

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЕЛКА ПСЕБАЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31 марта 2023 г.  
протокол №4

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБУДО «Дом детского  
творчества» пос. Псебай

от «31» 03 2023 г. № 39



Директор МБУДО «Дом детского  
творчества» пос. Псебай  
В.Н. Левенцова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СЕРПАНТИН»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 2 года: 320 ч. (1 год – 160 ч., 2 год-160 г.)

**Возрастная категория:** от 5 до 10 лет

**Состав группы:** 14 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 46330

Автор - составитель:

Данилова Елена Валерьевна,

педагог дополнительного образования

## Содержание

| №                                                                                       | Названиеразделов                 | Страницы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------|
|                                                                                         | Введение                         | 3        |
| Раздел№1Комплексосновныххарактеристикобразования:объём,содержание,планируемыерезультаты |                                  |          |
| 1.1                                                                                     | Пояснительнаязаписка             | 4        |
| 1.2                                                                                     | Целиизадачипрограммы             | 10       |
| 1.3                                                                                     | Содержаниепрограммы.Учебный план | 12       |
| 1.4                                                                                     | Планируемыерезультаты            | 17       |
| Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогическихусловий,включающийформыаттестации      |                                  | 19       |
| 2.1                                                                                     | Календарныйучебныйграфик         | 19       |
| 2.2                                                                                     | Условияреализациипрограммы       | 19       |
| 2.3                                                                                     | Формыаттестации                  | 19       |
| 2.4                                                                                     | Оценочныматериалы                | 20       |
| 2.5                                                                                     | Методическиматериалы             | 22       |
| Списоклитературы                                                                        |                                  | 23       |
| Приложение                                                                              |                                  | 25       |

## Введение

Хореография - самобытный вид творческой деятельности, подчиненный закономерностям развития культуры общества. Танец – это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно-художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики.

Ритмика – это ритмические движения с музыкальным сопровождением. «Ритмика» как стройная система занятий возникла в начале XX века. Основателем ее стал знаменитый швейцарский музыкант, профессор Женевской консерватории Эмиль Жак Далькроз. Ритмика – это учебная дисциплина, развивающая у детей чувство ритма. Основная задача ритмики – сделать движение, как говорил Далькроз, «видимой музыкой». Занятия ритмикой направлены на то, чтобы улучшить общую координацию, внимание, состояние нервной системы, речь, коммуникативность учащихся.

Ритмический танец направлен на изучение различных стилей и особенностей современной хореографии: самовыражение в танце, передача индивидуальности человека в движении, креативность и импровизация представления элементов танца, контакт, партнёринг и другие современные особенности. Он, как и любое другое танцевальное искусство, совершенствует основные пять физических качеств человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, совокупность развития которых обеспечивает хорошую физическую подготовку человека, а также второстепенных, но не менее важных качеств: пластика, координация движений; способствует дальнейшему укреплению мышечного, костного аппаратов.

Ритмический танец сегодня – это, прежде всего, умелое выражение эмоций, чувств, характера, темперамента танцующего человека. А все эти составляющие являются основой его душевного и духовного состояния, передающегося миру языком телесного выражения. Поэтому программа изучает не только особенности и законы движения тела, но и состояние эмоций, чувств, воли, основы духа, душевного состояния и развития человека.

Природа танца является источником не только материального (телесно двигательного), но и духовного существования человека. По своей сути, ритмический танец, как никакой другой, является своего рода танцевальной терапией, духовным и физическим оздоровлением для ребенка.

Ритмический танец подвижен и непредсказуем, в нем соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков, поэтому он интересен и близок молодому поколению. Ритмические танцы тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, что особенно важно в современных условиях. Средствами ритмического танца у детей формируется культура и манера общения. *(Приложение 1)*

## **РАЗДЕЛ I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Серпантин» (далее – программа) разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, с приказом министерства просвещения РФ от 2 июля 2022 года № 629 «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р, об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года; с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2020 г).

Принимаются все дети, получившие первоначальные танцевальные умения и навыки в детском саду, а также прошедшие программу ознакомительного уровня по хореографии, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие заявление от родителей и допуск от врача к занятиям данного вида. Наличие базовых знаний, физической и практической подготовки данная программа не подразумевает.

Программа ориентирует учащихся на изучение программы углубленного уровня «Серпантин+» (хореография) художественной направленности.

Программа состоит из 2 модулей, реализация которых осуществляется за счет средств персонифицированного финансирования дополнительного образования.

**Направленность** данной программы –художественная.Программа направлена на приобщение детей к основам хореографического искусства, выявление одаренных детей с целью развития их творческих способностей,ориентирована на формирование культуры движения, предполагает командное взаимодействие при подготовке танцевальных композиций.

**Новизна** программы заключается в формировании у детей ценностного отношения к традициям хореографического искусства; в формировании репертуара на основе интеграции художественно-творческих задач и индивидуально-личностных потребностей детей; в создании условий для творчества и вдохновения каждому ребенку на основе сотрудничества.

**Актуальностью** программы является повышенный интерес общества к«выращиванию»всестороннеразвитойздоровойличности.Немаловажнымявляетсяит акназываемый«лечебныйэффект».Врезультатерегулярныхзанятийсоздаетсямышечн ыйкорсет,иисправляютсянедостаткиосанки,плоскостопие.Таким образом, решается актуальная задача общего укрепления и физического развития детей.

Ритмический танец не только сохраняет и передает с помощью универсального языка танцевальных движений традиционные мировые и национальные ценности, но и дополняет их особенностями современных движений и пластики.

Также программа отражает основные позиции Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в РФ о необходимости реализации программ дополнительного образования, призванных обеспечить приобщение граждан России к ценностям отечественной и зарубежной художественной культуры, лучшим образцам народного творчества, классического и современного искусства; реализацию нравственного потенциала искусства как средства формирования и развития этических принципов и идеалов личности и общества.

Интеграция основного и дополнительного образования позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, что является одной из наиболее важных проблем современной педагогики.

Неотъемлемой частью педагогического процесса является **Программа воспитания** *(Приложение 2)*

В рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребенка», в программе отведено особое место **ранней профориентации**, направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех учащихся. Это поможет раскрыть и реализовать их творческий потенциал, а в дальнейшем поможет в профессиональном самоопределении с учетом их интересов, склонностей, желаний, возможность формирования круга общения на основе общих интересов, общих духовных ценностей. Цель профориентационной работы: выработка у учащихся профессионального самоопределения в условиях свободы выбора сферы деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда. *(Приложение 3)*

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения через «Сферум».

### **Педагогическаяцелесообразность**

В целях обеспечения высокого качества образования, его доступности, открытости, привлекательности для учащихся, эстетического развития, данная программа создает комфортную развивающую среду, обеспечивающую возможность сохранить у детей устойчивый интерес к ритмическому танцу, а также к творчеству, в целом.

Программа определяет основные направления деятельности по реализации культурного, физического, здорового воспитания учащихся. На основе интересных ритмических танцев, удастся увлечь детей, погрузив в активное выполнение двигательных упражнений, учащиеся быстрее начинают реализовывать свои мечты (выступления на мероприятиях, проявляет активность на занятиях, появляется устойчивый интерес к участию на концерте).

Занятия проводятся в виде: традиционных, тематических и открытых занятий, мастер–классов, самостоятельной работы, концертных выступлений, творческих отчетов.

Программа включает в себя теоретический и практический курс. Изложение материала имеет эмоционально - логическую последовательность, которая приведет детей к самоопределению и самоутверждению в коллективе и жизни в целом.

Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества личности ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность), определяет перспективы развития, что дает возможность большому количеству детей включиться в творческий процесс. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к саморазвитию, самооценке, самосовершенствованию.

Данная программа включает в себя информацию, позволяющую существенно расширить знания, умения и навыки в области танцевального искусства, занятия строятся на сотрудничестве педагога и учащегося.

Программа опирается также на следующие педагогические принципы:

- принцип доступности и открытости – учет возрастных и индивидуальных особенностей, это открытость по отношению к различным философским, педагогическим и т.д. течениям и взглядам, к разным школам танца, активные партнерские связи с общественностью, с предприятиями и организациями, с учреждениями культуры, с другими учебными заведениями, что особенно актуально в связи с необходимостью создания системы непрерывного образования;
- принцип комплексного и интегрированного развития - взаимосвязь и взаимопроникновение разделов (блоков) программы;
- принцип индивидуализации обучения и одновременно применение коллективных методов работы;
- принцип поэтапного углубления знаний – усложнение учебного материала по принципу «от простого к сложному», при условии выполнения обучающимися предыдущих заданий;
- принцип совместного творческого поиска.

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии:

- личностно-ориентированные– обучение строится на основе учета индивидуальных особенностей учащихся, где во главе угла ставится самобытность ребенка, его самооценку, т.е. развитие личностных особенностей учащегося, раскрытие его природного дара;

-здоровьесберегающие– система мер, включая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития. Забота о здоровье – важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы. Интеллектуальное здоровье: учащиеся приспосабливаются правильно понимать поведение окружающих людей и друг друга. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации. Интеллект –

особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с окружающими людьми, продуктом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания. Уровень интеллекта у учащихся повышается за счет употребления профессиональной терминологии на французском и английском языках. Также и физическая активность способствует повышению работоспособности головного мозга;

- игровые(игры на развитие пространственного мышления, физической памяти, воображения). С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «взращивания» личности. Личностное самоопределение – это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором творческого развития личности. Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение;

- технология дыхательной гимнастики – составная часть занятий хореографией, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Использование ЦОР (цифровых образовательных ресурсов) помогают делать занятия более интересными.

Методы и приемы обучения:

- наглядный (демонстрация): различные виды показа (видео метод, вербально аудиальный метод, и др.); метод хореографической демонстрации используется практически на каждом занятии, как в виде исполнения движений, фрагментов из танцев педагогом, так и путем воспроизведения с помощью технических средств;

- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др.);

- практический: обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом (игровой прием, соревновательность и переplec, использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор, выработка динамического стереотипа (повторяемость и повторность однотипных движений), прием пространственной ориентации, хореографическая импровизация, музыкальное сопровождение танца, прием художественного перевоплощения и др.).

- информационно-коммуникативные: дистанционные конкурсы, чат-дискуссии по предметным темам, работы с сайтами, интернет-страничками и другими интернет-ресурсами;

- комбинированные: экскурсии, дискуссии, мастер-классы и др.;

-

методы развивающего обучения: метод проблемного изложения, эвристический (част

ично-поисковый) метод, метод педагогической драматургии, метод импровизации, метод диалога – все эти методы позволяют педагогу устанавливать обратную связь с учащимися, благодаря чему можно своевременно внести коррективы в процесс преподавания.

Для развития логики хореографического мышления важно использовать возможности диалогического общения с учащимися;

- игровой-ТИТ - танцевально-игровые тренинги. *(Приложение 4)*

**Отличительной особенностью** программы является то, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана на основе систематизации и обобщения знаний в области ритмики и хореографии таких авторов, как: Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., Рольф, 1999. – (Внимание: дети!), Ваганова А.Я. «Основы классического танца», С-Петербург 2015 г.; Ермолаева Т.И. «Волшебство Танца» Самара, 2020 г.; Парфенова М.В. «Мираж», г. Краснодар, 2020 г.

При разработке программы учитывалась специфика общеобразовательной школы. В отличие от аналогичных программ, основной упор делается на формирование у учащихся устойчивого интереса к ритмическому танцу.

Процесс обучения строится от простого к более сложному.

В отличие от указанных программ, данная программа отличается поставленными целями и задачами, содержанием, структурой и методикой проведения занятий. Дети, обучающиеся по программе, получают возможность больше узнать не только о хореографии, но и духовно-нравственной культуре, приобщиться к ней, впитать основные духовные ценности: трудолюбие и взаимовыручку; доброту и участие в решении проблем; терпимость и терпеливость, честность и чистоту помыслов; уважение к православным и народным традициям, а также уважение традиций других народов.

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения через «Сферум».

**Адресат программы.** В объединение принимаются разнополые дети 6-10 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие заявление от родителей и допуск от врача к занятиям данного вида. Допускается дополнительный набор учащихся в течение учебного года на вакантные места, успешно прошедшие собеседование, просмотр с целью выявления уровня развития ребенка, его индивидуальных особенностей и готовности обучаться по данной программе.

Зачисление проходит на основании заявки от родителей в АИС «Навигатор Краснодарского края».

Данная программа адресована учащимся разновозрастной группы, где старшие дети выступают в роли наставников, а младшие стараются им подражать, учатся у них. Возможно создание разновозрастных групп. Допускается дополнительный набор обучающихся на вакантные места на основании результатов собеседования.

**Уровень программы** - базовый. Программа рассчитана на 2 года обучения: всего 320 ч.: (1-й год – 160 ч., 2-й год -160 ч.)

Программа направлена на формирование устойчивой мотивации к танцам; развитие творческих способностей. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует успешности обучения.

**Форма обучения** очная, с использованием форм, средств, методов и технологий проектного обучения. В процессе обучения используется групповая форма проведения занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом. Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2. Возможно обучение в дистанционном режиме при определенных условиях.

**Режим занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность занятий - для детей до 8 лет 30 + 30 минут с 10 минутным перерывом, для детей старше 8 лет 45+45 минут с 10 минутным перерывом, для детей с ОВЗ 30 + 30 + 30 с двумя 10 минутными перерывами.

При определении режима занятий учтены СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

**Особенности организации образовательного процесса.** К основным принципам программы относятся ее «открытость», внутренняя подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов детей, которые предусматривают: самостоятельность обучающихся; развивающий характер обучения; интеграцию и вариативность в применении различных областей танцевального искусства.

