробатических элементов.

Практика: Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения на развитие гибкости, эластичности мышечного аппарата. Усложненные подводящие упражнения: различные виды скручиваний, «змейки», наклонов, растяжек, упражнений на выносливость, силу и гибкость. Прыжки, перевороты вперед и назад, подготовка к «мексиканке». Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Формы контроля: Наблюдение.

Тема 1.2 Акробатические упражнения.

Теория: Формирование представлений о строевых упражнениях на занятиях акробатики. Понятие группировка, перекат, кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове, мостик, колесо. Понятие кувырок назад (согнувшись), кувырок вперед с разбега, стойка на руках, колесо с разбега.

Практика: Построение в одну шеренгу; повороты направо, налево, кругом; построение из шеренги в колонну; маршировка по кругу; фигурная маршировка с перестроением. Группировка лежа на спине, сидя, из упора присев; перекаты из основной стойки назад-вперед, в стороны; кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; стойка на голове из положения присед; мостик из положения стоя на коленях; колесо. Совершенствование – кувырков вперед, назад; перекатов прямым телом и в группировке через правое и левое плечо. Кувырок назад согнувшись. Стойка на руках у стенки (животом к стене и спиной). «Мостик» с основной стойки (стоя на ногах). «Колесо» через правую и левую ногу, с разбега.

Форма контроля: Наблюдение.

Образовательный модуль «Танец-стиль жизни».

5. Раздел 1. Творческая деятельность.

Тема 1.1 Актерское мастерство.

Теория: Изучение основ актерского мастерства. Знакомство со сценой, культура поведения на сцене. Основы наложения грима. Освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий. Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Практика: Выполнение практических заданий по тематике:

- Занятия - фантазий
- Ролевые игры (на внимание, на память).
- Развитие творческого воображения.

- Творческие постановки.
- Этюды
- Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке.
- Музыкально-танцевальные игры:
- Практическая работа: рыбак, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши, карусель.

Тема 1.2. Музыкальное развитие, этюды и игры.

Теория:

Изучение эмоциональной окраски танца.

Практика: Разучивание элементов танцев: элементы польки: шаг полька, подскоки, галоп, приседания. Элементы хоровода: ход на полупальцах, повороты, работа в парах. Разучивание танцевальных рисунков: змейка, круг, диагональ. Проучиванию этюдов: образы, нарисунков танца, на импровизацию, игровых этюдов. Игра «Воздушный шар», игра «Успей передать», игра «Огонек».

6. Итоговое занятие.

Теория: Повторения ключевых понятий в классическом, эстрадном, современном, народно-сценическом танцах.

Практика: Контрольный урок по итогам изученного в течение учебного года.

Показательные выступления для родителей

Учебный план 2 год обучения

№	Название модулей	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Образовательный модуль «Современная хореография»	7	45	52
2.	Образовательный модуль «Удивительный мир танца»	6	54	60
3.	Образовательный модуль «Движение – это здорово»	3	37	40
4.	Образовательный модуль «Веселый каблучок»	4	42	46
	Итого:	20	178	198

Целевые установки модулей второго года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- принципы построения композиций;
- о взаимосвязи музыкальной фразы и танцевальной вариации;

- основные понятия классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца их способы исполнения - базовую технику исполнения джаза и модерна;
- технику безопасности при выполнении акробатических элементов.

Обучающиеся должны уметь:

- технично исполнять базовые вариации классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца, джаза и модерна;
- провести разминочный комплекс, вспомогательные и коррекционные упражнения, свободно ориентируясь в структуре комплексов;
- выполнять более сложные акробатические элементы («мексиканка», перевороты на одной руке, колесо без рук и т.д.);
- составить композицию для младших групп;
- указать и объяснить детям младшего возраста их неточности в исполнении каких-либо элементов.

Обучающийся получит навыки:

- выполнять задания на творческом уровне (создание простых композиций в стилях модерн, классический танец, народный танец, бальный танец, разминочные и тренировочные композиции);
- проявлять инициативу в создании сюжетов танцев, подбирать движения и музыкальный материал
- участия в конкурсах, концертах различных уровней.

Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, тем	теория	практика	Формы контроля
Образовательный модуль «Современная хореография»				
1.	Вводное занятие	1	1	Собеседование. вводный контроль
Раздел 1: Техники в хореографии				
1.1	Игровой экзерсис	-	8	Наблюдение
1.2	Изоляция	3	7	
1.3	Партер	-	8	
1.4	Ориентация в пространстве	-	8	
1.5	Растяжка	1	5	
1.6	Танцевальная комбинации	2	8	
	Итого:	6	44	
Образовательный модуль «Удивительный мир танца»				

2.	Раздел 1: Классика и современность			
1.1	Элементы классического танца	2	26	Показ учащимися пройденного материала
1.2	Элементы эстрадного и современного танца	3	27	Показ учащимися пройденного материала
	Итого:	5	53	
3.	Тема: Промежуточный контроль.	1	1	Открытое занятие, выступление
Образовательный модуль «Движение- это здорово!»				
4.	Раздел 1:Комплекс упражнений			
1.1	Вспомогательные и корректирующие упражнения	3	20	Наблюдение
1.2	Акробатика	-	17	Наблюдение
	Итого:	3	37	
Образовательный модуль « Веселый каблучок»				
5.	Раздел 1: Актерское мастерство танцора			
1.1	Уроки актерского мастерства	-	12	Наблюдение
1.2	Упражнения на развитие пантомимной пластики	-	12	Наблюдение
1.3	Тренировочно-постановочная деятельность	3	17	Показ учащимися пройденного материала
	Итого:	3	41	
6.	Итоговое занятие	1	1	Тестирование,выступление
	Всего часов:	20	178	

Формы контроля\аттестации

Контрольные упражнения. Упражнения на постановку корпуса. Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях. Итоговое тестирование.

Содержание программы модулей

Образовательный модуль «Современная хореография»

1.Тема. Вводное занятие

Теория:

Введение в предмет. Беседа о технике безопасности на занятии, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Познакомить с требованиями к внешнему виду.

Практика: Провести начальную диагностику на базовых движениях.

Контроль: Собеседование, вводный контроль.

2. Раздел 1. Техники в хореографии

Тема 1.1 Игровой экзерсис

Практика:

Разогрев стоп разогрев коленного сустава и подколенных связок разогрев тазобедренного сустава и мышц паха разогрев мышц спины и торса. Упражнения свингового характера для расслабления.

Контроль: Наблюдение.

Тема 1.2 Изоляция

Теория: Знакомство с понятием «изоляция».

Практика:

Упражнения на отделение различных частей тела: голова - наклоны, повороты, круг, квадрат. Упражнения: плечи - подъем, опускание, вращение. Упражнения: грудная клетка – смещение по всем направлениям. Упражнения: стопы – подъем и опускание.

Контроль: Наблюдение.

Тема 1.3. Партер**Практика:**

Развитие мышц стоп – point, flax. Развитие мышц пресса – подъем и опускание ног, корпуса. Развитие мышц рук развитие мышц спины – «лодочка», «рыбка». Развитие гибкости – «кошка», «кобра».

Контроль: Наблюдение.

Тема 1.4. Ориентация в пространстве.**Практика:**

Изучение рисунков: диагональ, круг, змейка. Прыжки: поджатые, soute.

Вращения: подскоки в повороте, soutenu.

Контроль: Наблюдение.

Тема 1.5. Растяжка.**Теория:**

Правила стрейчинга: осторожность, внимательность, наличие разогретых мышц.

Практика: Упражнения на растяжку: спирали, шпагат продольный, поперечный.

Растяжка задней поверхности ноги.

Контроль: Наблюдение.

Тема 1.6. Танцевальная комбинация.**Теория:**

Изучение эмоциональной окраски танца изучение характера движений.

Практика:

Разучивание элементов танца. Элементы польки: шаг полька, подскоки, галоп, приседания. Элементы хоровода: ход на полупальцах, повороты, работа в парах, припадание, гармошка. Элементы вальса: вальсовый шаг, balance. Разучивание танцевальных рисунков: змейка, круг, построение на линии, диагональ. Постановка танца.

Контроль: Наблюдение

Образовательный модуль «Удивительный мир танца»

3. Раздел 1. Классика и современность

Тема 1.1. Основы классического танца

Теория:

Понятие «экзерсис» позиции рук и ног. Понятие «выворотность». Постановка корпуса. Основные понятия классического танца. Элементы, движения, синкопированный и пунктирный ритм.

Практика:

Экзерсис на середине зала: Demi rond de jambe par terre (у станка и на середине зала), Grand plie по 1, 2 позиции у станка и на середине, Pas Demi coupe. Выполнение движений в синкопированном и пунктирном ритме. Demi plie, Grand plie battement tendu battement jete rond de jamb parter grand b. jete releves.

Контроль: Показ учащимися пройденного материала.

Тема 1.2. Основы эстрадного и современного танца.

Теория:

Уровни (расположение тела танцора относительно земли). Правила безопасности при выполнении сложных акробатических элементов. Повороты. Принципы построения композиции.

Практика:

Изучение различных видов вращений, падений, поддержек, основных движений джаза, модерна, контемпорари. Акробатические упражнения: колесо без рук, «мексиканка», шпагаты с помощью предметов, рондат, подготовка к флякам. Усложненные перестроения. Акробатические упражнения: виды кувырков, шпагаты,

«березка», «мостик» (различные способы его исполнения), «колеса» (на двух руках, акробатическое, на одной руке, подготовка к «колесу» без рук, поддержки и т.д. Перестроения в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного. Разучивание четкого и синхронного взаимодействия в группе «продакшн». Самостоятельная работа: составление и реализация небольших танцевальных проектов. Повторение и углубленное изучение основных элементов джаза, модерна, контемпорари. Изучение современной композиции с элементами джаз-модерна «Время, как вода».

Контроль: Показ учащимися пройденного материала.

Образовательный модуль «Движение – это здоровье!»

4. Раздел 1. Комплекс упражнений.

Тема 1.1. Вспомогательные и корригирующие упражнения.

Теория:

Знакомство с более сложными подводящими упражнениями. Освоение курса йоги, направленный на растяжку всех мышц, формирование правильного дыхания. «Биоэнергетика танца».

Практика:

Основы методики А.Н. Стрельниковой, основы спринг-эластики, ушу, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на развитие гибкости, эластичности и укрепление мышечного аппарата.

Упражнения из цикла «биоэнергетика танца». Усложненные подводящие упражнения: различные виды скручиваний, «змейки», наклонов, растяжек, упражнений на выносливость, силу и гибкость. Прыжки с малого батута, перевороты вперед и назад, подготовка к «мексиканке». В конце занятия выполнять упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Самостоятельная работа: подбор нужных упражнений с учетом постепенного усложнения, с учетом правильной последовательности. В конце каждого занятия выполнять упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Контроль: Наблюдение.

Тема 1.2. Акробатика.

Практика:

Общеразвивающие упражнения. Направленные на всестороннее воздействие на организм. Классификация общеразвивающих упражнений: для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи; для мышц ног. Упражнения для мышц всего тела. Упражнения без предметов, с предметами.

Акробатические упражнения, связанные с необычными положениями и быстрыми перемещениями в пространстве, повышающие устойчивость вестибулярного аппарата. Разучивание трюковых элементов в паре.

Контроль:Наблюдение.

Образовательный модуль «Веселый каблучок»

5.Раздел 1. Актерское мастерство танцора.

Тема 1.1. Уроки актерского мастерства.

Практика:

Упражнения для сплочения коллектива. Упражнения на развитие эмоциональности, закрепощенности. Упражнения в группе по трое, четверо. Выполнение задания на импровизацию с воображаемым предметом.

Постановочная деятельность. Разучивание танцевальных связок. Построение рисунков.

Работа над танцевальными образами. Работа над манерой исполнения постановки.

Просмотр своих номеров (работа над ошибками).

Контроль:Наблюдение.

Тема 1.2. Упражнения на развитие пантомимной пластики.

Практика:

Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела. Упражнения для развития мышц лица. Упражнения для передачи внутреннего состояния. Упражнения на воображение. Упражнения работы над позами и жестами.

Контроль:Наблюдение.

Тема 1.3. Тренировочно – постановочная деятельность.

Теория:

Демонстрация движения, его музыкальная раскладка, особенности исполнения.

Изучение сложных элементов. Техника исполнения движения (темп, ритм, повторяемость). Правила безопасного выполнения гимнастических элементов в хореографии.

Практика:

Подготовка танцевальных номеров. Освоение исполнительского мастерства танцора. Тренировка движений в танце. Работа с листами. Работа над постановкой танцевальных этюдов. Исполнение в медленном, а затем быстром темпе.

Контроль: Показ учащимися пройденного материала.

6. Тема. Итоговое занятие**Теория:**

Повторения ключевых понятий в классическом, эстрадном, современном, народно-сценическом, историко-бытовом танцах.

Практика: Контрольное занятие по итогам изученного в течение учебного года.

Контроль: Показательные выступления для родителей, показ сольной постановки.

1.4 Планируемые результаты.

Личностные

- учебно-познавательный интерес к хореографии;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность;
- сформированность чувств прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с хореографическим искусством.

Метапредметные

- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей творческой деятельности; - умение слушать и слышать педагога;
- умение работать в группе;
- умение выполнять поставленную педагогом задачу;
- умение общаться со своими сверстниками в коллективе.

Предметные

- знание основных терминов, используемых в хореографии;
- правильность исполнения основных элементов, танцевальных движений;
- правильность исполнения хореографических композиций, поставленных педагогом; - овладение навыками музыкально-ритмической координации;
- знать технику выполнения упражнений.

Целевые установки модулей первого года обучения:**Обучающиеся должны знать:**

- о взаимосвязи музыкальной фразы и танцевальной вариации;
- основные понятия классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца их способы исполнения - базовую технику исполнения джаза и модерна;
- технику безопасности при выполнении акробатических элементов.

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять основные движения классического танца, акробатики, эстрадного танца, джаза, модерна, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца;
- танцевать вариации, передавая характер музыкального произведения; - выполнять базовые акробатические элементы;
- составить простейшие композиции в каждом разделе. Обучающиеся получают навыки: -коммуникативных способностей, активности, сообразительности, умения импровизировать, двигаться под музыку

Целевые установки модулей второго года обучения.**Обучающиеся должны знать:**

- принципы построения композиций;
- о взаимосвязи музыкальной фразы и танцевальной вариации;
- основные понятия классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца их способы исполнения - базовую технику исполнения джаза и модерна;
- технику безопасности при выполнении акробатических элементов.

Обучающиеся должны уметь:

- технично исполнять базовые вариации классического танца, акробатических движений, эстрадного танца, современного танца, историко-бытового и бального танца, народно-сценического танца, джаза и модерна;
- провести разминочный комплекс, вспомогательные и коррекционные упражнения, свободно ориентируясь в структуре комплексов;
- выполнять более сложные акробатические элементы («мексиканка», перевороты на одной руке, колесо без рук и т.д.);
- составить композицию для младших групп;
- указать и объяснить детям младшего возраста их неточности в исполнении каких-либо элементов.

Обучающийся получит навыки:

- выполнять задания на творческом уровне (создание простых композиций в стилях модерн, классический танец, народный танец, бальный танец, разминочные и тренировочные композиции);
- проявлять инициативу в создании сюжетов танцев, подбирать движения и музыкальный материал, помогать обучающимся 1,2-го годов обучения в освоении движений и композиций;
- участия в конкурсах, концертах различных уровней.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Современный танец» - 2023-2025 г. и
на 2024-2025 учебный год

Год обуче ния	Сентябрь		Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			май	часов по ДООП														
																									ПРАКТИК	ТЕОРИЯ	всего												
		09-15		16-22	23-29		21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05		06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-04								
	Учеб ные недел и	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33				
	1 год обуч ения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	198	30	168	
	2год	6	6	6	6 6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	198	20	178



Учебные недели



контроль



каникулы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ						
№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия/форма организации деятельности	Практическая часть занятия/форма организации деятельности	
СЕНТЯБРЬ						
1.	09.09	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б., правила поведения на занятиях по хореографии. Критерии внешнего вида. Вводная аттестация.	2	Беседа, рассказ о планах работы на учебный год.	групповое	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового материала.
2.	12.09	Элементы классического танца .DemiplueIII позиции (русский народный)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства.
3.	14.09	Основные характеристики музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умение слушать музыкальный материал
4.	16.09	Ходьба по кругу со сменой шагов и движений рук, чередование сильной и слабой доли	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал.
5.	19.09	Музыкально-пространственные упражнения.	2	Индивидуальная работа	подгрупповое	Воспитывать культуру движений и дружеские взаимоотношения
6.	21.09	Репетиционная-постановочная работа. Композиция «Магия света»	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
7.	23.09	Творческая импровизация. Пантомима- пластические движения рук «Ленточки», «Ветерок».	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитание собранности и дисциплины
8.	26.09	Элементы классического танца. Demiplue в 1 поз. (Русский народный характер)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства.
9.	28.09	Элементы народно-сценического танца. История Еврейского танца «Хава-нагива». Позиции рук и ног в танце. Основные шаги танца, объединение шагов в этюд	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать интерес к народным движениям.

10.	30.0 9	Элементы классического танца. Батман жете в 1 поз.(еврейский народный характер)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
ОКТАБРЬ						
1.	03.1 0	«Посвящение в кружковцы» Посвящение малышей в танцевальную группу «Северное сияние»	2		групповое	Воспитывать интерес к танцевальному искусству, веру в себя.
2.	05.1 0	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике. Инструктаж по ТБ.Упражнение «Отдых»	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать интерес к гимнастике
3.	07.1 0	Элементы классического танца .Battementtandu в I позиции,лицом к станку и одной рукой за станок.(Испанский характер)	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
4.	10.1 0	Репетиционная-постановочная работа. Танец «Магия света»-танцевальный этюд.	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать интерес к современным движениям
5.	12.1 0	Творческая импровизация. Понятие«Ассоциация».Выполнение общего танцевального этюда из предложенных детьми движений.	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
6.	14.1 0	Элементы классического танца. Battementtanduлицом к станку, одной рукой за станок.(Испанский характер)	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
7.	17.1 0	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол). Правила работы. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
8 .	19.1 0	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Правила ТБ.Упражнения для свода стопы.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений
9.	21.1 0	Элементы классического танца. Батман жете в III позиции, лицом к станку и одной рукой за станок.(Еврейский характер)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
10.	24.1 0	Творческая импровизация. Нейро-гимнастика. Ритмический спектакль.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный

						материал.
11.	26.1 0	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
12.	28.1 0	Упражнения для растяжки спины	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать потребность в саморазвитии
13.	31.1 0	.Русский стилизованный танец. Теоретические основы движений: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.	2	Объяснение. показ	групповое	Воспитывать интерес к народному танцу
НОЯБРЬ						
1.	02.1 0	Элементы классического танца. Battementjeteв 1 поз. лицом к станку и одной рукой за станок.(Русский характер)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
2.	04.1 0	Элементы классического танца. Battementfondu (греческий)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
3.	07.1 0	Постановка концертного номера. Танец «Магия света.»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
4.	09.1 0	Народно-сценический танец:боковой ход, «припадание», «ковырялочка», «молоточки»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
5.	11.1 0	Элементы бального танца. История возникновения бальных танцев. «Фигурный вальс».Просмотр видеофильма «Вальс на балах»	2	Объяснение,просмотр видеофильма	групповое	Воспитывать интерес к бальному танцу
6.	14.1 0	Постановка концертного номера. Танец «Магия света.»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать чуткое и внимательное отношение к партнеру по сцене, друзьям и близким
7.	16.1 0	Элементы классического танца. . jete releves.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
8.	18.1 0	Репетиционная-постановочная работа. «Магия света»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать музыкальный вкус, эстетику движений
9.	21.1 0	Основы эстрадного и современного танца. перестроение из колонны	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения

		по одному в колонны по 2 и по 3 человека.				
10.	23.1 0	Постановка концертного номера. «Дети войны»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений
11.	25.1 0	Концерт к Дню матери	2		групповое	Воспитывать потребность в самореализации
12.	28.1 0	Основы эстрадного танца. Различные виды прыжков	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
13.	30.1 0	Элементы классического танца. Прыжки «Cote» в позициях классического танца	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
ДЕКАБРЬ						
1.	02.1 2	Актерское мастерство. Рольные игры (на внимание, на память)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать дисциплинированность
2.	05.1 2	Элементы бального танца. Принципы движения корпуса в латиноамериканской программе.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к бальному танцу
3.	07.1 2	Элементы классического танца. Гран battement.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
4.	08.1 2	Репетиционная-постановочная работа. «Контрданс»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать музыкальный вкус, эстетику движений
5.	12.1 2	Элементы бального танца. Базовые движения «танго».	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к бальному танцу
6.	14.1 2	Элементы классического танца. Прыжки TempsautevI позиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
7.	16.1 2	Постановка концертного номера. «Контрданс»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать дружеские отношения между детьми, взаимопонимание, учить слаженно взаимодействовать, ощущать друг друга в пространстве.
8.	19.1 2	Комплекс упражнений: Построение в одну шеренгу; повороты направо, налево со скакалкой	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать навык правильной осанки
9.	21.1 2	Элементы классического танца. Grand plies	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость.