В соответствии с планом комплектования, в объединение принимаются учащиеся разных возрастных категорий от 6 до 10 лет. Набор в группу свободный. Состав группы объединения постоянный. Виды занятий по программе определяются содержанием программы. Группа состоит из 10-12 учащихся.

Занятия групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Формы проведения занятий: традиционные, практические, мастер-классы, творческие отчеты, игровые программы, конкурсы, праздники, концерты, флэш-мобы.

Программа строится от простого к сложному с периодическим повторением изученного и повышением приобретенного опыта. Предметом постоянной заботы педагога должно

быть развитие у детей чувства ритма, умение отражать в движении характер музыки.

Музыкальный материал подбирается с учетом возрастной группы.

На занятиях особый акцент уделяется разучиванию комплексов ОФП. При работе с детьми используются игры ТИТ, прививающие учащимся навыки общения в коллективе и вовлекающие детей в создание танцевальных номеров.

Структура занятия по хореографии состоит из: подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; экзерсис, партерная гимнастика музыкально - подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии). (Приложение 5, 6)

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и классические танцы, гимнастика.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия проводится рефлексия.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала учащихся в процессе приобщения к искусству хореографии.

**Цель первого года обучения:** формирование у учащихся мотивации и устойчивого интереса к танцевальному искусству.

**Задачи первого года обучения**

**Предметные:**

Познакомить с:

- основными хореографическими терминами;
- историей развития танцевального искусства;
- разнообразием танцевальных жанров, рисунком танцев;
- танцами народов Мира.

Научить:

- основам хореографии;
- элементарным танцевальным движениям, импровизировать в танце;

Сформировать:

- правильную осанку, походку, выразительность движений;
- чувство ритма, исполнительские навыки в танце;

**Личностные:**

Развивать:

- нравственные, эстетические качества, дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, лидерство, самообладание, терпение.

Воспитывать:

- умение избавляться от стеснительности, зажатости, комплексов;
- культуру общения и поведения в социуме.

**Метапредметные:**

Развивать:

- устойчивый интерес к занятиям танцами;
  - творческие и индивидуальные способности детей;
  - потребность в здоровом образе жизни;
  - музыкальный и художественный вкус;
  - чувство ритма;
  - танцевальные способности;
  - пластичность, гибкость, координацию движений, выносливость;
  - творческую активность;
  - личностные качества;
  - коммуникативные способности художественно – ценностные ориентиры в процессе творческого самоопределения учащихся;
- Формировать гибкие навыки (внимание, память, мышление);

Способствовать расширению кругозора, развивать раннюю профориентацию через представление о труде разных профессий.

**Цель** второго года - развитие творческих способностей посредством самовыражения в танце.

**Задачи** второго года обучения:

**Предметные:**

Расширить представления:

- об истории танца;
- о хореографических терминах;
- о танцах народов Мира;
- о разнообразии танцевальных жанров, рисунках танцев.

Систематизировать знания об:

- истории развития танцевального искусства, хореографии;
- разнообразии танцевальных движениях;

Продолжать формировать:

- правильную осанку, походку, выразительность движений;
- чувство ритма, исполнительские навыки в танце;
- понятие значимости личного вклада в общий успех.

**Личностные:**

Продолжать развивать:

- нравственные, эстетические качества, дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, лидерство, самообладание, терпение.

Продолжать воспитывать:

- умение избавляться от стеснительности, зажатости, комплексов;
- культуру общения и поведения в социуме;

**Метапредметные:**

Продолжать развивать:

- музыкальный слух, чувство ритма, танцевальные способности;
- пластичность, гибкость, координацию движений, выносливость;
- творческую активность и личностные качества;

- коммуникативные способности;
- устойчивый интерес к занятиям танцами;
- творческие и индивидуальные способности детей;
- умение импровизировать в танце;
- потребность в здоровом образе жизни.

Формировать:

- гибкие навыки (внимание, память, мышление);
- художественный вкус,
- художественно – ценностные ориентиры в процессе творческого самоопределения учащихся.

Продолжать расширять кругозор, развивать раннюю профориентацию через представление о труде разных профессий.

### 1.3Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

| N<br>п/п | Название раздела, темы                                                                      | Количество часов |        |          | Форма контроля                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                             | всего            | теория | практика |                                                                 |
| Модуль 1 |                                                                                             |                  |        |          |                                                                 |
| 1        | Введение в предмет                                                                          | 80               | 25     | 55       |                                                                 |
| 1.1      | Вводное занятие.<br>История появления танца.<br>Техника безопасности.<br>Вводный мониторинг | 2                | 1      | 1        | Беседа<br>Мониторинг                                            |
| 1.2      | Экзерсис у станка и на середине                                                             | 26               | 8      | 18       | Педагогическое наблюдение,<br>оценка правильности<br>исполнения |
| 1.3      | Партнерная гимнастика                                                                       | 24               | 8      | 16       |                                                                 |
| 1.4      | Азбука танцевального движения. Рисунок танца                                                | 28               | 8      | 20       |                                                                 |
| Модуль 2 |                                                                                             |                  |        |          |                                                                 |
| 2.       | Танцевальная практика                                                                       | 78               | 25     | 53       | Педагогическое наблюдение,<br>оценка правильности<br>исполнения |
| 3        | Итоговое занятие                                                                            | 2                | -      | 2        | Концертное выступление                                          |
|          | ВСЕГО                                                                                       | 160              | 50     | 110      |                                                                 |

### Содержание учебного плана 1-го года обучения

#### Модуль 1

**Введение в предмет** (всего 80 ч.: теория– 25 ч., практика- 55 ч.)

**1. Вводное занятие** (всего 2ч.: теория– 1 ч., практика 1 ч.)

*Теория:* Знакомство. Цель и задачи предстоящего года обучения. Перспективы развития и требования. Расписание занятий. Инструктаж по ТБ. Диагностика физического развития каждого учащегося, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся. Видео – обзор «История возникновения и развития хореографического искусства». Истоки русского танцевального искусства»

Вводный мониторинг.

## **1.2 Экзерсис у станка и на середине (всего 26 ч.: теория–8 ч., практика -18 ч.)**

*Теория:* Знакомство с понятиями, терминами: экзерсис, классический танец, позиции ног, позиции рук. Знакомство с комплексом упражнений, способствующих развитию силы мышц, эластичности связок, выворотности ног, устойчивости и координации движений.

*Практика:* Постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка, развитие навыков координации движений. (Приложение 4)

Последовательность упражнений:

1. Plie (плие, приседание).
2. Demi-plie (деми плие, маленькое приседание).
3. Grandplie (грант плие, глубокое приседание).
3. Battementtendu (батман тандю, отведение и приведение ноги вперед, в сторону, назад).
3. Battementtendujete (батман тандю жете, отведение ноги в воздухе))

Экзерсис на середине зала.

*Теория:* Экзерсис на середине зала и у станка. Сложности при выполнении экзерсиса на середине. Как сохранить выворотность ног и равновесие тела без опоры. Правильное распределение центра тяжести корпуса на двух и на одной ноге. Основные условия для овладения устойчивостью.

*Практика:*

1. Положение корпуса enface (анфас, напротив, в лицо).
2. Demi-plié (деми плие) по I – II позициям в положении enface (анфас).
3. Battementtendu (батман тандю): из I позиции вперед.
4. Battementtendujeté (батман тандю жете) из I позиции во всех направлениях.
5. Relevé (релеве) на полупальцы по I, V1 позициям с вытянутых ног.
6. Повороты в V1 позиции на 1/4 круга (по точкам класса).

## **1.3 Партерная гимнастика (всего 24 ч.: теория–8 ч., практика 16 ч.)**

*Теория:* Партерная гимнастика в положении сидя, лежа, на боку. Как укрепить мышцы и развить силу. Упражнения для эластичности мышц, связок и подвижности суставов. (Приложение 5)

*Практика:*

Упражнения на:

1. подвижность голеностопного сустава;
2. развитие шага;
3. развитие гибкости;
4. укрепление позвоночника;
5. развитие и укрепление брюшного пресса;
6. развитие выворотности ног;
7. развитие мышц паха;
8. растяжку мышц ног (вперед, в сторону, шпагат)

## **1.4 Азбука танцевального движения. Рисунок танца. (всего 28 ч.: теория–8**

ч., практика 20 ч.)

**Теория:** Знакомство с понятиями: музыкальное вступление, драматургия хореографического произведения, музыкальная фраза, рисунок танца; со средствами выразительности - темп, динамика движения, характер; с жанрами - марш, вальс, полька, полонез, галоп, детские, народные, колыбельные песни. Хореографическое творчество. Рисунок танца, логика перестроения из одного рисунка в другой. Презентация «Основные 8 точек по схеме А.Я. Вагановой». Видео-презентации «Танцевальные образы»

**Практика:** Основные положения головы, рук, корпуса и ног. Шаги, прыжки, подскоки в ритме различных жанров. Работа над танцевальными движениями.

Рисунок танца: рисуем танцевальный узор: круг, цепочка, линия, змейка, ручеек, ключ и другие орнаменты. Упражнения по ориентации в ограниченном пространстве в основных фигурах, рисунках танца по часовой и против часовой стрелке. Основные 8 точек по схеме А.Я. Вагановой. Танцевальные ходы в сочетании с притопом, подскоком, перескоком. Танцевальные переходы и рисунки. Дыхательные, ритмико-гимнастические, музыкально-ритмические упражнения. Игры «ТИТ»: «Трансформер», «Цепочка», «Стоп-кадр», «Крылья», «Веселый поход», «Лебединое озеро», «Сон»,

- ходьба и бег в разных характерах и образах;
- прыжковые движения с продвижением и на месте, прямой галоп, подскок;
- образно-танцевальные комбинации и этюды;
- работа с воображаемым предметом;
- хореографические упражнения с атрибутами;
- «Стихи с движениями».

## Модуль 2

### 2. Танцевальная практика

**2.1. Работа над репертуаром. Разучивание танцев.** (всего 78 ч.: теория – 25 ч., практика 53 ч.)

**Теория:** Виды танцев: народный, спортивный, китайский, патриотический. Видео: «Танцевальные композиции с лентами, флагами, веерами, полотном, веерами – вейлами, тросточками». Культура, характер и манера исполнения танцев. Видео «Виды танцев». Презентация «Истоки становления классического танца». Видео – презентации «Истоки русского танцевального искусства: Зарождение русского народного танца в обрядах и играх древних славянских племен. Развитие русского танца в тесной связи с народной песней». Видео «Базисные элементы русского народного танца: ходы, бег, гармошка, притопы, переступания, ковырялочка, поочередные выносы ног на носок, на каблук, на воздух»

**Практика.** Разучивание танцевальных движений, закрепление, соединение движений в связки и целостные композиции. Совершенствование танцев: «Калинка». Народный стилизованный Постановка корпуса, рук, ног, головы в русском характере. Отработка базисных элементов русского народного танца: ходы, бег, гармошка, притопы, переступания, ковырялочка, поочередные выносы ног на носок, на каблук, на воздух.

Позиции рук, ног, постановка корпуса в русском танце. Переходы, бег,

притопы, дроби, ковырялочка вперед, в сторону в русском танце. Знакомство с диапазоном народной пластики рук. Поочередные выносы ног: на носок, на каблук. воздух. Поочередные выносы ног на носок, на каблук. Движение рук. Круг. Элемент танца «Калинка». Элемент танца «Припадания». Элементы русского танца.

«Спортивный». Движения рук с лентами: взмахи, круги. Перестроения

«Флешмоб» с флагами. Разучивание, закрепление, совершенствование: движений рук с веерами. Рисунок танца, перестроение.

«Закаты алые» с шарфами Разучивание, закрепление, совершенствование танцевальных движений с шарфами.

### **3. Итоговое занятие (всего 2ч., практика 2 ч.)**

Важность повторов и репетиционной работы. Психологический настрой на публичный показ. Итоговое занятие проводится в форме концерта, фестиваля или открытого занятия, где учащиеся демонстрируют знания, умения и навыки, приобретенные за учебный год.

## **Учебный план 2 года обучения**

### **Модуль 1**

| N<br>п/п | Название раздела, темы                                                                      | Количество часов |        |          | Форма контроля                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                             | всего            | теория | практика |                                                                 |
| Модуль 1 |                                                                                             |                  |        |          |                                                                 |
| 1        | Введение в предмет                                                                          | 80               | 15     | 65       |                                                                 |
| 1.1      | Вводное занятие.<br>История появления танца.<br>Техника безопасности.<br>Вводный мониторинг | 2                | 1      | 1        | Беседа<br>Мониторинг                                            |
| 1.2      | Экзерсис у станка и на середине                                                             | 26               | 4      | 22       | Педагогическое наблюдение,<br>оценка правильности<br>исполнения |
| 1.3      | Партнерная гимнастика                                                                       | 24               | 4      | 20       |                                                                 |
| 1.4      | Азбука танцевального движения. Рисунок танца                                                | 28               | 6      | 22       |                                                                 |
| Модуль 2 |                                                                                             |                  |        |          |                                                                 |
| 2        | Танцевальная практика                                                                       | 78               | 15     | 63       | Педагогическое наблюдение,<br>оценка правильности<br>исполнения |
| 3        | Итоговое занятие                                                                            | 2                | -      | 2        | Концертное выступление                                          |
|          | ВСЕГО                                                                                       | 160              | 30     | 130      |                                                                 |

## **Содержание учебного плана 2-го года обучения**

### **Модуль 1**

**Раздел 1. Введение в предмет (всего 80 ч.: теоретическая часть – 15 ч., практическая - 65 ч.)**

#### **1.1. Вводное занятие (всего 2ч.: теория – 1 ч., практика 1 ч.)**

*Теория:* Цель и задачи предстоящего года обучения. Итоги за прошлый год. Перспективы и требования. Расписание занятий. Инструктаж по ТБ. Вводная диагностика, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся. Презентация «Азбука хореографии». Вводный мониторинг

## **1.2 Экзерсис (всего 26 ч.: теория– 4 ч., практика 22 ч.)**

*Теория:* Распределение центра тяжести корпуса на двух и на одной ноге. Основные условия для овладения устойчивостью.

*Практика:*

1. Положение корпуса enface (анфас, напротив, в лицо).
2. Demi-plié (деми плие) по I – II позициям в положении enface (анфас).
3. Battementtendu (батман тандю): из I позиции в сторону, вперед, назад, с деми плие.
4. Battementtendu jeté (батман тандю жете) из I позиции во всех направлениях.
5. Relevé (релеве) на полупальцы по I, II, V1 позициям с вытянутых ног.
6. Повороты в V1 позиции на 1/4 круга (по точкам класса).

## **1.3. Партерная гимнастика (всего 24 ч.: теория– 4 ч., практика 20 ч.)**

*Теория:*

Видеообзор «Упражнения для укрепления мышцы спины», «Как развить силу, улучшить подвижность суставов, придать мышцам эластичность». Беседа «Что включает в себя партерная гимнастика». «В каких положениях выполняют упражнения в партере?»

*Практика:*

Упражнение на:

1. подвижность голеностопного сустава;
2. развитие шага;
3. развитие гибкости;
4. укрепление позвоночника;
5. развитие и укрепление брюшного пресса;
6. развитие выворотности ног; растяжку мышц ног (вперед, в сторону, шпагат).

## **1.4 Азбука танцевального движения. Рисунок танца. (всего 28 ч.: теория– 6 ч., практика 22 ч.)**

*Теория:* Закрепление понятий: музыкальное вступление, драматургия хореографического произведения, музыкальная фраза, рисунок танца; со средствами выразительности - темп, динамика движения, характер. Закрепление жанров - марш, вальс, полька, полонез, галоп, детские, народные, колыбельные песни. Рисунок танца, логика перестроения из одного рисунка в другой. Презентация «Рисунок танца». Видео-презентации «Приемы освоения сценического пространства»

*Практика:* Основные положения головы, рук, корпуса и ног. Шаги, прыжки, подскоки в ритме различных жанров. Работа над танцевальными движениями.

Рисунок танца: рисуем танцевальный узор: круг, цепочка, линия, змейка, ручеек, ключ и другие орнаменты. Упражнения по ориентации в ограниченном пространстве в основных фигурах, рисунках танца по часовой и против часовой стрелке. Отражение в движении ритмической пульсации. Танцевальные ходы в сочетании с притопом, подскоком, перескоком. Танцевальные переходы и рисунки. Пластика тела, согласно динамическим оттенкам музыки. Музыкально-подвижные игры на определение динамики музыкального произведения. Игры

«ТИТ»: «Танцуют все», Реверансы», «Все дело в шляпе», «Танцевальный ринг», «Штиль – шторм», «Прогулка».

- ходьба и бег в разных характерах и образах;
- прыжковые движения с продвижением и на месте, прямой галоп, подскок;
- образно-танцевальные комбинации и этюды;
- работа с воображаемым предметом;
- хореографические упражнения с атрибутами;
- «Стихи с движениями».

## **Модуль 2**

### **2. Танцевальная практика**

**2.1. Работа над репертуаром. Разучивание танцев.** (всего 78 ч.: теория– 15 ч., практика 63 ч.)

*Теория:* Знакомство с современными танцами. Просмотр видео танцевальных композиций. Знакомство с культурой исполнения танцев. Видео - презентация «Виды современных танцев». Беседа «Рисунок танца»

*Практика.* Разучивание танцевальных движений, соединение их в танцевальные связки, создание целостных композиций.

### **3. Итоговое занятие** (всего 2ч., практика 2 ч.)

Итоговое занятие проводится в форме концерта, фестиваля или открытого занятия, где учащиеся демонстрируют знания, умения и навыки, приобретенные за учебный год.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

Учащиеся будут знать

- историю возникновения танцевального искусства;
- основные термины и понятия;
- разнообразие танцевальных жанров.

Научатся:

- элементарным хореографическим знаниям, умениям и навыкам
- основам ритмических танцев;

Сформируется:

- правильная осанка, походка, выразительность движений;
- чувство ритма, исполнительские навыки в танце, художественный вкус.

#### **Личностные:**

Будут развиты:

- нравственные, эстетические качества: дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, лидерство, самообладание, терпение.

- умение избавляться от стеснительности, зажатости, комплексов;
- культуры общения и поведения в социуме;

#### **Метапредметные:**

Сформируется:

- устойчивый интерес к занятиям танцами;

- потребность в здоровом образе жизни;
- культура общения и поведения в социуме;
- художественный вкус, художественно – ценностные ориентиры в процессе творческого самоопределения учащихся;
- общественно – активную личность,

Будет развито: умение импровизировать в танце; коммуникативные способности; потребность в укреплении здоровья и здорового образа жизни.

Знают типы профессий, о труде людей «Человек – художественный образ».

## **РАЗДЕЛ №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 7)**

### **2.2. Условия реализации программы**

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень педагога;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат в коллективе;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий.
- Использование ЦОР.

### **Материально-техническое обеспечение: (Приложение 8)**

1. Танцевальный зал.
2. Хореографический станок.
3. Раздевалка для учащихся.
4. Специальная танцевальная форма.
5. Музыкальный материал для проведения занятий.
6. Видео и аудио аппаратура с флеш-носителем.
7. Музыкальная фонотека.
8. Танцевальные костюмы.
9. Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.
10. Информационное обеспечение: ноутбук, фото и видеоматериалы по отдельным темам, интернет-порталы с видео уроками и мастер-классами и интернет-порталы педагогического профиля.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы имеется педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в предметной области - хореография, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере художественной направленности и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства.

### **2.3 Формы аттестации (Приложение 9)**

Подведение итогов по результатам освоения материала программы может быть в форме опроса, анкетирования по теоретической части программы, во время проведения практической части оценивается качество выполнения движений.

Основными методами отслеживания результатов являются: беседа, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования и тестирования (для отслеживания личностного развития обучающихся), зачёты, взаимозачёты, опросы (при проверке терминологии и определении степени усвоения теоретического материала, устный фронтальный опрос по отдельным темам, разделам пройденного материала); опросы, учащихся (на зачетных занятиях), выполнения учащимися диагностических заданий, игр, упражнений; участие в концертах, конкурсах, фестивалях; отслеживание динамики развития в показах танцевальных программ, отдельных номеров на творческих встречах, защита хореографических авторских и коллективных проектов и т.п. мероприятий.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, грамота, готовая работа, диплом, журнал посещаемости, перечень готовых работ, фото, отзыв детей и родителей и др.

Важнейший показатель эффективности освоения программы – изменения в поведении детей. Если неуверенный в себе, замкнутый ребёнок с удовольствием танцует, выражает желание продемонстрировать свой танец другим людям, удовлетворен занятиями, то – это существенный показатель в достижении цели программы.

#### **Критерии оценки результатов освоения программы**

| Критерии оценки исполнения движений | Задание для диагностики                                                                                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подвижность стопы                   | Положение стопы: флекс, поинт и вытяжения только подъема (пальцы расслаблены)                                  |
| Танцевальный шаг                    | Подъем ноги на уровень не ниже 90 градусов                                                                     |
| Гибкость тела                       | Способность максимально прогнуться назад, боковое растяжение корпуса, подвижность тазобедренных суставов и др. |
| Прыжок                              | Высота и мягкость приземления                                                                                  |
| Музыкальность, ритмичность          | Творческие задания (идти в такт музыки, против музыки, рядом, без музыки)                                      |
| Координация движений                | Творческие задания (выполнить упражнение с одновременной и поочередной работой рук и ног)                      |
| Артистичность                       | Творческие задания, умение театрализовать идею движения                                                        |
| Исполнение танца                    | Мастерство и качество выполнения танца; точность, аккуратность выполнения движений, отточенность               |

#### **2.4 Оценочные материалы (Приложение 8)**

Для выявления динамики качества усвоения программного материала каждым ребенком предусматриваются следующие формы контроля:

- текущий контроль;
- вводный мониторинг;

- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

**Текущий контроль** предполагает выполнение творческих заданий и творческого показа в течение всего учебного года.

Творческие задания в рамках творческого показа – обязательная оценочная часть дисциплины, в которой предусмотрены практические действия. Они положительно воспринимаются учащимися, которые рассматривают её как игру, обеспечивающую освоение теоретических положений с возможностью использовать освоенный материал на практике. Не менее важно и то, что выполнение творческих заданий сильно воздействует на личностные качества учащихся, способствуя формированию интереса и позитивной мотивации по отношению к занятиям танцами. Поэтому использование этой технологии в данном курсе эффективно не только в качестве оценочного средства для деятельностного компонента, но и для личностной составляющей компетенции. Творческие задания, являясь общепризнанным средством развития коммуникативных умений детей и сильным мотивирующим фактором, выполняют также и контролирующую функцию сформированности умений учащихся.

В зависимости от творческого подхода и остроты мышления разрабатывается система индивидуального или группового оценивания деятельности выполнения творческих заданий.

Творческие задания предназначены для диагностики личностных качеств; тренировки социально-ролевого поведения; развитию коммуникативных и организаторских качеств. Общей целью в творческих заданиях является приобретение новых знаний и отработка навыков принятия осознанных ответственных решений в процессе совместной деятельности и в межличностном общении.

**Вводный мониторинг** позволяет выявить наиболее способных, одаренных детей, выяснить мотивации обучения. Предварительное выявление уровня знаний, умений и навыков детей по данной программе.

**Промежуточная диагностика** осуществляется в процессе усвоения каждой изучаемой темы, при этом диагностируется уровень усвоения отдельных блоков программы. Также детям дается возможность взаимной оценки и самооценки. В процессе контроля каждого занятия создается возможность выявления уровня усвоения учебного материала, недочетов. Используются методы наблюдения, рефлексия.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года, помогает выявить рост самостоятельности, развитие творческого мышления, художественного вкуса, освоение изученного материала. Итоговый контроль позволяет определить эффективность ведения образовательной деятельности, оценить результаты.

Методы отслеживания результативности программы является обязательным компонентом процесса обучения. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, помогает детям, родителям, педагогам увидеть результаты труда учащихся, что создает благоприятный психологический климат в коллективе и повышает их самооценку.

Уровни проявления показателей определяются педагогом на основе наблюдений и самостоятельно учащимися. Затем вносятся в диагностическую карту освоения программного материала.

Формы диагностики: профессиональное педагогическое наблюдение, опрос, тест, викторина, оценка качества исполнения танцевального номера, контрольные задания и упражнения.

## **2.5 Методические материалы**

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные педагогические технологии и методы обучения.

### **Технологии:**

1. Цифровые образовательные ресурсы (Приложение 10)
2. Технология группового обучения.
3. Технология дистанционного обучения
4. Развивающие.
5. Личностно - ориентированные.
6. Педагогика сотрудничества.
7. Здоровьесберегающие.
8. «Ситуация Успеха»

### **Методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный, практический, словесный, наглядный, игровой, поисковый;
  - метод воспитания (упражнение, мотивация, поощрение, убеждение);
- Формы организации учебного занятия (беседа, практическое занятие, конкурс, мастер-классы, репетиции, тренировки, встреча с интересными людьми);
- Дидактические материалы (видео материалы, инструкционные задания, упражнения).

### **Алгоритм учебного занятия**

**Организационный момент.** Сосредоточение внимания, эмоциональный и психологический настрой, мотивация к занятию. Правила ТБ. Подготовка организма учащихся к работе в основной части занятия.

Разогрев (разминка). Главная задача этого этапа разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie и т.д., а также наклоны и повороты торса; растяжка мышц и разработка суставов.

**Основная часть** делится на этапы: обучение – проработка – закрепление – контроль. Результат – формирование новых знаний, умений, навыков.

1. Экзерсис.
2. Партерная гимнастика.
3. Азбука танцевального движения. Игры «ТИТ»
4. Рисунок танца
5. Танцевальные и постановочные композиции

**Заключительная часть.** Снижение физической нагрузки и рефлексия занятия, мониторинг знаний, умений, навыков и творческого развития. Подведение итогов

занятия: анализ, настрой на успешный результат.

### **Вариативность программы**

Особенностью Программы является вариативность. Педагог вправе выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и задач – сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения.

## **Список литературы**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 2 июля 2022 года № 629 «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор составитель: Рыбалева Ирина Александровна, канд. пед. наук, доцент, зав. Кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края. Краснодар, 2020г.

### **Список литературы, рекомендуемый для педагога**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Просвещение, 2000.
4. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 7-9 лет творчества в танце. Москва. Издательство «Гном и Д» 2020, 79 с.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно – методическое пособие. М., 1997 г.

6. Компас в мире профессий  
<https://www.kem.by/proforientir/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%>

81%D1%81%D0%B8%D0%B8-  
%D1%81%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B  
5-%D1%81-  
%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE  
%D0%B9-%D0%BA%D1%83%D0%BB/

7. Министерство просвещения Российской Федерации. Шоу профессий <https://edu.gov.ru/press/anounces/?tag=%D0%A8%D0%BE%D1%83%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9>

8. По миру профессий <https://po-miru-professiy.vsite.biz/> Современные фитнес программы для детей <https://www.colady.ru/chto-predlagayut-detskie-fitness-kluby-sovremennye-fitness-programmy-dlya-detej.html>

9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение – М., 2015.