10.	23.1 2	Элементы народно-сценического танца. История возникновения танца –Твист. Позиции руки ног. Основной шаг.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к народному танцу
11.	26.1 2	Открытое занятие, танец «Магия света». Промежуточный контроль.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умению слаженности работе в коллективе
12.	28.1 2	Элементы классического танца. Tempsaute III позиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, выдержку
13.	30.1 2	Выступление. «Новогодний концерт»	2		групповое	Воспитывать потребность в самореализации
ЯНВАРЬ						
1.	09.0 1	Формирование представлений о строевых упражнениях на занятиях акробатики. Понятие группировка, пережат, кувырок, стойка на лопатках	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
2.	11.0 1	Элементы классического танца. Releve по 1-2-3 позиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классическому танцу
3.	13.0 1	Репетиционная-постановочная работа. «Стильно»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к народному танцу и толерантности
4.	16.0 1	Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4, контрастная музыка (быстрая-медленная, веселая-грустная). Музыкально-пространственные упражнения.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классической музыке, умение ее слушать
5.	18.0 1	Рождественский бал	2		групповое	Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех
6.	20.0 1	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для растяжки мышц ног	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли
7.	23.0 1	Элементы классического танца. grandbatman	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
8.	25.0 1	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике. Упражнения: «Столик», «Солдатык», «Кошка»	2	Объяснение, показ	групповое	Умение слушать своих товарищей и работать слаженно в группе
9.	27.0 1	Танцевальная композиция с элементами партерной гимнастики. Движения в стойках: low	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость

		lunce,camel pose, bripse pose				
10.	30.0 1	Репетиционная-постановочная работа. «хип-хоп»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал
ФЕВРАЛЬ						
1.	01.0 2	Элементы акробатики. Упражнения без предметов, с предметами.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
2.	03.0 2	Репетиционная-постановочная работа. «Стильно»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал
3.	06.0 2	Элементы народно-сценического танца. Дробные движения русского танца.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
4.	08.0 2	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для укрепления спины	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать навык правильной осанки
5.	10.0 2	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол). Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание собранности и дисциплины
6.	13.0 2	Танцевальная композиция с элементами партерной гимнастики. Движениявстойках:Honds beside ears,crown ofhead,wheel pose	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
7.	15.0 2	Народно-сценический танец. Опускание на колени: на одно, на оба с одновременным поворотом.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать навык правильной осанки
8.	17.0 2	Элементы классического танца. Preparation	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать общую музыкальную культуру
9.	20.0 2	Комплекс упражнений: Усложненные подводящие упражнения: различные виды скручиваний, «змейки»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, выдержку
10.	22.0 2	Постановка концертных номеров. Классический этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классическому танцу
11.	24.0 2	Танцевальный упражнения с элементами акробатики:кувырков вперед, назад; перекатов прямым телом и в группировке через правое и левое плечо.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках

12.	27.0 2	Музыкальное развитие: Проучивание этюдов на образы, на рисунки танца, на импровизацию, игровых этюдов. Игра «Воздушный шар», игра «Успей передать», игра «Огонек».	2	Объяснение, показ	групповое	Умение слушать своих товарищей и работать слаженно в группе
13.	29.0 2	Актерское мастерство: Музыкально-танцевальные игры:	2	Объяснение, показ	групповое	Умение слушать своих товарищей и работать слаженно в группе
МАРТ						
1.	02.0 3	Элементы классического танца. Peleve	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классическому танцу
2.	05.0 3	Постановка танцевальных номеров. Репетиция всех поставленных номеров к Дню 8 марта	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
3.	07.0 3	Концерт к 8 марта	2		групповое	Воспитывать потребность в самореализации
4.	09.0 3	Народно-сценический танец: Веребочка» - простая и с переступанием. «Моталочка» простая в повороте. Поддержки в танце. Движения «качели.» Припадания. Движения рук - резкие и акцентированные взмахи.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
5.	12.0 3	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для укрепления брюшного пресса	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового материала
6.	14.0 3	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике. Упражнения: «Полушпагат», «Корзина»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание собранности и дисциплины.
7.	16.0 3	Элементы современного танца. Движения танца «шафт»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
8.	19.0 3	Репетиционная-постановочная работа. «Стильно»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к современной музыке. Воспитывать уверенность в себе
9.	21.0 3	Комплекс упражнений. Группировка лежа на спине, сидя, из упора присев	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового

						материала
10.	23.0 3	Элементы классического танца. Pasdebarsque вперед	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать внимательность, пластичность исполнения
11.	26.0 3	Элементы классического танца. Pasdebarsque назад	2	Объяснение, показ	групповое	Прививать интерес к танцевальной деятельности
12.	28.0 3	Репетиционная-постановочная работа. «Магия света»	2	Объяснение, показ	групповое	Привить любовь к современному танцу
13.	30.0 3	Репетиционная-постановочная работа «Магия света»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитать умения самостоятельно ориентироваться на сценической площадке
АПРЕЛЬ						
1.	02.0 4	Танцевальный упражнения с элементами акробатики. Вращения и повороты, «Колесо»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание самоконтроля, самостоятельности
2.	04.0 4	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол). Упражнения для развития танцевальности и пластичности	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать уверенность в своих силах
3.	06.0 4	Постановка концертных номеров. «Стильно»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движения
4.	09.0 4	Танцевальный упражнения с элементами партерной гимнастики. Шаги с растяжкой. Выпады. Махи.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу волю, ответственность
5.	11.0 4	Современный бальный танец. Построение этюда, на основе небольших комбинаций	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
6.	13.0 4	Постановка концертных номеров. «Стильно»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к народному танцу
7.	16.0 4	Репетиционная-постановочная работа. «Магия света»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения передачи характера танца
8.	18.0 4	Репетиционная-постановочная работа. Классический станок в народных мелодиях.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать внимательность, пластичность исполнения
9.	20.0 4	Танцевальный упражнения акробатики Изоляционные блоки	2	Объяснение, показ	групповое	Прививать интерес к танцевальной деятельности
10.	23.0 4	Репетиционная-постановочная работа. «Магия света»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать собранность и дисциплину
11.	25.0 4	Репетиционная-постановочная работа. «Стильно»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений
12.	27.0	Танцевальный упражнения	2		групповое	Воспитывать

	4	с элементами партерной гимнастики.				выносливость при высоких физических нагрузках
13.	30.0 4	Концерт к Дню танца	2	Объяснение, показ		Прививать интерес к танцевальной деятельности
МАЙ						
1.	02.0 5	Открытое занятие. Выступление.	2	Объяснение, показ	групповое	Прививать интерес к танцевальной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ						
№ п/ п	Дат а	Тема учебного занятия	Всег о часо в	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретичес кая часть занятия/фор ма организац и деят-ти	Практичес кая часть занятия/фо рма организац и деятельнос ти	
СЕНТЯБРЬ						
1.	10.0 9	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б., правила поведения на занятиях по хореографии. Критерии внешнего вида. Вводная аттестация.	2	Беседа, рассказ о планах работы на учебный год.	групповое	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового материала.
2.	12.0 9	Элементы классического танца .DimpleIII позиции (русский народный)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства.
3.	14.0 9	Основные характеристики музыкально- ритмической выразительности, пространственной ориентации.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умение слушать музыкальный материал
4.	17.0 9	Ходьба по кругу со сменой шагов и движений рук, чередование музыкальных размеров и темпов.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал.
5.	19.0	Музыкально- пространственные	2	Индивидуал	подгруппов	Воспитывать культуру движений

	9	упражнения.		бная работа	ое	и дружеские взаимоотношения
6.	21.0 9	Репетиционная-постановочная работа. Композиция «Нити»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
7.	24.0 9	Творческая импровизация. Пантомима-пластические движения рук «Ленточки»,	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание собранности и дисциплины
8.	26.0 9	Элементы классического танца. Demiplue в 3 поз. (Русский народный характер)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства.
9.	28.0 9	Народный танец. Позиции рук и ног в танце. Объединение шагов в этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к народным движениям.
ОКТАБРЬ						
1.	01.1 0	«Посвящение в кружковцы» Посвящение малышей в танцевальную группу «Северное сияние»	2		групповое	Воспитывать интерес к танцевальному искусству, веру в себя.
2.	03.1 0	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике. Инструктаж по ТБ. Упражнение «Отдых»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к гимнастике

3.	05.1 0	Элементы классического танца .Battementtandu в 3 позиции ,одной рукой за станок.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
4.	08.1 0	Репетиционная- постановочная работа. Танец «Нити»- танцевальный этюд.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к современным движениям
5.	10.1 0	Творческая импровизация. Понятие «Ассоциация». Выполнение общего танцевального этюда из предложенных детьми движений.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
6.	12.1 0	Элементы классического танца. Battementtandu одной рукой за станок.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
7.	15.1 0	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с блоками. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
8 .	17.1 0	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Правила ТБ. Упражнения для	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений

		свода стопы.				
9.	19.1 0	Элементы классического танца. Батман жете в III позиции, одной рукой за станок.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
10.	22.1 0	Творческая импровизация. Нейро-гимнастика. Ритмический спектакль.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал.
11.	24.1 0	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
12.	26.1 0	Упражнения для растяжки спины	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать потребность в саморазвитии
13.	29.1 0	.Русский стилизованный танец. Теоретические основы движений: простой дробный, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к народному танцу
14.	31.1 0	Элементы классического танца. Батман жете в 3 поз.(русский народный характер)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
НОЯБРЬ						
1.	02.1	Элементы классического	2	Объяснение,	групповое	Воспитывать интерес и любовь к