10. Учеба.ру. Каталог профессий. <https://www.ucheba.ru/prof/search>

11. Шоу профессий <http://xn--e1agdrafhkaoo6b.xn--p1ai/>

### **Список литературы, рекомендуемый для учащихся**

1. Академия Хореографии. Предмет: классический танец (теория, методика) [https://www.youtube.com/watch?v=44lY1zJ\\_vLA](https://www.youtube.com/watch?v=44lY1zJ_vLA)

2. Видеоурок «Экзерсис классического танца у станка» [https://www.youtube.com/watch?v=9-6bLlK1\\_r4](https://www.youtube.com/watch?v=9-6bLlK1_r4)

3. Домашняя тренировка для детей 6-12 лет. Универсальный комплекс <https://www.youtube.com/watch?v=aiapdkcHLzg>

## Приложения

| №  | Содержание                                        | стр. |
|----|---------------------------------------------------|------|
| 1  | Приложение 1. Глоссарий                           | 25   |
| 2  | Приложение 2. Рабочая программа по воспитанию     | 30   |
| 3  | Приложение 3. Профориентация                      | 35   |
| 4  | Приложение 4. ТИТ – танцевально-игровой тренинг   | 39   |
| 5  | Приложение 5. Экзерсис                            | 43   |
| 6  | Приложение 6. Партерная гимнастика                | 45   |
| 7  | Приложение 7. Календарный учебный график          | 48   |
| 8  | Приложение 8. Материально-техническое обеспечение | 55   |
| 9  | Приложение 9. Диагностические материалы           | 56   |
| 10 | Приложение 10. ЦОР                                | 60   |

## ГЛОССАРИЙ

*Термины классического танца*

*Ададжио (Adagio) – медленно, спокойно.*

*Приложение 1*

*Ан дедан (andedans)* –внутри, в круг.

*Ан деор (Andehors)* –наружу, из круга.

*Аллегро (Allegro)*– веселый, радостный, быстрый, оживленный темп.

*Анфасе(Anfasse)* – прямо.

*Апломб (Aplomb)*–умение сохранять в равновесии все части тела.

*Арабеск (Arabesques)*– поднятая назад нога с вытянутым коленом.

*Аттитюд (Attitudes)*– поза - согнутое колено поднятой и отведенной назад ноги.

*Батман тандю (Batementstendus)* – отведение и приведение стопы.

*Батман тандюжете( Batementstendujete)* – резкий бросок ноги на 45%

*Батман сутеню (Batementsoutenu)* – движение с подтягиванием ног

*Батман фондю (Batementfondu)* –тающий батман

*Батман фране* – ударное приведение стопы

*Бурре (Bourree)*, па-де-бурре – набивать. Мелкие танцевальные шаги.

*Гран(Grand)* – большой, обозначает максимально выраженную сущность движения.

*Гран батман жете* –Резкий бросок ноги на 90%.

*Демиде* – полу-, наполовину. Этот термин указывает на исполнение только половины движения.

*Жете* – бросать, кидать. Термин относится к движениям, исполняемым броском ноги.

*Пар терр (parterre)*– на земле. Термин, указывающий на то, что движение исполняется на полу.

*Па-де-баск (Pasdebasque)*– шаг баска. Вид прыжка с одной ноги на другую.

*Па де бурре (Pasdebourree)* – переход из 5 в 5 позицию, ноги на ку де пье

*Па-де-ша (Pas de chat)* –шагкошки. Прыжковое движение, имитирующее легкий, грациозный прыжок кошки.

*Пассе (Passe)*– проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по 1 на полу на 45% и 90%

*Пор де бра (Port debras)* – упражнение для корпуса, рук и головы

*Пти батман (Petitbattement)* – маленький батман на щиколотке опорной ноги

*Па марше*– ходить. Танцевальный шаг, при котором, в отличие от естественного шага, нога становится на пол с вытянутого носка, а не с пятки.

*Плие(Plie)*– сгибать. Приседание на двух или одной ноге. Гран плие — глубокое приседание до предела, с отрывом пятки от пола; демиде плие — не отрывая пяток от пола.

*Препарасьон*– приготовление. Подготовительные движения для исполнения пируэтов, прыжков и других сложных па.

*Релеве* – подъем на полупальцы или пальцы.

*Ронд де жамб пар тер (Rondejambeparterre)*– круг ногой по полу

*Сюиви*– последовательный, связный. Па де бурре сюиви — непрерывные мелкие переступания с ноги на ногу на пальцах, которые способствуют плавному передвижению по сцене.

*Симпл (Simple)*– простой прыжок

*Соте (Sote)*– прыжок с обеих ног на обе

*Сюр ле ку де пье (Surlecou-de-pied)* на щиколотке опорной ноге

*Тур (Tour)*– оборот, поворот. Поворот тела вокруг вертикальной оси на 360 градусов. Имеется множество разновидностей.

*Фуэте (Fouette)*– хлестать. Термин обозначает ряд танцевальных па, напоминающих движения хлыста, крутящегося или резко распрямляющегося в воздухе.

*Шассе (Chasse)*– охотиться, гнаться. Прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую.

*Шажман де пье (Changementdepieds)* – прыжок, перемена ног в воздухе по 5 позиции.

*Эпольман (Epaulement)* –диагональное положение тела в точке 2 и 8

*Эффасе (Effacee)*– сглаживать. Одно из основных положений в классическом танце. Определяется раскрытым, развернутым характером позы, движения.

### Термины народного танца

*Веревочка* – поднимание колена до уровня колена. Развивает подвижность в коленном, тазобедренном суставе, выполняется у станка и на середине зала.

*Выхлястник* – ковырялочка в воздухе на 45% , 90% , руки закрыты на поясе.

*Гармошка* – передвижение стопы в сторону по 3 открытой и закрытой позиции.

*Дробное выстукивание* – ударное упражнение каблуками об пол. Развивает четкость, ритмичность, силу ног, укрепляет икроножные мышцы и стопы.

*Качалочка* – качающееся движение ногами из стороны в сторону. Работающая нога спереди, стопы по очереди поднимаются на релеве .

*Моталочка* – движение качающейся работающей ноги от колена вперед, назад, стопа натянута.

*Молоточек* – легкое ударное движение кончиком пальцев работающей ноги сзади.

*Пакурю* –ход по кругу.Большой шаг, затем 2 мелких шага,

*Плие (Plie)* - приседание

*Подбивка* – ударное упражнение щиколотками.

*Припадание* –движение исполняющееся в сторону, поднимание на релеве работающей ногой, опорная на 45 градусов в сторону, опускание на опорную ногу, работающая в положении кудеппе.

*Ронд де пье (Ronddepied)* – круг каблуком по полу

*Флик- фляк* – мазок по полу от себя к себе

*Хлопушки* – (мужское) ударное упражнение ладонью по коленям, икроножным мышцам, голеностопам, грудной клетке, рукам.

*Шассе (Paschasse)*, (синоним галоп) – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точки прыжка.

*Ритм* – характеризуется чередованием звуков (музыка) или движений (танец) разной длительности. Разные фигуры в танцах имеют свой собственный, иногда довольно сложный ритм. Несоблюдение конкретного ритмического рисунка исполняемой фигуры и, особенно, несовпадение ритма музыки и танца являются самыми грубыми ошибками танцевания.

*Эмоциональность* – передача в танцевании эмоционального содержания музыки. Особую трудность представляет в конкурсном танцевании, поскольку танцоры, танцуют под незнакомую музыку.

### Исходные позиции ног

*Основная стойка* – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45° («домиком»).

*Узкая дорожка* – пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии – 6-я позиция.

*Широкая дорожка* – ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

*2-я позиция* – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

*3-я позиция* – опорная нога ставится под углом 45°, пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45°.

*4-я позиция* – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45°.

Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

### Исходные позиции рук

*Внизу* – руки опущены вдоль тела.

*Впереди* – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

*Вверху* – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

*В стороны* – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть *открытыми* – ладони вверх («к солнышку»)

Руки могут быть *закрытыми* – ладони вниз (смотрят в пол).

*Поясок* – ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

*Кулачки на бочок* – пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

*Полочка* – руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

*Матрешка* – руки «полочкой», указательный палец правой левой руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

*Юбочка* – большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

*Фартучек* – щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

*За спиной* – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

#### *Позиции рук в парах*

##### *Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону)*

*Стрелка* – руки соединены в позиции «вперед». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

*Воротники* – руки соединены в позиции «вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

*Плеть* – руки соединены крест-накрест.

*Бантик* – то же, но локти округлены и приподняты вперед – вверх, руки не напряжены.

*Саночки* – мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

##### *Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):*

*Бараночка* – одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных ранее позиций.

*Вертушка* – одноименные руки соединены в позиции «вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

*Звездочка* (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

*Двойной поясок* – если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

#### *Дети стоят лицом друг к другу*

*Лодочка* – руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«Воротники» (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны - вверх.

«Крестик» – руки соединены накрест.

#### *Виды шага*

*Шаг на всей ступне (топающий)* – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их

почти не поднимают, но и не шаркают. Руки поставить кулачками на пояс.

*Хороводный шаг* – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

*Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги)* – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» – носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

*Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги)* – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз» – длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» – приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «2» – шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

*Шаг кадрили* – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «2» - легкий скользящий удар каблук другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблук вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

*Высокий шаг* – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается под углом 90°. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

*Шаг с притопом на месте* – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» – притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

*Переменный шаг* – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка левой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

*Боковой приставной шаг* – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

*Боковое припадание* – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» – носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

#### *Шаг на носках*

*Пружинящий шаг* – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

*Крадущийся шаг* – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.) Движение выполняется только в подготовительной группе.

*Боковой шаг («крестик»)* – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «2» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

*Шаг окрестный вперед-назад («косичка»)* – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

*Семенящий шаг («плавающий»)* – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног.

#### Поклон

*Русский поклон* – и.п. ног: 4-я позиция. Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз перед собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

#### Танцевальные движения

И.п. для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

*Пружинка* – стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). В этом случае колени ног не разводятся.

*Притоп* – стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.

*Три притопа* (и.п. «узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

*Притоп поочередно двумя ногами* – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

*Притоп в сочетании с «точкой»* – пяткой, носком не опорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

*Приседание* – техника та же, только на «раз» – приседание, на «два» – возвращение в и.п. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

*Полуприседание* – выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

*Полуприседание с поворотом корпуса* – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

*Ковырялочка. 1-й вариант:* правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

*2-й вариант:* правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

*Самоварчик* – на «раз» – полуприседание и хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» – выпрямится, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

*Елочка* – исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» – то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

*Большая гармошка* – ноги вместе. На «раз» – разведение носков в стороны, на «два» – разведение пяток. Затем возвращение в и.п. в таком же порядке.

*Топотушки* – исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топать ногами на месте.

## **1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Цель** воспитания - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачи:**

1. усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
2. формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
3. приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

## **2. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

- метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### 3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонализированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

| №  | Мероприятие                                                      | Сроки       | Форма проведения                        | Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|----|------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | «День знаний» День открытых дверей                               | 01.09       | Игровая программа «Мы зажигаем звезды»  | Концертная программа                                                                           |
| 2. | «По дороге в школу»                                              | 01.09-13.09 | Беседа по ПДД<br>Беседа по безопасности | Памятки, видеоролики                                                                           |
| 3. | «Эхо Бесланской печали» День Солидарности в борьбе с терроризмом | 02.09       | Акция                                   | Фотоотчет, заметка в социальных сетях                                                          |
| 4. | «Давайте знакомиться. Навигатор дополнительного образования»     | 03.09       | Родительское собрание                   | Памятка «Навигатор доп. образования»                                                           |
| 5. | «Терроризм — зло против человечества»                            | 05.09       | Профилактическая беседа                 | Фотоотчет, заметка в социальных сетях                                                          |
| 6. | «Привычка или образ жизни».                                      | 08.09       | Акция «Антинарко»                       | Памятка, видеоролик                                                                            |
| 7. | Пожарная безопасность «Огонь: друг или враг?» «Пожар в доме»     | 15.09-20.09 | Познавательная игра                     | Памятки. Профилактическая беседа                                                               |
| 8. | «Чистые берега»                                                  | октябрь     | Акция                                   | Фотоотчет, заметка в социальных                                                                |

|     |                                                                                                    |             |                                                                        |                                                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|     |                                                                                                    |             |                                                                        | сетях                                             |
| 9.  | День пожилого человека»                                                                            | 01.10       | Беседа «Уважай старость»                                               | Фотоотчет, заметка в социальных сетях             |
| 10. | «Правила ПДД»                                                                                      | 04.10       | Экскурсия в сквер                                                      | Памятки. Фотоотчет, заметка в социальных сетях    |
| 11. | «День учителя»                                                                                     | 05.10       | Концерт                                                                | Видео-поздравление для педагогов                  |
| 12. | День пап<br>«Поздравительная открытка»                                                             | 12.10-14.10 | Концерт                                                                | Изготовление поздравительных открыток, видеоролик |
| 13. | «Безопасность в сети Интернет.                                                                     | 19-21.10    | Всероссийская акция                                                    | Фотоотчет, заметка в социальных сетях             |
| 14. | «Мир профессий» Сто дорог –одна моя                                                                | 27-28.10    | Презентация по профориентации                                          | Памятки                                           |
| 15. | «Золотая осень»                                                                                    | октябрь     | Экскурсия в парк                                                       | Фотоотчет, заметка в социальных сетях             |
| 16. | День народного единства<br>«Вместе мы едины»                                                       | 02-03.11    | Видео-презентация                                                      | Фотоотчет, заметка в социальных сетях             |
| 17. | «Мы дарим мир»                                                                                     | 07-08.11    | Профилактическая беседа по безопасности                                | Выставка рисунков «Мы дарим МИР»                  |
| 18. | Питание и здоровье. Гигиена                                                                        | 12-14.11    | беседа                                                                 | Фотоотчет, заметка в социальных сетях             |
| 19. | День толерантности<br>«Не такие как все» (16.11)                                                   | 16.11       | Беседа                                                                 | Памятки                                           |
| 20. | «День памяти жертв ДТП» (20.11)                                                                    | 18.11       | лекция                                                                 | Памятки                                           |
| 21. | «Мама-великое слово» (День Матери», 25.11)                                                         | 15.11-25.11 | рисунки «Мамочка любимая моя».                                         | Выставка                                          |
| 22. | Всемирный день борьбы со СПИДом (01.12)                                                            | 01-02.12    | Видеоролик                                                             | Памятки                                           |
| 23. | День героев Отечества.                                                                             | 09.12       | Пятиминутка                                                            | Фотоотчет, заметка в социальных сетях             |
| 24. | «Мы – Россияне!», «День Конституции РФ, 12.12)                                                     | 12.12       | Видеоролик                                                             | Фотоотчет, заметка в социальных сетях             |
| 25. | «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства» | 14-16.12    | Беседа,                                                                | памятки, видеоролик                               |
| 26. | «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».                                                | 19-23.12    | Профилактическая беседа                                                | Фотоотчет, заметка в социальных сетях             |
| 27. | «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада»                                              | 26-27.12.   | Родительское собрание: Необходимость семейных традиций в жизни ребенка | инструктаж перед каникулами                       |

|     |                                                                                                       |                  |                         |                                                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                       |                  |                         |                                                      |
| 28. | «Новогодний калейдоскоп»                                                                              | 27-30.12         | игровая программа       | Выступление с концертными номерами                   |
| 29. | «Рождественские посиделки»                                                                            | 04-05.01         | игровая программа       |                                                      |
| 30. | «Что такое этикет»                                                                                    | 11-12.01         | Беседа                  | Памятки                                              |
| 31. | Вредным привычкам скажем – НЕТ.                                                                       | 18-19.01         | Диспут                  | Памятка «Вредные привычки»                           |
| 32. | «Грипп, ОРВИ. Ковид-9».                                                                               | 23-24.01         | Беседа                  | памятки                                              |
| 33. | Открытие месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы «Никто не забыт, ничто не забыто» | 21.01            | Урок мужества           | Фотоотчет, заметка в социальных сетях                |
| 34. | «День освобождения Мостовского района от немецко-фашистских захватчиков» (26.01.1943)                 | 26.01            | Пятиминутка             | Презентация<br>Фотоотчет, заметка в социальных сетях |
| 35. | «День полного освобождения Ленинграда от блокады» (27.01.1944 г.)                                     | 26-27.01         | Пятиминутка             | Видеоролик                                           |
| 36. | «Блокадный хлеб»                                                                                      | 20-27.01         | Акция                   | Фотоотчет, заметка в социальных сетях                |
| 37. | Экскурсии по местам Боевой славы края, России                                                         | В течение месяца | Онлайн экскурсии        | Фотоотчет, заметка в социальных сетях                |
| 38. | «Окончание Сталинградской битвы» (02.02.1942)                                                         | 02.02            | Пятиминутка             | видеоролик                                           |
| 39. | «День юного героя-антифашиста»                                                                        | 08.02            | пятиминутка             | Презентация                                          |
| 40. | «Ловкие сети» Всемирный день безопасного интернета.                                                   | 14.02            | Профилактическая беседа | Памятки                                              |
| 41. | «Афганистан - ты в сердце моем»                                                                       | 15.02            | Пятиминутка             | Видеоролик                                           |
| 42. | Мы в ответе за свои поступки                                                                          | 20.02            | беседа                  | Фотоотчет, заметка в социальных сетях                |
| 43. | «День защитника Отечества»                                                                            | 20-22.02         | Выставка рисунков       | Видеоролик «Мой папа – мой герой!»                   |
| 44. | Герои - России                                                                                        | 27-28.02         | пятиминутка             | презентация                                          |
| 45. | «Наши мамы лучше всех»                                                                                | 01.03-08.03      | Выставка рисунков       | Видео-поздравление для мам и бабушек                 |
| 46. | «А, ну-ка, девочки»                                                                                   | 06-07.03         | игровая программа       | Фотоотчет, заметка в социальных сетях                |
| 47. | «Мы вместе» День воссоединения Крыма с Россией. (14.03.2014)                                          | 14.03            | Презентация             | Фотоотчет, заметка в социальных сетях                |
| 48. | «Незнакомый человек пригласил покататься на автомобиле»                                               | 13.03 - 16.03    | Беседа                  | Решение проблемной ситуации                          |
| 49. | «Безопасное поведение                                                                                 | 18.03 - 22.03    | Беседа                  | Фотоотчет, заметка в социальных                      |

|     |                                            |          |                       |                                                    |
|-----|--------------------------------------------|----------|-----------------------|----------------------------------------------------|
|     | на улице и дома».                          |          |                       | сетях                                              |
| 50. | «Сундучок смеха» (01.04)                   | 30-31.03 | Шуточная викторина    | Развлечение                                        |
| 51. | «День птиц» (01.04)                        | 31.03    | Беседа                | Экскурсия в сквер                                  |
| 52. | «Спортивному движению – наше уважение!»    | 07.04    | Акция                 | Пробег вокруг парка, ко Дню здоровья               |
| 53. | День космонавтики «С приветом по планетам» | 11-12.04 | Игровая программа     | Фотоотчет, заметка в социальных сетях              |
| 54. | «Радуга профессий»                         | 18-20.04 | Презентация           | Выставка рисунков                                  |
| 55. | Можно ли назвать меня человеком 21 века?   | 25.04    | Диспут                | Фотоотчет, заметка в социальных сетях              |
| 56. | «29 апреля – международный день танца»     | 27-28.04 | Презентация           | Фотоотчет, заметка в социальных сетях              |
| 57. | «День солидарности трудящихся» (Первомай)  | 28.04    | Презентация           | Концерт. выступление                               |
| 58. | «Этот Великий День Победы»                 | 01-09.05 | Акции                 | Акции: бессмертный полк, свеча памяти, окна Победы |
| 59. | «Многонациональная Кубань»                 | 11-12.05 | Беседа                | Памятки                                            |
| 60. | «Семья – это семь Я» (15.05)               | 15-16.05 | Презентация           | Конкурс рисунков                                   |
| 61. | «Праздник детства» («День защиты детей»)   | 01.06    | Концертная программа, | Концерт, рисунки на асфальте                       |
| 62. | «День России»                              | 12.06    | Презентация           | Выступление<br>Выставка рисунков                   |
| 63. | «День памяти и скорби»                     | 22.06    | Пятиминутка           | Возложение цветов                                  |
| 64. | «День семьи»                               | 07.07    | Презентация, беседа   | Выступление.<br>Выставка рисунков                  |

## ОПРОСНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ (Ж) (Методика Дж.Голланда)

*Методика направлена на определение профессиональных предпочтений граждан (мужской и женский варианты).*

### Инструкция

Ниже попарно представлены различные профессии. В каждой паре постарайтесь отдать предпочтение одной из них. В листе ответов поставьте крестик в строке, соответствующей коду выбранной профессии (буква в скобках). Закончив работу, подсчитайте количество крестиков в каждой строке и запишите сумму.

1. Инженер-технолог (Р) —Конструктор (И)
2. Вязальщица (Р)-Санитарный врач (С)
3. Повар (Р)-Наборщик (К)
4. Фотограф (Р)-Заведующий магазином (П)
5. Чертежница (Р) —Дизайнер (А)
6. Философ (И)-Психиатр (К)
7. Ученый-химик (И) —Бухгалтер (К)
8. Редактор научного журнала (И)-Адвокат (П)
9. Лингвист (И)-Переводчица художественной литературы (А)
10. Педиатр (С) —Снабженец (П)
11. Завуч по внеклассной работе (С)-Коммерсант (П)
12. Спортивный врач (С)-Фельетонист (А)
13. Нотариус (К)-Снабженец (П)
14. Оператор ЭВМ (К)-Карикатурист (А)
15. Политический деятель (П)-Писатель (А)
16. Садовник (Р)-Метеоролог (И)
17. Водитель трамвая (Р)-Медсестра (С)
18. Инженер-электронщик (Р)-Секретарь-машинистка (К)
19. Телемеханик (Р)-Начальник работ (П)
20. Маляр (Р)-Художник по металлу (А)
21. Биолог (И)-Глазной врач (С)
22. Телерепортер (П)-Режиссер (А)
23. Гидролог (И)-Ревизор (К)
24. Зоолог (И)-Главный зоотехник (П)
25. Математик (И)-Архитектор (А)
26. Работник детской комманды милиции (С)-Счетовод (К)
27. Учитель (С)-Журналист (П)
28. Воспитательница (С)-Художник по керамике (А)
29. Экономист(К)-Заведующая отделом (П)
30. Корректор (К)-Критик (А)
31. Заведующая хозяйством (П)-Дирижер (А)
32. Радиооператор (Р)-Специалист по ядерной физике (И)
33. Наладчик (Р)-Радиомонтажница (К)
34. Агроном-селекционер (Р)-Коммерсант (П)
35. Закройщица (Р)-Декоратор (А)
36. Археолог(И)-Эксперт (К)
37. Работник музея (И)-Консультант (С)
38. Ученый (И)-Актриса(А)
39. Логопед (С)-Стенографистка (К)
40. Врач (С)-Дипломат (П)

41. Главный бухгалтер (К)-Директор (П)

42. Психолог (С)-Поэт (А)

### ЛИСТ ОТВЕТОВ

(Методика Дж.Голланда)

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_

| Код профессии | Ответы | Сумма ответов |
|---------------|--------|---------------|
| Р             |        |               |
| И             |        |               |
| С             |        |               |
| К             |        |               |
| П             |        |               |
| А             |        |               |
|               |        |               |

#### Обработка результатов тестирования

По окончании работы в листе ответов подсчитывается количество баллов по каждому типу профессий. Обращается внимание на типы профессии, набравшие как наибольшее, так и наименьшее количество баллов.

#### 1. Реалистический тип (Р)

Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны – их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания.

Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям.

Близкие типы: интеллектуальный и офисный.

Противоположный тип: социальный.

Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать. Шенк

#### 2. Интеллектуальный (И)

Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им нужна свобода для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте.

Близкие типы: реалистический и артистический.

Противоположный тип: предпринимательский.

Научная работа не подходит человеку, который обеими ногами стоит на земле и обеими руками тянется к долларам. М.Ларни

#### 3. Социальный (С)

Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди этого типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте.

Близкие типы: артистический и предпринимательский.

Противоположный тип: реалистический.

Если больному после разговора с врачом не стало легче, то это не врач. В.Бехтерев

### Офисный (О)

Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко регламентированную работу.

Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений.

Близкие типы: реалистический и предпринимательский.

Противоположный тип: артистический.

Офис может работать без шефа, но не без секретаря. Д

ж. Фонда

### 5. Предпринимательский (П)

Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания.

Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей.

## МЕТОДИКА «ПРОФИЛЬ»

(«Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной)

Назначение теста - исследование профессиональных интересов респондентов.

### Инструкция к тесту

Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности.

Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

### ТЕСТ

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.

25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

### Сфера интересов № Вопросы

Физика и математика 1 11 21 31 41

Химия и биология 2 12 22 32 42

Радиотехника и электроника 3 13 23 33 43

Механика и конструирование 4 14 24 34 44

География и геология 5 15 25 35 45

Литература и искусство 6 16 26 36 46

История и политика 7 17 27 37 47

Педагогика и медицина 8 18 28 38 48

Предпринимательство и домоводство 9 19 29 39 49

Спорт и военное дело 10 20 30 40 50

Подсчитайте число плюсов в каждой строке. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям.

Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает трех баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

МЕТОДИКА “ПРОФИЛЬ” Ф.И. \_\_\_\_\_ КЛАСС \_\_\_\_\_

Нравится ли вам делать то, о чем говориться в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

|        |       |                 |
|--------|-------|-----------------|
| Ф.И.О. | Итого | Сфера интересов |
|--------|-------|-----------------|

## ТИТ – танцевально-игровые тренинги

Система творческих заданий «ТИТ» помогает достичь учащимся следующих результатов:

- научатся креативно мыслить,
- проявится раскрепощенность и артистическая свобода в выражении своих эмоций на сцене;
- избавятся от многих комплексов и зажимов, получают свободу общения,
- сформируются микроклимат и условия для развития творческой свободы уникальной растущей личности ребенка, ее самореализации.

### 1. «Танцуем сидя»

Это «игра-повторялка». Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «смотрим по сторонам» (упражнение для головы); «удивляемся» (упражнение для плеч); «ловим комара» (хлопок под коленом); «притаптываем землю» (притопы) и т.

Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя. Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу. Музыка: любая ритмичная, темп средний.

### 2. «Трансформер»

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

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

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

### 3. «Цепочка»

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Музыка: любая ритмичная (можно «диско»), темп умеренно-средний.

### 4. «Стоп-кадр»

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1-й вариант — в разных позах, представляя собой скульптуру: 2-й вариант — с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз).

Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

Цель: снять внутренний зажим, помочь самоосознанию, самопониманию, высвобождению чувств.

Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.

#### 5. «Ищем друга»

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз).

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт: развить чувство быстрой реакции. Музыка: любая ритмичная, темп средний.

#### 6. «Энергичная парочка»

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении: держась правыми руками; взявшись под руку; положив руки друг другу на плечи (на талию); взявшись двумя руками — лицом друг к другу (спиной друг к другу).

При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс. Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания, развить танцевально-экспрессивный репертуар. Музыка: разные стили и жанры с чередованием быстрого и медленного темпа (например, народные национальные мелодии).

#### 7. «Крылья»

На первом этапе участники «отзеркаливают» ведущего, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т. д.). На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют — другие наблюдают, и наоборот. Игра обычно проводится после активного тренинга.