	0	танца. Battementjete в 3 поз. одной рукой за станок.(Русский характер)		показ		классическому танцу – основе хореографического искусства
2.	05.1 0	Элементы классического танца. Battementfondu (греческий)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
3.	07.1 0	Постановка концертного номера. Танец «Мы из джаза.»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
4.	09.1 0	Народно- сценический танец: боковой ход, «припадание», «ковырялочка», «молоточки»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
5.	12.1 0	Элементы бального танца. История возникновения бальных танцев. «Рок-эн-ролл». Просмотр видеофильма	2	Объяснение ,просмотр видеофильма	групповое	Воспитывать интерес к бальному танцу
6.	14.1 0	Постановка концертного номера. Танец «Мы из джаза»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать чуткое и внимательное отношение к партнеру по сцене, друзьям и близким
7.	16.1 0	Элементы классического танца. . jete releves.в 3 позиции у станкаи середина зала(партер)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства

8.	19.1 0	Репетиционная- постановочная работа. «Мы из джаза»- танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать музыкальный вкус, эстетику движений танца
9.	21.1 0	Основы эстрадного и современного танца. перестроение из колонны по одному в колонны по 2 и по 3 человека.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
10 .	23.1 0	Постановка концертного номера. «Дети войны» , «Испанский»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений
11 .	26.1 0	Конкурс выездной.	2		групповое	Воспитывать потребность в самореализации
12 .	28.1 0	Основы эстрадного танца: Различные виды прыжков	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
13 .	30.1 0	Элементы классического танца. Прыжки «Cote» в позициях классического танца	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
ДЕКАБРЬ						
1.	03.1 2	Актерское мастерство. Рольные игры (на внимание, на память	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать дисциплинированно сть
2.	05.1	Элементы бального	2	Объяснение,	групповое	Воспитывать

	2	танца. Принципы движения корпуса в латиноамериканской программе.		показ		интерес к бальному танцу
3.	07.1 2	Элементы классического танца. Гран battement.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
4.	10.1 2	Репетиционная-постановочная работа. «Мы из джаза»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать музыкальный вкус, эстетику движений
5.	12.1 2	Элементы бального танца. Базовые движения танца «Джаз».	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к бальному танцу
6.	14.1 2	Элементы классического танца. Прыжки Tempsautes в 6 позиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
7.	17.1 2	Постановка концертного номера. «Нити»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать дружеские отношения между детьми, взаимопонимание, учить слаженно взаимодействовать, ощущать друг друга в пространстве.
8.	19.1 2	Комплекс упражнений: Построение в одну шеренгу; повороты направо, налево с флагами	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать навык правильной осанки
9.	21.1	Элементы классического	2	Объяснение,	групповое	Воспитывать

	2	танца. Grand plies в 3 позиции		показ		выносливость.
10.	24.1 2	Элементы бального танца. Твист-Движение в паре..	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к бальному танцу
11.	26.1 2	Открытое занятие. Промежуточный контроль.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умение слаженности работе в коллективе
12.	28.1 2	Рождественский бал	2	Выступление	групповое	Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех
ЯНВАРЬ						
1.	09.0 1	Формирование представлений о строевых упражнениях на занятиях акробатики. Понятие группировка, пережат, кувырок, стойка на лопатках	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
2.	11.0 1	Элементы классического танца. Releve по 3 позиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классическому танцу
3.	14.0 1	Репетиционная- постановочная работа. «Нити»- танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к народному танцу и толерантности
4.	16.0 1	Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4, Музыкально-	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классической музыке, умение ее

		пространственные упражнения.				слушать
5.	18.0 1	Элементы классического танца. Tempsaute III позиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, выдержку
6.	21.0 1	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для растяжки мышц ног	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли
7.	23.0 1	Элементы классического танца. grand batman в 3 позиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
8.	25.0 1	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике с блоками.	2	Объяснение, показ	групповое	Умение слушать своих товарищей и работать слаженно в группе
9.	28.0 1	Танцевальная композиция с элементами партерной гимнастики. Движения в стойках: low lunge, camel pose, bridge pose	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
10.	30.0 1	Репетиционная-постановочная работа. «хип-хоп»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал
ФЕВРАЛЬ						

1.	01.0 2	Элементы акробатики. Упражнения без предметов, с предметами.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
2.	04.0 2	Репетиционная- постановочная работа. «Нити»- танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал
3.	06.0 2	Элементы эстрадного танца «Енька»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
4.	08.0 2	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для укрепления спины	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать навык правильной осанки
5.	11.0 2	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с блоками. Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание собранности и дисциплины
6.	13.0 2	Танцевальная композиция с элементами партерной гимнастики. Движения в стойках: Honds beside ears, crown of head, wheel pose	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
7.	15.0 2	Джазовые элементы:	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать навык правильной осанки

		Опускание на колени: на одно, на оба с одновременным поворотом.				
8.	18.0 2	Элементы классического танца. Preparation	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать общую музыкальную культуру
9.	20.0 2	Комплекс упражнений: Усложненные подводящие упражнения: различные виды скручиваний, «змейки»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, выдержку
10.	22.0 2	Концертные номера. Выступление.	2	Показ	групповое	Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех
11.	25.0 2	Танцевальный упражнения с элементами акробатики: кувырков вперед, назад; перекатов прямым телом и в группировке через правое и левое плечо.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
12.	27.0 2	Музыкальное развитие: Проучивание этюдов на образы, на рисунки танца, на импровизацию, игровых этюдов. Игра «Воздушный шар», игра «Успей передать», игра «Огонек».	2	Объяснение, показ	групповое	Умение слушать своих товарищей и работать слаженно в группе
МАРТ						

1.	01.0 3	Элементы классического танца. Releve в 3 позиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классическому танцу
2.	04.0 3	Актерское мастерство: Музыкально-танцевальные игры:	2	Объяснение, показ	групповое	Умение слушать своих товарищей и работать слаженно в группе
3.	06.0 3	Показ танцевальных номеров. поставленных к Дню 8 марта	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
4.	11.0 3	Народно-сценический танец: Веребочка» - простая и с переступанием. «Моталочка» простая в повороте. Поддержки в танце. Движения «качели.» Припадания. Движения рук - резкие и акцентированные взмахи.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
5.	13.0 3	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для укрепления брюшного пресса	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового материала
6.	15.0 3	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике. Упражнения:	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание собранности и дисциплины.

		«Полушпагат», «Корзина»				
7.	18.0 3	Элементы современного танца. Движения танца «шафт»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
8.	20.0 3	Репетиционная- постановочная работа. «Мы из джаза»- работа с атрибутами	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к современной музыке. Воспитывать уверенность в себе
9.	22.0 3	Комплекс упражнений. Группировка лежа на спине, сидя, из упора присев	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового материала
10.	25.0 3	Элементы классического танца. Pasdebarsque вперед	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать внимательность, пластичность исполнения
11.	27.0 3	Элементы классического танца. Pasdebarsque назад	2	Объяснение, показ	групповое	Прививать интерес к танцевальной деятельности
12.	29.0 3	Репетиционная- постановочная работа. «Нити»	2	Объяснение, показ	групповое	Привить любовь к современному танцу
АПРЕЛЬ						
1.	01.0 4	Танцевальный упражнения с элементами акробатики. Вращения и повороты, «Колесо»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание самоконтроля, самостоятельности
2.	03.0	Комплекс упражнений по	2	Объяснение,	групповое	Воспитывать уверенность в своих

	4	партерной гимнастике с блоками. Упражнения для развития танцевальности и пластичности		показ		силах
3.	05.0 4	Постановка концертных номеров. «Нити»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движения
4.	08.0 4	Танцевальный упражнения с элементами партерной гимнастики. Шаги с растяжкой. Выпады. Махи.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу волю, ответственность
5.	10.0 4	Построение этюда, на основе небольших комбинаций, с использованием карточек с движениями.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
6.	12.0 4	Постановка концертных номеров. «Мы из джаза»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к эстраднему танцу
7.	15.0 4	Репетиционная-постановочная работа. «Нити»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения передачи характера танца
8.	17.0 4	Репетиционная-постановочная работа. Классический станок в народных мелодиях.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать внимательность, пластичность исполнения
9.	19.0	Изоляционные	2	Объяснение,	групповое	Прививать интерес к танцевальной

	4	блоки		показ		деятельности
10.	22.0 4	Репетиционная- постановочная работа. «Мы из джаза». Вспомогательные атрибуты танца.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать собранность и дисциплину
11.	24.0 4	Репетиционная- постановочная работа. «Нити». Работа с лентами.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений
12.	26.0 4	Танцевальный упражнения с элементами партерной гимнастики.	2		групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
13.	29.0 4	Концерт к Дню танца	2	Объяснение, показ		Прививать интерес к танцевальной деятельности
МАЙ						
1.	06.0 5	Актерское мастерство: Музыкально- танцевальные игры:	2	Объяснение, показ	групповое	Умение слушать своих товарищей и работать слаженно в группе
2.	08.0 5	Репетиционная- постановочная работа «Мы из джаза» и «Нити»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитать умения самостоятельно ориентироваться на сценической площадке
3.	13.0 5	Постановка концертных номеров. Классический этюд в народных ритмах.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классическому танцу
4.	15.0 5	Открытое занятие. Выступление.	2	Объяснение, показ	групповое	Прививать интерес к танцевальной деятельности

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Программу ведет педагог дополнительного образования с педагогическим образованием и опытом ведения программ данной направленности. Реализующий данную программу педагог должен иметь:

- специальное хореографическое и педагогическое образование;
- стаж работы с детьми;
- знания особенностей физического и психологического развития школьников разной возрастной категории;
- опыт работы по различным направлениям хореографического искусства;
- педагог должен быть психологом, внимательно относиться к индивидуальности каждого ребёнка, должен быть гибким в плане построения занятия;
- необходим тесный контакт с родителями;
- педагог должен быть требовательным, добиваться от детей грамотного профессионального исполнения любых движений, различных па. Благодаря этому, артисты чувствуют себя уверенно на публичных выступлениях и могут эмоционально раскрыть характер той или иной постановки;
- педагог должен чувствовать настроение детей, их устремления, желания и возможности, в то же время, сам должен быть творческой, высоко духовной личностью, иметь широкий кругозор, идти в ногу со временем. На стадии подготовки концертных номеров ведется тесное сотрудничество с костюмерами и швеями, а также техническими службами, обеспечивающими световое и звуковое сопровождение номеров.