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений.

Музыка: спокойная, медленная.

#### 8. «Лебединое озеро»

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки). Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения: развить умение импровизировать.

Музыка: вальс

Реквизит: «волшебная палочка»

#### 9. «Веселый поход»

Участники строятся колонной и двигаются змейкой. Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает при этом какое-то движение, остальные повторяют.

Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

Цель: дать возможность экспериментировать с движением для осознания своего танцевально-экспрессивного стереотипа, а также ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: любая танцевальная, темп быстрый.

#### 10. «Сон»

Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.

1-й вариант: ведущий дает тему сновидения (например, «весна», «осень», «поход», «космос», «море», «облако» и т. д.) и участники под музыку отдают своим фантазиям.

2-й вариант: ведущий говорит заранее заготовленный текст на фоне. На втором этапе все делятся своими сновидениями.

Игра обычно проводится в конце занятия. Ведущий дает комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное

состояние, достичь внутреннего равновесия.

Музыка: медленная, спокойная

### *11. «Танцуют все»*

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова»,

«танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

Музыка: ритмичная, темп средний.

### *12. «Хоровод-знакомство»*

Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.

Цель: развить групповые чувства сплоченности, сопричастности, принадлежности; побудить к вступлению в межличностные отношения.

Музыка: русские мелодии в инструментальной обработке, темп медленный. Реквизит: платочек.

### *13. «Реверансы»*

В игре воссоздается атмосфера бала.

1-й вариант. Участники медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза — сигнал к тому, что нужно сделать реверанс (повторяется 5-7 раз).

2-й вариант.

Группа выстраивается в ряд. Король (королева, эту роль может исполнять ведущий) проходит вдоль участников, каждый из которых в знак приветствия поочередно замирает в реверансе, и становится в конце ряда. Игра повторяется, пока все не побывают в роли короля.

Цель: помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, осознать свою особенность самовыражения, развить умение импровизировать.

Музыка: менуэт, вальс, темп умеренный.

### *14. «Разрешите пригласить»*

Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнер. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так. Пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, дать возможность экспериментировать с движением, ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: разные стили и жанры (например: чарльстон, рок-н-ролл или народные мелодии), темп быстрый.

### *15. «Все дело в шляпе»*

Участники разбиваются на пары и импровизируют. Ведущий в шляпе ходит по залу, останавливается возле любой пары, надевает шляпу на голову одному из участников и меняется с ним местами. Игра повторяется, пока каждый не побывает в шляпе.

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождение в межличностный контакт, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры (например, твист), темп умеренный. Реквизит: шляпа.

### *16. «Соло с гитарой»*

Все становятся в круг и двигаются в ритм музыки. Ведущий с гитарой в руках выходит в центр круга и исполняет соло, выражая в танце свои чувства, затем передает гитару любому участнику. Далее каждый участник проделывает то же самое, при этом он может по желанию вступить во взаимодействие с кем-либо из группы. Каждый сольный танец в конце награждается аплодисментами.

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Музыка: диско, поп, темп быстрый.

Реквизит: в качестве гитары можно использовать ракетку от бадминтона.

#### *17. «Танцевальный ринг»*

Участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3-4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

Цель: развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: любое сочетание контрастных стилей: рок-н-ролл и рэп, классический и народный, джаз и техно.

#### *18. «Прогулка»*

Ведущий предлагает совершить «прогулку», импровизируя с каким-либо предметом. Показывает траекторию движения (например, сделать круг по площадке или дойти до стоящего вдалеке стула, обойти его и вернуться обратно). Ведущий просит проявить фантазию и постараться, чтобы каждая последующая «прогулка» была не похожа на предыдущие. Игра проходит в форме эстафеты: все строятся в колонну по одному, эстафетной палочкой служит предмет, с которым работают участники.

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры

Реквизит: зонтик, цветок, газета, веер, сумочка, шляпа.

#### *19. «Штиль-шторм»*

Ведущий просит участников включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое — море, а каждый из них — волна.

1-й вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 5-7 раз.

2-й вариант. Игра проводится по тем же правилам, но участники строятся в две или три линии.

Цель: развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, анализировать отношения.

Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т. д.; чередование контрастных темпов и динамических оттенков.

## ЭКЗЕРСИС

Экзерсис – «упражнение». Комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений. Бывает у станка и на середине зала. Различается по стилям танца, например, классический, характерный, джазовый, т.к. базовый комплекс упражнений можно составить на материале любого танца. Остановимся на классике и характере.

Комплекс упражнений построен таким образом, что позволяет задействовать все группы мышц, максимально разогреть, дать возможность почувствовать свое тело.

Последовательность экзерсиса у станка по всему миру одина, построена по возрастанию нагрузки на мышцы, скорости и амплитуды движений. Обувь - мягкая, балетки. Экзерсис сопровождается живым музыкальным исполнением на фортепиано.

Экзерсис у станка выполняется сначала с правой ноги, затем с левой, исключение - плие, которое либо с правой, либо с левой. Танцор во время занятия постоянно поворачивается. Поворачиваться принято только лицом к палке.

Во время выполнения экзерсиса у станка важно следить за постановкой корпуса, не заваливаться на палку, не слишком на нее опираться.

На занятиях классического танца после станка будущие артисты переходят на середину зала и приступают к выполнению экзерсиса на середине. Здесь задача усложняется, потому что опоры палки уже нет, и нужно железно держать корпус, чтобы устоять на одной ноге на полупальцах, выполняя движения согласно методике.

1. plie (плие, или приседание, от франц. plier- сгибать) во всех позициях. Неглубокое (demi-plie, деми- плие, от франц. demi- половина) и глубокое (grand-plie, гран - плие, от франц. grand-большой) plie исполняются в медленном темпе, мышцы и связки ног растягиваются и разогреваются. Корпус и голова остаются неподвижными. Plie часто комбинируется с releve (релеве, от франц. relever- подниматься) - подниманием на полупальцы.

2. battementstendus (батман тандю, франц. batt. ement- биение, удар, tendu- натянутый) и battementstendusjetes (батман тандю жете, франц. jete- брошенный). Эти движения представляют собой ведение натянутой стопы по полу и броски вытянутой ноги на 45°; они вырабатывают силу и выворотность ног.

3. ronddejambe par terre (рон де жамб пар тер, франц. rond круг, jambe-нога, par terre по полу), круговое движение ноги по полу, развивающее выворотность и подвижность тазобедренного сустава. На более высокой ступени обучения это движение сочетается с grandronddejambejete (гран рон де жамб жете) большим (на 90°) круговым броском ноги. В заключение третьего упражнения выполняется portdebras.

4. battementsfondus (батман фондю, франц. fondu- тающий), движение эластичного характера, представляющее собой опускание на plie опорной ноги и затем поднятие на ее полупальцы, работающая нога одновременно вытягивается в заданном направлении на 45° или 90°. Battementsfondus комбинируются с battementsfrappes (батман фραπε, от франц. frapper- ударять), быстрыми и короткими ударами работающей ноги (сгибающейся в колене о щиколотку опорной). Сочетание плавных, мягких движений с резкими и отрывистыми тренирует мышцы и сухожилия особым образом, приучая их к быстрой смене характера движения.

5. ronddejambe en l'air (рон де жамб ан лер, франц. en l'air- в воздухе), круговое движение ноги (сгибающейся в колене) в воздухе на высоте 45° либо 90°; упражнением тренирует коленные связки, увеличивает их подвижность, а также вырабатывает силу бедра.

6. petits battements sur le cou-de-pied (птп батман сюр ле ку-де-пье, франц. petit- маленький, sur- на, cou-de-pied-щиколотка, букв. «шейка ноги»), быстрые мелкие движения нижней части работающей ноги возле щиколотки опорной ноги (переносы вперед и назад). Бедро при этом остается неподвижным. Движение развивает быстроту и свободу движения голени.

7. *adagio*, или *battementsdeveloppes* (батман девелоппе, франц. *developper*- разворачивать, развертывать). Движение, исполняемое в медленном темпе, представляет собой плавное вытягивание ноги. Кроме того, в комбинации *adagio* у станка могут входить *grandronddejambe* (гран рон де жамб) - медленное круговое движение ноги в воздухе; *battementsrevelslents* (батман релевелян, франц. *lent*- медленный) - медленные поднимания прямой ноги; *battementssoutenus* (батман сутеню, франц. *soutenu*- сдержанный) -вытягивания работающей ноги с одновременным приседанием на опорной; и некоторые другие. Эти движения комбинируются различным образом, кроме того, в *adagio* входят движения рук, наклоны и перегибания корпуса. Все эти движения тренируют силу мышц ноги (особенно бедра) и развивают танцевальный шаг, вырабатывают устойчивость, координацию и гармонию движений.

8. *grandbattementsjetes* (гран батман жете), или большие батманы, представляющие собой броски вытянутой ноги на 90° и выше. Упражнение активно развивает шаг. У

Корпус при выполнении всех упражнений остается прямым и подтянутым, кроме тех случаев, когда его перегиб требует упражнение. Свободная рука открыта, как правило, на II позицию. Голова участвует в движениях различными наклонами и поворотами.

Каждое упражнение должно выполняться сознательно, точно и четко, под волевым контролем и с максимальной отдачей, то есть при полном контроле работы мышц и суставов и с полной амплитудой, а также в соответствии с музыкальным аккомпанементом. Только в этом случае будет достигнута цель экзерсиса. Это, разумеется, относится ко всем частям занятия.

Для ориентации в зале принята система, называемая «план класса», при котором 4 стены и 4 угла зала обозначаются точками от 1 до 8: точка 1 - зеркало, т. е. к ней занимающийся обращен лицом *enface* (анфас, франц. *face*- лицо), точка 2 - правый передний угол, точка 3 - стена справа, точка 4 - правый задний угол, точка 5 - задняя стена, точка 6 - левый задний угол, точка 7 - стена слева, точка 8 - левый передний угол.

Упражнения выполняются в основном в той же последовательности, что и у станка. К упражнениям на середине зала приступают после того, как приобретены навыки устойчивости у станка и упражнения у станка хорошо освоены.

Упражнения на середине также повторяются сначала с одной, затем с другой ноги.

На начальном этапе обучения упражнения выполняются примерно в таком же виде, как и у станка. В дальнейшем движения соединяются в различных комбинациях, более или менее сложных.

В этой же части урока изучаются туры.

В завершение экзерсиса на середине зала исполняется *adagio*- комбинация, выполняемая в медленном темпе, плавного характера, состоящая из движений *battementsdeveloppes*, переходов из позы в позу, медленных поворотов в позах (*tourslents*, тур лян, франц. - медленные повороты), *portdebras*, а также вращения и связующие движения и шаги.

*Adagio* развивает устойчивость, апломб, координацию, плавность и красоту движений.

## Партерная гимнастика.

*Значение упражнений партерной гимнастики:*

Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

*Комплекс упражнений сидя на полу:**Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы*

*И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе, смотреть прямо.*

На «1» – стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» – стопы вытягиваются в и.п., голова возвращается в и.п., на «3» – стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» – стопы и голова возвращают в и.п.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

*«Солнышко»*

«1» – стопы максимально сокращаются, «2» - в сокращённом положении стопы развести носки в разные стороны, пятки вместе, «3» - носки соединить, пятки вместе, стопа сокращенная, на «4» - в и.п.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью ног.

*Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**«Чемоданчик»*

*И. п.:* в положении лежа ноги натянутые, руки находятся в свободном положении вдоль туловища, ладони лежат на полу. На «1» – руки поднимаются вверх, на «2» – корпус вместе с руками поднимаются с пола и опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 счета. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

*Упражнения для развития паховой выворотности**«Бабочка»*

*И. п.:* сидя на полу ноги, согнуты в коленях раскрыты в паху, стопа к стопе. Стопы обхватить ладонями, подтянуть к себе.

Ритмично одновременно пружинить согнутыми коленями вверх и вниз, стремиться положить колени на пол, при этом не выпрямляя ноги.

Упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов, повышения эластичности мышц бедра и развития выворотности. Следить за тем, чтобы спина была прямая, стопы были вместе и ближе к промежности, колени согнуты

*«Гармошка»*

*И. п.:* лежа на спине ноги натянуты и подняты на 90 градусов над полом, корпус прямой, руки находятся в свободном положении вдоль спины, ладонями в пол.

«1» – ноги развести в стороны, таз прижат к полу, «2-3-4» положить ладони на внутреннюю

часть бедер и порастягивать ноги, надавливая ладонями, стремясь положить ноги на пол, на «5» соединить ноги, вернув их в вертикальное положение. Повторить несколько раз «2,3,4,5» Затем «6-7» – согнуть ноги в коленях и медленно опустить на пол, на «8» выпрямить ноги, пауза, отдыхаем.

Следить за прямой спиной и за тем, чтобы дети не сгибали колени на при подъеме ног на 90 градусов и растяжке.

*«Чемоданчик» в парах*

И.п.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

«1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускается на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

*Ноги по сторонам*

И.п.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

*«Бабочка» в парах*

И.п.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость.

*«Весы»*

И.п. Сидя на полу, колени разведены в стороны, касаются пола, стопы соединены вместе. Спина прямая, лопатки сведены, плечи опущены. Корпус не напряжен. Главная задача упражнения – отвлечь внимание детей от ног.

Первый такт.Раз, два.Сгибаем руки в локтях, образуя чаши весов.

Три, четыре. «Кладем на весы продукты».

Одна рука опускается к полу, другая тянется вверх.

Второй такт.Раз, два, три, четыре.

Выполняем движение руками вниз-вверх, как бы уравнивая чаши весов.

Третий такт.Раз, два.

Соединяем ладошки вместе, образуя стрелку весов (локти параллельно полу).

Три, четыре.Поворачиваем ладони вправо-влево, «определяя вес продуктов».

Четвертый такт.Раз, два.

Наклоняемся вперед, стараясь достать лбом соединенные стопы, «кладем продукты в сумку».

Три, четыре.Возвращаемся в и.п, руки кладем на колени, стараясь коснуться ими пола.

Усвоив движение, добавляем творческое задание: какие продукты мы купили, наше отношение к ним.

*«Полушпагат», «Шпагат»*

*Поперечный, продольный правый, продольный левый.*

При выполнении «шпагата» вперед необходимо контролировать выворотное положение ноги вперед и назад при ровных бедрах и плечах. Руки опущены вдоль корпуса, ладони на полу - они помогают плавно садиться в «шпагат». Так же «шпагат» есть поперечный. При исполнении этого упражнения руки рекомендуется держать на полу сзади, а спину - подтянуто и ровно.

*Комплекс упражнений лёжа на спине:*

*Упражнения на пресс:*

*поднятие ног из положения лежа на спине*

И.п.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Муз.сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

1 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, 2 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, 3 - нога медленно опускается в и.п., 4 - пауза в и.п. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

*«Велосипед»*

И.п.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый. Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

*Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника*

*«Берёзка»*

И.п.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Муз. сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

1-2 натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в и.п.

*Комплекс упражнений лёжа на животе:*

*Упражнения для развития гибкости*

*«Окошечко»*

И.п.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Муз. сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

*«Змейка»*

И.п.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Муз. сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в и.п.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

*«Лягушка»*

И.п.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Муз. сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в и.п.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

*«Самолётик»*

И.п.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

1-2 - руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 3-4

*«Корзинка»*

И.п.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

## Календарно – учебный график, 1 год обучения

| п/п                         | Дата |      | Тема                                                                          | Кол-во часов |        |          | время проведения | форма проведения | место проведения | Форма контроля                        |
|-----------------------------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|------------------|------------------|------------------|---------------------------------------|
|                             | план | факт |                                                                               | всего        | теория | практика |                  |                  |                  |                                       |
|                             |      |      |                                                                               | 160          | 50     | 110      |                  |                  |                  |                                       |
| МОДУЛЬ 1 Введение в предмет |      |      |                                                                               | 80           | 25     | 55       |                  |                  |                  |                                       |
| 1                           |      |      | 1.1 Вводное занятие. Правила поведения и ТБ Основы знаний. Вводный мониторинг | 2            | 1      | 1        |                  | груп<br>повое    | зал              | беседа,<br>опрос,<br>тестиров<br>ание |
| 1.2. Экзерсис               |      |      |                                                                               | 26           | 8      | 18       |                  |                  |                  |                                       |
| 2                           |      |      | Понятие экзерсис. Знакомство с упражнениями. Поклоны - приветствие            | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 3                           |      |      | Понятие экзерсис. Знакомство с упражнениями. Поклоны - приветствие            | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 4                           |      |      | Понятие экзерсис. Знакомство с упражнениями. Поклоны - приветствие            | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 5                           |      |      | Экзерсис. Деми плие.                                                          | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 6                           |      |      | Экзерсис. Гранд плие                                                          | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 7                           |      |      | Экзерсис. Батман жете. Батман тандю                                           | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 8                           |      |      | Экзерсис. Релеве                                                              | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 9                           |      |      | Экзерсис. Профориентация                                                      | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 10                          |      |      | Экзерсис. Профориентация                                                      | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 11                          |      |      | Закрепление экзерсиса                                                         | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 12                          |      |      | Закрепление экзерсиса                                                         | 2            | -      | 2        |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 13                          |      |      | Закрепление экзерсиса                                                         | 2            | -      | 2        |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 14                          |      |      | Закрепление экзерсиса                                                         | 2            | -      | 2        |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 1.3. Партерная гимнастика   |      |      |                                                                               | 24           | 8      | 16       |                  |                  |                  |                                       |
| 15                          |      |      | Комплекс партерной гимнастики лежа на животе                                  | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 16                          |      |      | Комплекс партерной гимнастики лежа на животе                                  | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 17                          |      |      | Комплекс партерной гимнастики лежа на спине                                   | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |
| 18                          |      |      | Комплекс партерной гимнастики лежа на спине                                   | 2            | 0.5    | 1.5      |                  | груп<br>повое    | зал              | текущий<br>контроль                   |

|                                                     |  |  |                                                                                            |    |     |     |  |           |     |                  |
|-----------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|--|-----------|-----|------------------|
| 19                                                  |  |  | Комплекс партерной гимнастики Упражнения для развития паховой выворотности                 | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 20                                                  |  |  | Комплекс партерной гимнастики Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:             | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 21                                                  |  |  | Комплекс партерной гимнастики Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 22                                                  |  |  | Комплекс партерной гимнастики лежа на спине                                                | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 23                                                  |  |  | Комплекс партерной гимнастики лежа на спине                                                | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 24                                                  |  |  | Комплекс партерной гимнастики Упражнения для развития паховой выворотности                 | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 25                                                  |  |  | Комплекс партерной гимнастики Упражнения для развития паховой выворотности                 | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 26                                                  |  |  | Закрепление комплекса партерной гимнастики                                                 | 2  | -   | 2   |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 1.4. Азбукатанцевального движения.<br>Рисунок танца |  |  |                                                                                            | 28 | 8   | 20  |  |           |     |                  |
| 27                                                  |  |  | Понятия «вступление», «начало музыкального произведения».                                  | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | Текущий контроль |
| 28                                                  |  |  | Виды хлопков Знакомство с профессией «Актер»                                               | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 29                                                  |  |  | виды хлопков в различных метроритмических сочетаниях.                                      | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 30                                                  |  |  | Виды хлопков в различных метроритмических сочетаниях. Игра «ТИТ» «Хоровод – знакомство»    | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 31                                                  |  |  | Виды притопов в различных метроритмических сочетаниях. Игра «ТИТ» «Танцуют все»            | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 32                                                  |  |  | виды притопов в различных метроритмических сочетаниях. Игра «ТИТ» «Танцевальный ринг»      | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 33                                                  |  |  | Закрепление темы «Азбука движений»                                                         | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 34                                                  |  |  | Закрепление темы «Азбука движений» Игра «ТИТ» «Стоп-кадр»                                  | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 35                                                  |  |  | Игра «ТИТ» «Трасформер»                                                                    | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 36                                                  |  |  | Закрепление темы «Рисунок танца». Игра «ТИТ» «Веселый поход»                               | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 37                                                  |  |  | Закрепление темы «Азбука движений». Знакомство с профессией «Постановщик танцев»           | 2  | 0,5 | 1,5 |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 38                                                  |  |  | Закрепление темы «Рисунок танца»                                                           | 2  | -   | 2   |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 39                                                  |  |  | Закрепление темы «Рисунок танца»                                                           | 2  | -   | 2   |  | групповое | зал | текущий контроль |
| 40                                                  |  |  | Закрепление темы «Рисунок танца»                                                           | 2  | -   | 2   |  | групповое | зал | текущий контроль |
| МОДУЛЬ 2                                            |  |  |                                                                                            |    |     |     |  |           |     |                  |
| 2. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПРАКТИКА                            |  |  |                                                                                            | 78 | 25  | 53  |  |           |     |                  |

|    |  |  |                                                                                   |     |     |     |  |               |     |                     |
|----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|--|---------------|-----|---------------------|
| 41 |  |  | Характер и манера эстрадного танца                                                | 2   | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 42 |  |  | Характер и манера эстрадного танца                                                | 2   | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 43 |  |  | Позиции рук                                                                       | 2   | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 44 |  |  | Позиции рук                                                                       | 2   | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 45 |  |  | Поклон                                                                            | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 46 |  |  | Позиции рук, ног                                                                  | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 47 |  |  | Позиции рук, ног                                                                  | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 48 |  |  | Постановка корпуса                                                                | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 49 |  |  | Постановка корпуса                                                                | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 50 |  |  | Русский народный танец. Притопы                                                   | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 51 |  |  | Русский народный танец. Притопы                                                   | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 52 |  |  | Ходы в русском народном танце круг, цепочка, линии, змейка, улитка, ручеек        | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 53 |  |  | Ходы в русском народном танце круг, цепочка, линии, змейка, улитка, ручеек        | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 54 |  |  | Ходы в русском народном танце круг, цепочка, линии, змейка, улитка, ручеек        | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 55 |  |  | Поочередные выносы ног на носок и каблук.                                         | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 56 |  |  | Ковырялочка                                                                       | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 57 |  |  | Соединение движений в танцевальные связки                                         | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 58 |  |  | Соединение движений в танцевальные связки.                                        | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 59 |  |  | Соединение движений в танцевальные связки.                                        | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 60 |  |  | Соединение движений в танцевальные связки.                                        | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 61 |  |  | Создание целостной композиции<br>Отработка танца                                  | 2   | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 62 |  |  | Отработка танца. Знакомство с профессией<br>«Педагог дополнительного образования» | 2   | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 63 |  |  | Целостная композиция. Запись танца на видео.                                      | 22  | --  | 22  |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 64 |  |  | Просмотр видео танцев                                                             | 2   | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 65 |  |  | Разучивание танцевальных движений с атрибутами                                    | 0.5 | 1.5 | 0.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 66 |  |  | Разучивание танцевальных движений с атрибутами                                    | 0.5 | 1.5 | 0.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 67 |  |  | Разучивание танцевальных движений                                                 | 0.5 | 1.5 | 0.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 68 |  |  | Отработка танцевальных движений с атрибутами                                      | 0.5 | 1.5 | 0.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 69 |  |  | Отработка танцевальных движений с атрибутами                                      | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 70 |  |  | Отработка танцевальных движений с                                                 | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп          | зал | текущий             |

|    |  |  |                                              |   |     |     |  |               |     |                     |
|----|--|--|----------------------------------------------|---|-----|-----|--|---------------|-----|---------------------|
|    |  |  | атрибутами                                   |   |     |     |  | повое         |     | контроль            |
| 71 |  |  | Отработка танцевальных движений с атрибутами | 2 | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 72 |  |  | Отработка танцевальных движений с атрибутами | 2 | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал |                     |
| 73 |  |  | Отработка танцевальных движений с атрибутами | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 74 |  |  | Отработка танцевальных движений с атрибутами | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 75 |  |  | Отработка танцевальных движений с атрибутами | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 76 |  |  | Отработка танцевальных движений              | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 77 |  |  | Отработка танцевальных движений              | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 78 |  |  | Создание целостной композиции                | 2 | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 79 |  |  | Целостная композиция. Запись танца на видео. | 2 | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | Концерт             |
| 80 |  |  | 3. Итоговое занятие                          | 2 | 0   | 2   |  |               |     | Концерт             |

Календарно – учебный график, 2 год обучения

| п/п                            | Дата |      | Тема                                                                             | Кол-во часов |        |          | время<br>проведения | форма<br>проведения | место<br>проведения | форма<br>контроля           |
|--------------------------------|------|------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------|
|                                | план | факт |                                                                                  | всего        | теория | практика |                     |                     |                     |                             |
|                                |      |      |                                                                                  | 160          | 30     | 130      |                     |                     |                     |                             |
| МОДУЛЬ 1<br>Введение в предмет |      |      |                                                                                  | 80           | 15     | 65       |                     |                     |                     |                             |
| 1                              |      |      | 1.1 Вводное занятие. Правила поведения и ТБ Основы знаний.<br>Вводный мониторинг | 2            | 1      | 1        |                     | групповое           | зал                 | беседа, опрос, тестирование |
| 1.2. Экзерсис у станка         |      |      |                                                                                  | 26           | 4      | 22       |                     |                     |                     |                             |
| 2                              |      |      | Экзерсис. Поклоны - приветствие                                                  | 2            | 0.5    | 1.5      |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |
| 3                              |      |      | Экзерсис. Деми плие.                                                             | 2            | 0.5    | 1.5      |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |
| 4                              |      |      | Экзерсис. Гранд плие                                                             | 2            | 0.5    | 1.5      |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |
| 5                              |      |      | Экзерсис. Батман жете. Батман тандю                                              | 2            | 0.5    | 1.5      |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |
| 6                              |      |      | Экзерсис. Релеве                                                                 | 2            | 0.5    | 1.5      |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |
| 7                              |      |      | Закрепление экзерсиса                                                            | 2            | 0.5    | 1.5      |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |
| 8                              |      |      | Закрепление экзерсиса                                                            | 2            | 0      | 2        |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |
| 9                              |      |      | Закрепление экзерсиса                                                            | 2            | 0      | 2        |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |
| 10                             |      |      | Закрепление экзерсиса                                                            | 2            | 0      | 2        |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |
| 11                             |      |      | Закрепление экзерсиса                                                            | 2            | 0      | 2        |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |
| 12                             |      |      | Закрепление экзерсиса                                                            | 2            | 0      | 2        |                     | групповое           | зал                 | текущий контроль            |