Одним из наиболее важных условий, влияющих на творческое развитие подрастающего поколения, является полноценная материальная база: профессиональное оборудование, свет, звук, костюмы, декорации. С помощью этого фактора обучение и воспитание детей приобретает более высокий уровень, делает обучение интереснее, позволяет создавать яркие, красочные номера.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в учебном помещении, оборудованном в соответствии с установленными нормами и требованиями к кабинету.

В кабинете имеется:

- хореографический станок, укрепленный в пол и стену, состоящий из 2-х параллельных брусьев (труб) на высоте от пола 80 см (нижний) и 100 см (верхний);
- укрепленное на стене зеркальная стена.
- гимнастические коврики.
- музыкальный центр.
- набор фонограмм.
- ноутбук, проектор, экран.
- гладильная доска, утюг, отпариватель.
- сценические костюмы.

- Фитболмечи
- Резиновые жгуты

Для занятий необходимо наличие определённой формы и обуви для занятий.

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- Проведение психологического тестирования с целью выявления направленности личности;
- Побуждение творческого воображения учащихся к практической и творческой деятельности;
- Применение индивидуальных групповых и массовых форм обучения.

Дидактическое обеспечение - раздаточные материалы:

- реквизит (венки, платочки, веера, ленты, цветы, мячи, шляпы, деревянные ложки).
- спортивный инвентарь (кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки).
- инструкционные:
- инструктажи по технике безопасности;
- технологические карты:
- «Позиции ног и рук в классическом танце».
- «Позиции ног и рук в народном танце».
- «Положение стопы и кисти в эстрадном танце».

Методическое оснащение программы обусловлено наличием большого банка идей, в основном в электронном формате.

Организационно-педагогические условия.

- заключение договора с родителями ребёнка (или лицами, их заменяющими) по оказанию дополнительных образовательных услуг;
- проведение установочных родительских собраний в начале каждого учебного года с целью ознакомления с программой, обсуждением образовательного заказа;
- сотрудничество с другими коллективами;
- участие в мероприятиях ЦДО;
- организация комплексных занятий.

Общие организационные моменты:

Каждую четверть с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в

общественных местах и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы, дополнительные целевые инструктажи, связанные с концертными выступлениями за пределами города.

2.3. Формы аттестации

Виды и формы контроля.

Входная реализация программы «Современный танец» предусмотрены предварительный, текущий и итоговый контроль. Диагностика интересов, личностного развития, творческой активности обучающихся, диагностика развития коллектива проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования, анкетирования.

Предварительный контроль - ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся посредством тестов, направленных на выявление уровня развития физических данных, чтобы скорректировать календарно-тематический план, определить направление и формы индивидуальной работы (методы: собеседование, педагогическое наблюдение, тест, анализ продуктов деятельности).

Текущий контроль - проводится с целью определения степени усвоения

обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям посредством зачетов. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (методы: собеседование, педагогическое наблюдение, тест, анализ продуктов деятельности).

Итоговый контроль - проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях, конкурсах различного уровня. На каждом занятии педагогом используется взаимоконтроль и самоконтроль (методы: собеседование, педагогическое наблюдение, тест, анализ продуктов деятельности).

Формы контроля: собеседование, устный опрос, тест, анкета, самостоятельная работа, творческое задание, наблюдение.

Формы подведения итогов.

- Открытое занятие;
- отчетный концерт;
- участие обучающихся в фестивалях, конкурсах различного уровня; - участие в концертах, массовых мероприятиях.

Фиксация и критерии результатов деятельности одаренных и творчески способных детей:

1. Фиксация результатов деятельности одаренных и творчески способных детей ведется в следующих формах:

- публикации творческого опыта детей, в социальных сетях группы

<https://vk.com/club74602787>

- творческие выступления;
- участие в смотрах, фестивалях, соревнованиях, олимпиадах;
- создание компьютерного банка данных.

2.4 Оценочные материалы.

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня знаний, умений, навыков и проведения диагностики используется трехуровневая система:

Уровни активности	Сфера знаний, умений, результатов	Сфера творческих результатов	Сфера личностных результатов
Высокий	Прекрасно владеет танцевальными терминами, охотно поддерживает разговор, задает вопросы, к выполнению задания включается без промедления.	Проявляет выраженный интерес к выполнению творческих заданий, охотно принимает участие в выступлениях, в танцевальных композициях легко может варьировать движениями, с удовольствием придумывает свои	Прилагает усилия к преодолению трудностей, легко и высоко технично может исполнить все изучаемые вариации и отдельные движения.

		композиции.	
Средний	Владеет танцевальными терминами, но допускает погрешности, не всегда задает вопросы и активно поддерживает разговор, в работу включается без промедления.	Проявляет интерес к выполнению творческих заданий, но не сразу, принимает участие в выступлениях, но менее активно, в танцевальных композициях вариации даются с некоторыми затруднениями	Прилагает усилие к преодолению трудностей, может исполнить некоторые изучаемые вариации и отдельные движения.
Низкий	Слабо владеет танцевальными терминами, не поддерживает разговор, в работу включается не сразу	Не проявляет особого интереса к выполнению творческих заданий, не всегда принимает участие в выступлениях, может выполнять только заученные движения.	Не прилагает усилия для преодоления трудностей, может исполнить только хорошо изученные вариации и движения

2.5 Методические материалы.

Для успешной реализации данной программы необходимо обратить внимание на следующее:

- Подбор музыкального сопровождения для занятий и постановок с учетом психологических и возрастных особенностей детей.
- Танцевальный репертуар соответствует возрасту ребенка, воспитывает художественный вкус, поддерживает интерес к занятиям;
- Равномерное распределение физической нагрузки детей.

Во избежание травм, перенапряжения мышц, усталости – чередование исполнения технически сложных элементов с легкими или работа по подгруппам;

- Беседы о разножанровой хореографии, о творческом замысле, способностях и инициативе, о танцевальном образе, технике и артистичности;
- Создание творческой атмосферы на каждом занятии, чтобы несмотря на большую затрату физических сил, труд воспитанников был радостный, чтобы они видели цель, к которой надо прийти в результате репетиций;
- Использование лично – ориентированного подхода, т.е. учет индивидуальных особенностей темперамента, характера, вкусов воспитанников.

Учебно – методическое обеспечение.

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет,

постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести)
- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала.
- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Методы контроля и самоанализа.

Методы контроля и самоанализа позволяют оценивать, анализировать и контролировать как собственную деятельность, так и своих товарищей. Данный метод осуществляется посредством следующих форм проведения занятий:

- контрольные задания
- контрольные вопросы
- самооценка
- участие в выступлениях и конкурсах
- урок самооценок (взаимооценок)

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия по следующим формам:

- участие в открытых занятиях
- вопросник по программе
- контрольное упражнение
- концерт
- беседа
- соревнование
- участие в мероприятиях
- участие в родительских собраниях
- участие в конкурсах и фестивалях.

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия.

Дидактический материал: схемы перестроений в массовых танцах, алгоритмы разучивания композиций, самостоятельной работы; аудио, фото, видео материалы (в соответствии с темами разделов программы); перечень инвентаря, используемого в танцах (шары, балалайки, веера, декорации и т. д.)

Рекомендуемая структура учебного занятия:

Организационный момент – 2 минуты.

Вводная часть занятия начинается с подводящих упражнений, с помощью которых организм ребенка готовится к предстоящей нагрузке (10 минут).

Изучение нового материала (20 минут).

Повторение изученного (15 минут).

Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия (проведение заданий на расслабление) (10 минут).

Программой предусматриваются следующие формы занятий: учебное занятие, занятие - путешествие, занятие – игра, занятие – анализ, занятие – зачет, занятие – концерт, занятие – конкурс.

Изучение любого из разделов начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующий год. Время, отведенное на изучение одной темы раздела, должно составлять 1 час в неделю (по результатам практики обучения по программе).

Первая неделя цикла должна быть посвящена освоению новых знаний.

Вторая – повторению пройденного материала с неким усложнением.

Третья – окончательному закреплению пройденного материала.

Четвертая – подведению итогов в форме концертной деятельности, открытых занятий, конкурсов, фестивалей различного уровня.

Для достижения поставленной в программе «Современный танец»-цели и получения ожидаемого результата на занятиях используется комплекс разнообразных педагогических методов, в частности по классификации С.А. Смирнова и Ю.К.

Бабанского:

- **метод показа** - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, движения, позы, педагог предваряет его своим точным показом. В показе педагога движение выглядит в законченном виде, и дети сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение;
- **словесный метод** - играет важную роль в развитии умственной деятельности детей;
- **музыкальное сопровождение**, как методический прием - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для игр, этюдов, танцев, с первых занятий исключает формальный подход обучающихся к музыке лишь только как к оформлению занятия (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в танце);
- **импровизационный метод** - импровизируя, обучающиеся двигаются свободнее, непринужденнее, так, как им подсказывает музыка. Данный метод помогает юному танцору постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность;
- **метод иллюстративной наглядности** - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для просмотра материала; педагогу необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное, понравилось или нет и почему; либо разобраться в увиденном;
- **игровой метод** - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, вырабатывается характер и еще, что не менее важно, - совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки;
- **концентрический метод** - педагог, по мере усвоения определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания.

Для лучшего усвоения обучающимися данной программы, необходимо соблюдение следующих принципов:

- **принцип доступности и индивидуализации** - предусматривает учет возрастных

особенностей и возможностей обучающегося, и в связи с этим – определение посильных для него заданий;

- **принцип постепенного повышения требований** - последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом; переход к новым, более сложным упражнениям, должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам;
- **принцип систематичности** - один из ведущих принципов, систематичность заключается в непрерывности и регулярности; при прекращении систематических занятий, их перерыве, наблюдается снижение уже достигнутого уровня возможностей;
- **принцип сознательности и активности** - обучающемуся необходимо ясно представлять, что и как нужно выполнять, и почему именно так, а не иначе;
- **принцип повторности материала** - хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков; только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип (для эффективности повторения необходима учебная система, при которой изученный ранее материал, сочетался с новым, то есть когда процесс повторения имеет характер вариативности); изменение упражнения, разнообразие методов и приемов их выполнения вызывает у обучающихся внимание, интерес, положительные эмоции;
- **принцип наглядности** - использование этого принципа в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих обучающегося с окружающей действительностью.

Современные образовательные технологии.

Здоровьесберегающие технологии.

На занятиях осуществляется оздоровительный комплекс посредством:

- динамических пауз для снятия общего мышечного напряжения,
- йоги, ушу,
- оздоровительного бега,
- оздоровительных дыхательных упражнений по методике Стрельниковой,
- спринг-эластики.

В обязательном порядке проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности на занятиях, переменах. Проводятся также беседы по сохранению телесного и духовного здоровья.

Компетентностно-ориентированные технологии.

- метод проектов;
- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технология коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

Информационные технологии.

- поиск информации
- создание фото, аудио и видео клипов
- оформление проектов и сценариев.

Воспитательная работа.

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за

собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

В течение года организуются встречи с родителями в форме отчетных концертов, праздничных мероприятий (показ творческих достижений, обучающихся), родительских собраний. Периодически осуществляются индивидуальные беседы с родителями. Проводятся также совместные занятия родителей и обучающихся, совместные походы и поездки, привлечение родителей в творческий процесс, что способствует объединению интересов родителей и обучающихся. Посещение спектаклей, концертов танцевальных коллективов на концертных площадках города. Участие в выездных конкурсах. Просмотр видеофильмов-шедевров классического наследия. Беседы по хореографии. Проведение дней именинников.

Психолого-педагогическая диагностика.

Психолого-педагогическая диагностика – неотъемлемая часть педагогической психологии, инструмент целесообразной профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе развивающего обучения. Она позволяет педагогу не только научно обоснованно определять тактику развития хореографических способностей ребенка, но и видеть их место в построении стратегии общего развития личности. Безусловно, использование диагностических методов в педагогической практике требует хорошей психологической подготовки специалиста.

В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды.

Регулярно проводится тестирование на предмет выявления успеваемости учащихся, развития познавательного интереса, эрудиции в целом. Также регулярными являются и анкетирования родителей учащихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением, выяснения качества отношений и системы ценностей в семье, их понимания и взаимодействия с ребенком.

Используемые диагностические методики:

- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив» Лутошкина А.Н.;
- методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе.
- «Стрейчинг на занятиях хореографией и его влияние на физическое развитие ребенка в разных возрастных группах»;
- дидактический материал, печатный и электронный контент (изображения танцевальных позиций, анимированные слайды, изображения схем линии танца и пр.);
- видеоматериалы мастер-классов, занятий, репетиций, отчетных концертов хореографического коллектива объединения ЦДО "Танцы";

- подборки аудиоматериалов различных стилей и направлений для репетиций и постановок.

– тест на определение специальных знаний и умений;

– анкетирования удовлетворенности детей и родителей и т.п

Формы организации деятельности

Программой предусмотрены разнообразные формы организации учебной деятельности.

Коллективные формы работы

Важным моментом при работе с обучающимися является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют подготовка и участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах различного уровня. Коллективная работа посредством изучения танцевальных элементов и отработки танцевально-постановочных движений способствует формированию объективной самооценки, и побуждает к сотрудничеству и творчеству.

Индивидуальные формы работы

Индивидуальная работа проводится с целью отработки и подготовки к выступлению на концертных программах и к фестивалям, как работа с одаренными детьми. Данная форма отвечает способностям и запросам обучающихся. Индивидуальный танец позволяет раскрыться детям, как личности, как танцору. Такая форма работы позволяет решить индивидуальные задачи: формирование характера танца, отработка техники исполнения, разучивание сложных вариаций.

Взаимодействие со стейкхолдерами

1. Сотрудничество с родителями в течение учебного года происходит в следующих формах:

- родителям предоставляется возможность посещать занятия, чтобы увидеть, как их ребенок занимается, взаимодействует с другими детьми и педагогом, однако посещения ограничены - не более 2 раз в полугодие;
- родители привлекаются к совместным с детьми, досуговым мероприятиям.
- родители – активные участники праздников, аттестационных занятий объединения, мероприятий ЦДО.
- оказание финансовой помощи в приобретении танцевальных костюмов;
- сопровождение детей на концерты и конкурс;
- проводятся родительские собрания,
- а также родители и родственники приглашаются на мероприятия ЦДО и другие выступления коллектива.

2. Взаимодействие с другими творческими объединениями ЦДО - проведение мастер-классов, концертов, мероприятий.

3. Взаимодействие с внешними стейкхолдерами: Дом культуры, образовательные учреждения города и района

2.6 Список литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. - 256 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.
3. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности. // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Том 6. С. 87-91.
4. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений» /В. сб.: Программа для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.-2-е изд.-М.:ГОУ ЦРСДОД, 2013, с. 71-73
5. Смирнова М.В. «Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ и хореографической ориентации»/ Москва,2014.
6. Ткаченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом»/.Москва,2011. С.24 – 27
7. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.

Рекомендуемая литература для обучающихся

1. Бочкарева Н. И. «Развитие творческих способностей для детей на занятиях хореографии» /2011
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»/С. – Петербург, 2014
3. Кауль Н. Как научиться танцевать спортивные балетные танцы. – М.: Феникс, 2004
4. Липченко В.Я., Самусев Р.П. Атлас нормальной анатомии человека. - М.: Медицина, 1983

Интернет-ресурсы

1. www.baletfoto.ru
2. www.ball-dance.narod.ru
3. www.ballet.in.ua
4. www.balletfriends.ru
5. www.balletmusik.ru

6. www.bestreferat.ru
7. www.dancehelp.ru
8. www.dbalet.ru
9. www.forumklassika.ru
10. www.cheerleading55.ru
11. www.cultnet.ru
12. www.nsportal.ru
13. www.ortodance.ru
14. www.piruet.ru
15. www.pedgazeta.ru

Интернет-сообщества:

1. Видео уроки танцев- <https://vk.com/sitevideodance>
2. Игровой стретчинг/Методика Анны Назаровой/Курсы -<https://vk.com/igrovoistretching>
3. МААМ.ру для педагогов, воспитателей, родителей- https://vk.com/maam_vk
4. Сообщество педагогов d-seminar.ru- https://vk.com/d_seminar
5. Сообщество педагогов d-seminar.ru- https://vk.com/d_seminar
6. Хореографу в помощь — Dancehelp.ru- https://vk.com/horeograf_club
7. Хореография и танцы для всех. - <https://vk.com/choreographyterpsichore>

Фонотека:

- Сборник «Джаз танец»;
- Сборник «Джаз-ремикс»;
- Сборник классической музыки «Rondo Veniciano»;
- Сборник «Классическая музыка» №1;
- Сборник «Классическая музыка» №2;
- Сборник Safti Duo;
- Сборник музыки народов мира;

Видеотека:

- <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3136836689930444032&text>
- <http://shop.horeograf.com/c/treningi/>-Курс растяжек от Тарабановой;
- <https://mp3isx.ru/download/czFVdnRsX1dZeGU/>

Приложения.

Приложение № 1.

Тезаурус

Разогрев	– разогрев мышц всего тела;
Изоляция	основной технический прием; движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой
Уровни	основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа;
Кросс	передвижение в пространстве
Комбинация или импровизация	завершающий раздел занятия
Координация	при движениях двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать;
Стрейчинг	упражнения для растяжки
Экзерсис	комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу занятия
BODIROLL	скручивание тела
STRETCH	тянуть, растягивать
FLEX, POIT	сократить, вытянуть
FLATBACK	плоская спина
SKATE	скольжение
ASSEMBLE[ассамбле]	прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.
ATTITUDE [аттитюд]	положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене
BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе]	противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.
BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе]	вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной
BATTEMENT FONDU [батман фондю]	движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение surlecoudepiéd спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн - джаз танце используется также форма fondu из урока народно - сценического танца.
BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε]	движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение surlecoudepiéd в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.
BATTEMENT TENDU [батман тандю]	движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.
BATTEMENT TENDU JETE [батмандюжете]	отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.
BODY ROLL [боди ролл]	— группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).
DEMI PLIE [деми плие]	полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
DEMI ROND [демиронд]	полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.
FLAT BACK [флэтбэк]	наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
FLEX [флекс]	сокращенная стопа, кисть или колени
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 «шпагат».
GRAND PLIE	полное приседание.

[гран плие]	
HOP [хоп]	шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».
JUMP [джамп]	прыжок на двух ногах.
POINT [поинт]	вытянутое положение стопы.
ROLL DOWN [ролл даун]	— спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.
ROLL UP [ролл ап]	обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию
RONDE DE JAMBE PAR TERRE [рондежамбпартерр]	круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола
STEP BALL CHANGE [стэпболлчендж]	связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним steppadebouree.
RUNWAY	Подиумные походки, их вариации и развороты.
STANCES	положение ног, существует четыре базовых.
ARMS CONTROL & HARD SWORK	линии и работа рук в воге (в «oldway» 8 базовых положений рук).

Тест «Возможности моего тела»

Обучающимся предлагается выполнить ряд тестовых упражнений.

1. И.п.: сидя, ноги вместе стопы натягиваются и сокращаются по VI позиции вместе, поочередно, с круговыми вращениями (руки на поясе, спина прямая).
2. И. п. то же. Выполняется «складка» - наклоны корпуса к ногам. Колени максимально вытянуты (с натянутыми и сокращенными стопами по VI п.).
3. И.п.: то же. Ноги разведены в стороны, поочередные наклоны корпуса к правой, левой ноге и прямо, животом касаясь пола (стопы натянуты и сокращены).
4. И. п.: лежа на спине - махи прямыми ногами вверх. Колени и стопы максимально натянуты.
5. И. п.: то же. Ноги подняты вверх. Выполняется «разножка»- с максимальной амплитудой ноги разводятся в стороны и возвращаются в и. п. Стопы натянуты.
6. И. п.: то же. Работа на пресс – ноги сгибаются в коленях, поднимаются вверх и опускаются медленно вниз. Стопы натянуты.
7. И.п.: лежа на животе. Выполняется «лодочка» - поднятие прямых рук и ног.
8. И. п.: то же. Выполняется «корзинка» - обхватываются ноги руками сзади и поднимаются вверх.
9. И.п. то же. Выполняется «рыбка» - согнутыми ногами достать до головы.
- 10.И.п.: стоя на четвереньках выполняется «кошечки» - добрая и злая – прогибание спины.

Далее выполняются упражнения «мост», «шпагат» и «лягушка».

Для этих упражнений применяется *индивидуальный подход*.

«Шпагат»

- 1 балл** – Полушпагат (правый, левый)
2 балла – Полушпагат с прогибом корпуса назад (правый, левый)
3 балла – полный шпагат (правый, левый, прямой).

«Лягушка»

- 1 балл** – «лягушка» в положении сидя, надавливая руками на колени.
2 балла – «лягушка» в положении сидя с наклонами корпуса вниз.
3 балла – «лягушка», лежа на животе.

«Мост»

- 1 балл** – «мост» из положения лежа.
2 балла – «мост» из положения стоя с помощью педагога.
3 балла – «мост» из положения стоя самостоятельно.

Критерии оценки

Высокий (оптимальный) уровень -3 балла:

- 1) сохраняет ровную спину, стопы натянуты максимально;
- 2) колени вытянуты, в «Складке» касается коленей грудной клеткой;
- 3) при наклоне вперед животом касается пола;
- 4) махи ног более 90 градусов, колени и стопы максимально натянуты;
- 5) «разножка» выполнена с максимальной амплитудой;
- 6) упражнение на пресс выполняет более 10 раз, стопы натянуты;
- 7) держит положение «Лодочка» более минуты;
- 8) упражнение «корзинка», «кошечка» выполнено верно с максимальным прогибом спины;
- 9) в упражнении «рыбка» касается ногами головы;
- 10) упражнения «Шпагат», «лягушка», «мост» - третьего уровня.

Средний (хороший) уровень- 2 балла:

- 1) стопы натянуты, но не максимально, спина ровная;
- 2) колени вытянуты, в «Складке» касается коленей головой;
- 3) в наклоне вперед животом касается пола после помощи педагога;
- 4) махи ног более 90 градусов, колени и стопы натянуты, но не максимально;
- 5) «разножка» выполнена с максимальной амплитудой, но колени не дотянуты;
- 6) упражнение на пресс выполняет правильно не более 10 раз, стопы натянуты;
- 7) держит положение «Лодочка» не более минуты;
- 8) упражнение «корзинка», «кошечка» выполнено верно, но не с максимальной амплитудой;
- 9) в упражнении «рыбка» почти касается ногами головы;
- упражнения «Шпагат», «лягушка», «мост» - второго уровня.

Низкий (допустимый) уровень- 1 балл:

- 1) слабые стопы, спина ровная после замечания педагога;
- 2) колени вытянуты, в «Складке» не может коснуться коленей головой;
- 3) в наклоне вперед не касается пола животом;
- 4) махи ног менее 90 градусов, колени и стопы натянуты, но не максимально;
- 5) «разножка» выполнена с небольшой амплитудой, колени не дотянуты;
- 6) упражнение на пресс выполняет неправильно;
- 7) держит положение «Лодочка» менее 40-50 секунд;
- 8) упражнение «корзинка», «кошечка» выполнено не верно или с небольшой амплитудой;
- 9) в упражнении «рыбка» большое расстояние от ног до головы;
- 10) упражнения «Шпагат», «лягушка», «мост» -первого уровня.

"Технология стрейчинга как способ развития гибкости и оздоровительной работы на занятиях по хореографии с детьми подросткового возраста"

Кобякова Л.В.

Стрейчинг (англ. stretching – растяжка) – это комплекс упражнений, направленных на растягивание мышц, сухожилий и связок. Если мышцы не растянуты, они плохо снабжаются кислородом и дольше восстанавливаются после травм.

Занятие стретчингом делится на 4 этапа:

- разминка, которая помогает разогреть и подготовить к тренировке все мышцы в организме;
- затем следует комплекс упражнений для развития гибкости и поочередного восстановления всех мышц, в которые входят березки, всевозможные наклоны, мостики и шпагаты;
- следующий этап – растяжка, которая выполняется в паре с другим учеником (мышцы пресса, позвоночника и ног);
- заканчивается занятие стретчингом комплексом расслабляющих упражнений.

Комплекс упражнений на развитие гибкости опорно-двигательного аппарата

1. И.п. – стойка ноги врозь, прямую правую руку завести за спину, левой удерживать кисть правой руки, усиливая движение влево, голову наклонить влево. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное, в такт биению сердца. То же в другую сторону. Растягиваются трапециевидная мышца, шейные мышцы.

2. И.п. – левую прямую руку отвести с помощью правой руки вправо. Держать 8 сек. Дыхание ритмичное. То же с другой руки. Растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы.

3. И.п. – сед на пятках. Потянуться руками вперед, кисти касаются пола. Максимально вытянуться в плечах, сконцентрироваться на спине. Растягиваются мышцы спины. Держать 8–10 сек. Дыхание осуществляется за счет реберного типа дыхания – ребра расходятся в стороны на вдохе и сжимаются на выдохе.

4. И.п. – сед согнув ноги. Обхватить руками колени, округляя спину, потянуться назад. Держать позу 8–10 сек.

5. И.п. – упор лежа. Живот и бедра приподняты над полом, голова прямо, плечи не приподнимать. Упражнение является стабилизатором мышц туловища – спины, живота, одновременно растягиваются мышцы живота. Удерживать позу 8 сек. После отдыха, лежа на спине, повторить еще раз.

6. И.п. – лежа на животе с упором на предплечья, отвести левую ногу назад-вправносок стопы касается пола, – поза скручивания. Плечи не разворачивать. Упражнение является стабилизатором мышц средней части спины, одновременно растягиваются косые мышцы живота. Держать позу 5–8 сек. То же в другую сторону.

7. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Согнуть обе ноги с поворотом их вправо, правую стопу положить на колено левой ноги, плечи не приподнимать над полом. Держать 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же в другую сторону.

8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Согнуть правую ногу с поворотом внутрь и положить, скручивая туловище, слева, касаясь носком пола. Держать позу 5–8 сек., затем медленно вернуться в и.п. То же с другой ноги. Растягиваются ягодичные мышцы. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

9. В положении стоя сделать медленный наклон вперед, скручивая туловище вправо, кисть правой руки опирается на подъем левой стопы, правую руку отвести в сторону-назад. Держать 8 сек., затем медленно вернуться в и.п. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер. В качестве стабилизатора работают мышцы, приводящие лопатки к позвоночнику.

10. И.п. – сед на правом бедре, обе ноги согнуты, левая отведена назад, кисть левой руки касается колена правой ноги, плечи не разворачивать. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра задней ноги. В качестве стабилизатора работают ягодичные мышцы, мышцы средней части спины.

11. И.п. – глубокий сед на двух ногах, стопы на ширине плеч в слегка выворотном положении, ладони лежат на полу, голова наклонена вперед. Держать 8 сек. Растягиваются мышцы внутренней части бедра (приводящие), мышцы спины.

12. И.п. – лежа на спине, медленно завести ноги за голову, руки лежат на полу вдоль туловища. Амплитуда движения зависит от индивидуальной гибкости. Держать 8–16 сек. Противопоказания – заболевания щитовидной железы, склонность к повышению артериального давления. Растягиваются мышцы спины, задней поверхности ног.

13. И.п. – лежа на спине, поднять одну ногу вперед, захватить ее руками и удерживать в статическом положении. Удерживать позу 8 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

14. И.п. – наклон вперед в седе. Держать 8–10 сек. Растягиваются мышцы задней поверхности бедер и спины.

15. В седе – правая прямая нога впереди, другая согнута, левая рука лежит на подъеме согнутой ноги, правая рука на голени. Держать позу 8 сек. То же с другой ноги. Мышцы живота втянуты, спина прямая. Растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра, наружного свода стопы, связки коленного сустава. В качестве стабилизаторов работают мышцы живота, спины.

16. И.п. – сед согнув ноги, стопы касаются друг друга. Кистями захватить переднюю часть стопы. Голову и спину держать прямо. Удерживать положение 8–10 сек.

17. И.п. – выпад правой вперед, голень под прямым углом к полу, колено левой ноги слегка согнуто. Туловище держать прямо. Удерживать позу 10–15 сек. То же с другой ноги. Растягиваются мышцы передней поверхности бедра сзади стоящей ноги. Для сохранения равновесия в этой позе активно работают глубокие мышцы туловища, мышцы передней поверхности, стабилизаторы голеностопного сустава впереди стоящей ноги.

18. И.п. – сед с согнутыми перекрещенными ногами, руки согнуты, локти разведены в стороны, ладони касаются друг друга, пальцы направлены вверх. Держать позу 4–6 сек. Медленно опустить пальцы вниз дугами вперед, вернуться в исходное положение. Повторить еще раз. Положить правую руку на левое колено, левую руку отвести назад-в сторону и слегка опереться пальцами о пол. Одновременно выполняется поворот туловища и головы налево. Держать позу 5–6 сек. То же в другую сторону.

19. И.п. – сед ноги врозь согнув ноги. Правую руку завести за голову, левой удерживать кисть правой руки. Держать 8 сек. То же с другой руки. Повторить еще раз. Растягиваются трехглавая мышца руки, четырехглавые мышцы бедер (передняя поверхность). Улучшается подвижность коленного и голеностопного суставов.

Таким образом, в комплекс вошли 19 упражнений на развитие гибкости опорно-двигательного аппарата.

Позиции ног в классическом танце.

Первая позиция – По-другому ее еще называют «пятки вместе, носки врозь». Ноги располагаются на одной линии, центр тяжести распределяется по всей стопе равномерно. Очень устойчивая позиция, при которой носки должны быть максимально вывернуты наружу, в идеале – находиться с пяткой на одной линии.

Вторая позиция – Для того, чтобы встать во вторую позицию, нужно поставить ноги на ширину своей ступни, а затем вывернуть их так, как в первой позиции. То есть носки врозь и на одной линии с пятками. Главное здесь: следить за тем, что вес тела был равномерно распределен между двумя ногами, иначе позиция будет неустойчивой.

Третья позиция – Техника выполнения третьей позиции: ноги, как и всегда, прямые. Пятка правой стопы приставляется к середине левой, либо наоборот, носки при этом смотрят в стороны.

Четвёртая позиция – Выставляется правая нога перед левой на расстояние стопы. Затем обе ноги разворачиваются носками наружу так, чтобы они стали параллельны пяткам.

Пятая позиция – Нужно плотно прижать правую и левую ступни, носки которых направлены в разные стороны. То есть пятка одной ноги смыкается с носком другой. В эту позу легче всего перейти из третьей. Нельзя забывать о распределении веса и сохранении устойчивого положения. В позиции нужно стоять свободно, так как она является только началом танцевального движения.

Позиции рук в классическом танце.

Подготовительная позиция – руки опущены, но перед собой создают плавный овал. Пальцы рук не соприкасаются с друг другом. Большой палец спрятан в ладонь.

Первая позиция – руки на уровне рёбер, перед собой, создают чуть вытянутый круг. Пальцы рук не соприкасаются.

Вторая позиция – руки на уровне рёбер, разведены чуть в стороны. Руки образуют покатые склоны.

Третья позиция – руки наверху, но так что бы вы их видели. Плечи опущены, руки создают овал. Пальцы рук не соприкасаются. Большой палец спрятан в ладони.

В народном танце используется:

1. 5 выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V.

2. 5 прямых:

I прямая (VI) - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

II - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой.

IV - обе ноги поставлены на одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

V - обе ноги поставлены по одной линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

3. 5 свободных.

Во всех 5 свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми прямыми позициями.

4. 2 закрытые.

I - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в сторону.

II - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук.

1. 7 позиций:

I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются с корпусом. Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII - обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

2. Подготовительное и 2 основных положения.

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. **Второе положение** - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется

Основной комплекс дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой

Правила

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
4. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.
5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

Упражнения:

1. «Ладони»

И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладони вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза. В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза. Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. «Погончики»

И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в И.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

3. «Насос» («Накачивание шины»)

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о. с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения: Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать. Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

4. «Кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – о. с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии. В норме упр. выполняется 12 раз.

5. «Обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит. В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдох - движений. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения: Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

6. «Большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами. В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения: Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков. При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного. Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным. Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

7. «Повороты головы»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. То же самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена. Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха. В норме: 12 раз.

8. «Ушки»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. То же самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика». Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме: 12 раз.

9. «Маятник головой» (вниз и вверх)

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот. В норме: 12 раз.

Ограничения: Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно – грудного отдела. При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».

Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий. Делать упражнения можно сидя.

10. «Перекаты»

1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить: 1 – приседания делается вместе со вдохом; 2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание; 3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекач с ноги на ногу. В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется так же как описано выше, только необходимо поменять ноги местами. Данное упражнение делается только в положении

11. «Шаги»

1) «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой. В норме: 8 раз – 8 вдохов. Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

Ограничения: Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки. В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу. При наличии травм ног и тромбозах выполнять упражнение, нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. То же самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя. В норме: 4 раз

Методика А.Н. Лутошкина «Какой у нас коллектив»

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся своим Коллективом.

Ход проведения.

Школьникам предлагаются характеристики различных уровней развития коллектива по А.Н. Лутошкину: «Песчаная россыпь», «Мягкая шина», «Мерцающий маяк», «Алый парус», «Горящий факел»

«Песчаная россыпь»

Присмотритесь к песчаной россыпи - сколько песчинок собрано вместе, и в то же время каждая из них сама по себе. Налетит слабый ветерок и отнесет часть песка в сторону, рассыплет по площадке. Дунет ветер посильнее - и не станет россыпи.

Бывает так и в группах людей. Там тоже каждый как песчинка: вроде все вместе, и в то же время каждый отдельно. Нет того, что «сцепляло» бы, соединяло людей. Здесь люди или еще мало знают друг друга, или просто не решаются, а может быть, и не желают пойти навстречу друг другу. Нет общих интересов, общих дел. Отсутствие твердого, авторитетного центра приводит к рыхлости, рассыпчатости группы.

Группа эта существует формально, не принося радости и удовлетворения всем, кто в нее входит.

«Мягкая глина»

Известно, что мягкая глина - материал, который сравнительно легко поддается воздействию, и из него можно лепить различные изделия. В руках хорошего мастера а таким в группе, классе, ученическом коллективе может быть командир или организатор дела - этот материал превращается в искусно изготовленный сосуд, в прекрасное изделие. Но он может остаться простым куском глины, если к нему не приложить усилий. Когда мягкая глина оказывается в руках неспособного человека, она может принять самые неопределенные формы.

В группе, находящейся на этой ступени, заметны первые усилия по сплочению коллектива, хотя они и робки, не все получается у организаторов, нет достаточного опыта совместной работы.

Скрепляющим здесь звеном еще являются нормальная дисциплина и требования старших. Отношения разные - доброжелательные, конфликтные. Ребята по своей инициативе редко приходят на помощь друг другу. Существуют замкнутые приятельские группировки, которые мало общаются друг с другом, нередко ссорятся. Подлинного мастера - хорошего организатора пока нет или ему трудно проявить себя, так как по-настоящему его некому поддержать.

«Мерцающий маяк»

В штормовом море маяк и опытному, и начинающему мореходу приносит уверенность: курс выбран правильно, «так держать». Заметьте, маяк горит не постоянно, а периодически выбрасывает пучки света, как бы говоря: «Я здесь, я готов прийти на помощь».

Формирующийся коллектив озабочен тем, чтобы каждый шел верным путем. В таком ученическом коллективе преобладает желание трудиться сообща, помогать друг другу, бывать вместе. Но желание - это еще не все. Дружба, товарищеская взаимопомощь требует постоянного горения, а не одиночных, пусть даже частых вспышек. В группе есть на кого опереться. Авторитетны «смотрители» маяка, те, кто не даст погаснуть огню, организаторы, актив.

Группа заметно выделяется среди других групп своей индивидуальностью. Однако ей бывает трудно до конца собрать свою волю, найти во всем общий язык, проявить настойчивость в преодолении трудностей, не всегда хватает сил подчиниться коллективным требованиям у некоторых членов группы. Недостаточно проявляется инициатива, не столь час то вносятся предложения по улучшению дел не только в своем коллективе, но и в том более значительном коллективе, в который он, как часть, входит. Мы видим проявление активности всплесками, да и то не у всех.

«Алый парус»

Алый парус - это символ устремленности вперед, неуспокоенности, дружеской верности, преданности своему долгу. Здесь действуют по принципу «один за всех, и все за одного». Дружеское участие и заинтересованность делами друг друга сочетаются с принципиальностью и взаимной требовательностью. Командный состав парусника - знающие и надежные организаторы, авторитетные товарищи. К ним обращаются за советом, помощью, и они бескорыстно оказывают ее. У большинства

членов «экипажа» проявляется чувство гордости за свой коллектив; все переживают горечь, когда их постигают неудачи. Коллектив живо интересуется, как обстоят дела в других коллективах, например, в соседних. Бывает, что приходят на помощь, когда их об этом попросят.

Хотя коллектив и сплочен, но бывают моменты, когда он не готов идти наперекор бурям и ненастьям. Не всегда хватает мужества признать свои ошибки сразу, но постепенно положение может быть исправлено.

«Горящий факел»

Горящий факел - это живое пламя, горючим материалом для которого являются тесная дружба, единая воля, отличное взаимопонимание, деловое сотрудничество, ответственность каждого не только за себя, но и за весь коллектив. Да, здесь хорошо проявляются все качества коллектива, которые мы видели на ступени «Алый парус». Но это не все.

Светить можно и для себя, пробираясь сквозь заросли, поднимаясь на скалы, спускаясь в ущелья, проторяя первые тропы. Но разве можно чувствовать себя счастливым, если рядом кому-то трудно, если позади тебя коллективы, группы, которым нужна твоя помощь и твоя крепкая рука? Настоящий коллектив - тот, где бескорыстно приходят на помощь, делают все, чтобы принести пользу людям, освещая, подобно легендарному Данко, жаром своего сердца дорогу другим.

Учащиеся оценивают уровень развития своего коллектива. На основании ответов педагог может определить по пятибалльной шкале степень их удовлетворенности своим классом, узнать, как оценивают школьники, его сплоченность, единство. Вместе с тем удастся выявить тех учащихся, которые недооценивают или переоценивают (по сравнению со средней оценкой) уровень развития коллективистских отношений, довольных и недовольных ими.

Возможен и другой вариант использования этой методики. Школьники обсуждают, разбившись на группы, следующие вопросы: на каком этапе развития коллектива находится наше классное сообщество и почему; что нам мешает подняться на более высокий уровень развития; что поможет стать нам более сплоченным коллективом. В этом случае педагог может получить более развернутую информацию о состоянии взаимоотношений в коллективе, удовлетворенности детей своим коллективом, видении школьниками перспектив его развития.

Социометрия

Цель: изучить состояние эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка.

Необходимо для проведения. Каждый учащийся должен иметь бланк со следующим текстом:

Ф.И.

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся своего класса к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы? (Укажи 3 фамилии этих людей, начиная с самого предпочтительного).

А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь? (Укажи 3 фамилии этих людей, начиная с самого неприятного).

Кому ты доверяешь свою тайну? (Укажи 3 фамилии этих людей).

Кому никогда не доверишь свою тайну? (Укажи 3 этих людей).

Ход проведения. Исследователь задает поочередно 4 вопроса, которые являются критериями выбора (2 положительных и 2 отрицательных выбора). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ни же предлагаемого вопроса фамилии трех человек, которым он отдает свои выборы. При этом первым указывается тот учащийся, кому испытуемый от дает свои наибольшие симпатии (антипатии - при отрицательных критериях-вопросах), затем записываются фамилии тех, кому отдается предпочтение во вторую и третью очередь. При ответе на разные вопросы фамилии выбранных учащихся могут повторяться (об этом следует скатать испытуемым). После выполнения задания исследователь и испытуемые должны проверить, названы ли после каждого вопроса фамилии трех человек. Правильное выполнение задания облегчает обработку результатов эксперимента.

Обработка и интерпретация полученных данных. На основании полученных результатов составляется социометрическая матрица.

Она состоит: по вертикали - из списка фамилий учащихся, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали из номеров, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Напротив, фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Александров П. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Иванову С., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Второй выбор Александров отдал Петрову Д., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками. Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов. Таким же образом составляется матрица отрицательных социометрических выборов.

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на 5 статусных групп.

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента:

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов.
«Предпочитаемые»	В полтора раза больше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов
«Принятые»	Равно или несколько больше (меньше) среднего числа полученных одним испытуемым выборов
«Непринятые»	В полтора раза меньше, чем среднее число полученных одним испытуемым выборов
«Отвергнутые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных одним испытуемым выборов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450955

Владелец Кузнецова Елена Юрьевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025