|                                                    |  |  |                                                                                            |    |     |     |  |               |     |                     |
|----------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|--|---------------|-----|---------------------|
| 13                                                 |  |  | Закрепление экзерсиса                                                                      | 2  | 0   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 14                                                 |  |  | Закрепление экзерсиса                                                                      | 2  | 0   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 1.3.Партерная гимнастика                           |  |  |                                                                                            | 24 | 4   | 20  |  |               |     |                     |
| 15                                                 |  |  | Комплекс партерной гимнастики лежа на животе                                               | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 16                                                 |  |  | Комплекс партерной гимнастики лежа на животе                                               | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 17                                                 |  |  | Комплекс партерной гимнастики лежа на спине                                                | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 18                                                 |  |  | Комплекс партерной гимнастики лежа на спине                                                | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 19                                                 |  |  | Комплекс партерной гимнастики Упражнения для развития паховой выворотности                 | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 20                                                 |  |  | Комплекс партерной гимнастики Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:             | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 21                                                 |  |  | Комплекс партерной гимнастики Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: | 2  | 0,5 | 1,5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 22                                                 |  |  | Комплекс партерной гимнастики лежа на спине                                                | 2  | 0,5 | 1,5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 23                                                 |  |  | Комплекс партерной гимнастики у станка Упражнения для развития паховой выворотности        | 2  | 0,5 | 1,5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 24                                                 |  |  | Закрепление комплекса партерной гимнастики                                                 | 2  | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 25                                                 |  |  | Закрепление комплекса партерной гимнастики                                                 | 2  | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 26                                                 |  |  | Закрепление комплекса партерной гимнастики                                                 | 2  | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 1.2. Азбукатанцевального движения<br>Рисунок танца |  |  |                                                                                            | 28 | 6   | 22  |  |               |     |                     |
| 27                                                 |  |  | Закрепление понятий «вступление», «начало музыкального произведения»                       | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 28                                                 |  |  | Хлопушки                                                                                   | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 29                                                 |  |  | Хлопки                                                                                     | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 30                                                 |  |  | Виды притопов в различных метроритмических сочетаниях.                                     | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 31                                                 |  |  | виды притопов в различных метроритмических сочетаниях.                                     | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 32                                                 |  |  | Связка танцевальных движений Игра «ТИТ» «Танцевальный ринг»                                | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 33                                                 |  |  | Закрепление темы «Азбука движений»                                                         | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 34                                                 |  |  | Закрепление темы «Азбука движений» Игра «ТИТ» «Стоп-кадр»                                  | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 35                                                 |  |  | Закрепление темы «Рисунок танца». Игра «ТИТ» «Веселый поход»                               | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 36                                                 |  |  | Закрепление темы «Азбука движений».                                                        | 2  | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 37                                                 |  |  | Закрепление темы «Рисунок танца»                                                           | 2  | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 38                                                 |  |  | Закрепление темы «Рисунок танца»                                                           | 2  | -   | 2   |  | груп          | зал | текущий             |

|                        |  |  |                                                                              |     |     |     |  |               |     |                     |
|------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|--|---------------|-----|---------------------|
|                        |  |  |                                                                              |     |     |     |  | повое         |     | контроль            |
| 39                     |  |  |                                                                              |     |     |     |  |               |     |                     |
| 40                     |  |  |                                                                              |     |     |     |  |               |     |                     |
| МОДУЛЬ 2               |  |  |                                                                              |     |     |     |  |               |     |                     |
| 2.ТАНЦЕВАЛЬНАЯПРАКТИКА |  |  |                                                                              | 78  | 15  | 63  |  |               |     |                     |
| 41                     |  |  | Характер и манера русского народного танца.                                  | 2   | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 42                     |  |  | Характер и манера русского народного танца.                                  | 2   | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 43                     |  |  | Позиции рук в русском танце.                                                 | 2   | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 44                     |  |  | Русский поклон                                                               | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 45                     |  |  | Позиции рук, ног в русском танце.                                            | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 46                     |  |  | Позиции рук, ног в русском танце                                             | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 47                     |  |  | Постановка корпуса в русском танце                                           | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 48                     |  |  | Постановка корпуса в русском танце                                           | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 49                     |  |  | Притопы в русском танце.                                                     | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 50                     |  |  | Ходы в русском народном танце круг, цепочка, линии, змейка, улитка, ручеек и | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 51                     |  |  | Ходы в русском народном танце круг, цепочка, линии, змейка, улитка, ручеек и | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 52                     |  |  | Поочередные выносы ног на носок и каблук.                                    | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 53                     |  |  | Ковырялочка в русском танце                                                  | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 54                     |  |  | Соединение движений в танцевальные связи                                     | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 55                     |  |  | Соединение движений в танцевальные связи.                                    | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 56                     |  |  | Создание целостной композиции<br>Отработка танца                             | 2   | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 57                     |  |  | Отработка танца                                                              | 2   | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 58                     |  |  | Целостная композиция. Запись танца на видео.                                 | 22  | --  | 22  |  | груп<br>повое | зал | концерт             |
| 59                     |  |  | Эстрадный танец                                                              |     | .5  | .5  |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 60                     |  |  | Разучивание танцевальных движений                                            | 0.5 | 1.5 | 0.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 61                     |  |  | Разучивание танцевальных движений                                            | 0.5 | 1.5 | 0.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 62                     |  |  | Разучивание танцевальных движений                                            | 0.5 | 1.5 | 0.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 63                     |  |  | Отработка танцевальных движений                                              | 0.5 | 1.5 | 0.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 64                     |  |  | Отработка танцевальных движений                                              | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 65                     |  |  | Отработка танцевальных движений                                              | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 66                     |  |  | Отработка танцевальных движений                                              | 2   | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |

|    |  |  |                                              |   |     |     |  |               |     |                     |
|----|--|--|----------------------------------------------|---|-----|-----|--|---------------|-----|---------------------|
| 67 |  |  | Создание целостной композиции                | 2 | 0.2 | 1.8 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 68 |  |  | Отработка танца                              | 2 | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 69 |  |  | Целостная композиция. Запись танца на видео. | 2 | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | концерт             |
| 70 |  |  | Просмотр видео танцев                        | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 71 |  |  | Разучивание танцевальных движений            | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 72 |  |  | Разучивание танцевальных движений            | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 73 |  |  | Разучивание танцевальных движений            | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 74 |  |  | Разучивание танцевальных движений            | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 75 |  |  | Отработка танцевальных движений              | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 76 |  |  | Отработка танцевальных движений              | 2 | 0.5 | 1.5 |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 77 |  |  | Создание целостной композиции                | 2 | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 78 |  |  | Отработка танца                              | 2 | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | текущий<br>контроль |
| 79 |  |  | Целостная композиция. Запись танца на видео. | 2 | -   | 2   |  | груп<br>повое | зал | концерт             |
| 80 |  |  | 3.Итоговое занятие                           | 2 | 0   | 2   |  |               |     | концерт             |

## Материально – техническое обеспечение

1. Танцевальный зал
2. Хореографический станок.
3. Зеркала.
4. Специальная форма для занятий.
5. Ноутбук с выходом в интернет 1 (30 тысяч рублей)
6. Колонки 2, савбуфер (3 тысячи рублей)
7. Гимнастические коврики 15 штук (цена 1х300 р)
8. Гимнастические палки 15 штук (цена 1 х 100 р.)
9. Султанчики – 30 штук (цена 1 х 50р.)
10. Гимнастические ленты 30 штук (цена 1 х 200р.)
11. Ленты шифоновые 20 штук (цена 1х100р.)
12. Веера – веилы- 20 штук (цена 1 х500 р)
13. Веера китайские – 13 штук (цена 1х300 р.)
14. Шарфики – 13 штук (цена 1х 200р)
15. Степ – платформы - 15 штук (цена 1х 3000 р.)
16. Костюмы концертные (12х3000р)
17. Музыкальная фонотека

## Диагностические и оценочные материалы

## Формы аттестации

*Диагностика проходит три раза в год**Вводная, промежуточная, итоговая*

## Критерии оценивания

| №  | Критерий                                      | Высокий<br>7-10 баллов | Средний<br>4-6 баллов | Низкий<br>1-3 балла |
|----|-----------------------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1  | Музыкальность и ритмичность                   |                        |                       |                     |
| 2  | Координация                                   |                        |                       |                     |
| 3  | Пространственная ориентация                   |                        |                       |                     |
| 4  | Техничность                                   |                        |                       |                     |
| 5  | Осанка                                        |                        |                       |                     |
| 6  | Выворотность ног                              |                        |                       |                     |
| 7  | Гибкость тела                                 |                        |                       |                     |
| 8  | Прыжок                                        |                        |                       |                     |
| 9  | Импровизация                                  |                        |                       |                     |
| 10 | Артистичность и эмоциональная выразительность |                        |                       |                     |

*1.Музыкальность и ритмичность:*

*Низкий (1-3)* Дети повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

*Средний (4-6)* Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа.

*Высокий (7-10)* Предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

*2.Координация:*

*Низкий (1-3)* Не справляется со всеми заданиями на координацию; не координирует движения рук и ног при выполнении танцевального движения.

*Средний (4-6)* Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений. Выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток. Неточность движений и координации рук и ног при выполнении упражнений.

*Высокий (7-10)* Справляется со всеми заданиями на координацию. Владеет танцевальными системами координации в различных танцевальных направлениях по программе.

*3.Пространственная ориентация.*

*Низкий (1-3)* Не соблюдает интервал, слабо ориентируется в пространстве.

*Средний (4-6)* Знает направления шагов относительно корпуса, быстро подстраивается к другим детям. Соблюдает интервал при напоминании педагога. Имеет навыки ориентирования на сценической площадке.

*Высокий (7-10)* Соблюдает интервал, быстро находит пути перестроения, легко ориентируется в пространстве. Умеет «видеть площадку», свободно ориентируется на ней. Не допускает столкновения при исполнении танца.

#### *4.Техничность.*

*Низкий (1-3)* В коллективном исполнении путается, допускает ошибки в технике исполнения движений. Экзерсис и партерную гимнастику повторяет за кем-либо. Путается, выполняя комбинации.

*Средний (4-6)* Допускает помарки в технике выполнения движений (кратковременное неверное положение рук, ног, спины). Соблюдает технику исполнения движений с напоминаниями. Безошибочно, но не в полную силу выполняет некоторые элементы экзерсиса и партерной гимнастики.

*Высокий (7-10)* Контролирует своё исполнение, соблюдает технику исполнения движений. Ранее выученные комбинации выполняет без ошибок. Безошибочно и в полную силу выполняет экзерсис и партерную гимнастику. Комбинации выполнены чисто, верно, в полную силу.

#### *5.Осанка:*

*Низкий (1-3)* Часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног.

*Средний (4-6)* Редко требуются напоминания педагога по постановке корпуса. Верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног.

*Высокий (7-10)* Соблюдает правила постановки корпуса, позиции рук, ног; постановка корпуса правильная.

#### *6.Выворотность ног:*

*Низкий (1-3)* Слабо тянет стопы, не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции. Соблюдает выворотность ног и натянутость стопы при постоянном напоминании педагога.

*Средний (4-6)* Соблюдает выворотность ног после напоминания педагога достаточно долгое время. Тянет стопу, но не использует максимально свои возможности. Легко стоит в 1 полувыворотной позиции.

*Высокий (7-10)* Максимально тянет стопу. Соблюдает выворотность ног при выполнении танцевальных движений.

#### *7.Гибкость тела:*

*Низкий (1-3)* Упражнения на гибкость вызывают затруднения. При наклоне корпуса назад теряет равновесие, падает, при наклоне вперед может поставить ладони на пол, но при этом не до конца выпрямляет колени.

*Средний (4-6 б.)* Наблюдается развитие гибкости тела. При наклоне корпуса назад правильно держит плечи, руки, при наклоне вперед касается головой своих ног, одновременно может поставить ладони на пол.

*Высокий (7-10 б.)* Ярко выраженное развитие гибкости тела. Корпус свободно наклоняется назад, при наклоне вперед ребенок касается животом, грудью и головой своих ног, одновременно может обхватить руками щиколотки ног.

#### *8.Прыжок:*

*Низкий (1-3)* Допускает ошибки при выполнении прыжка. Прыжок низкий с приземлением на всю стопу. Прыжок с поджатыми назад ногами тяжелый, низкий.

*Средний (4-6)* Прыжок легкий, но недостаточно высокий. Прыжок с приземлением на полупальцы; Прыжок с поджатыми назад ногами выполняет правильно, но не более 10 раз.

*Высокий (7-10)* Прыжок легкий, высокий с приземлением на полупальцы. Прыжок с поджатыми назад ногами легкий, высокий; пятки каждый раз касаются ягодиц.

#### *9.Импровизация:*

*Низкий (1-3)* Показывая образ, ограничивается простой имитацией. Не импровизирует.

*Средний (4-6)* Показывая образ, действует музыкально верно, но стандартно. Фантазирует, импровизирует, но движения однообразны. В импровизации повторяет движения за другими детьми или выполняет элементарные движения, которые не всегда музыкальны.

*Высокий (7-10)* Показывая образ, выбирает интересные, не повторяющиеся движения, которые соответствуют музыкальному сопровождению. Легко фантазирует, импровизирует,

движения разнообразны.

*10.Артистичность и эмоциональная выразительность:*

*Низкий (1-3)* Вяло изображает предложенные эмоциональные состояния, более двух эмоций вызывают затруднения. Мало эмоционален; стеснителен; творческое задание вызывает затруднение. Имитационные движения носят репродуктивный характер.

*Средний (4-6)* Изображает все предложенные эмоциональные состояния, но 1-2 вызывает затруднения. Эмоционален, легко вживается в образ, но не обращает внимание на зрителя. Выполняя творческое задание, не окончательно вживается в образ, отвлекается на других детей.

*Высокий (7-10)* Изображает все предложенные эмоциональные состояния. Легко перевоплощается, вживается в образ, «работает» на зрителя. Эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций. Оригинален при выполнении упражнения.

Контрольная карта группы

|      |             | Критерии |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|------|-------------|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| №п/п | Фамилия Имя | 1.       | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| 1    |             |          |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

Критерии оценивания творческого задания и творческого показа (ТЗ и ТП)

| Критерии оценивания                                                             | Традиционная шкала | БРС (балльно -рейтинговая система)                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Выполнение упражнений на высоком техническом уровне                             | 3 балла            | 86-100 % от максимального кол-ва баллов по данной контрольной точке |
| Испытывают затруднения при выполнении упражнений, но при этом воспроизводят его | 1 балла            | 73-85 % от максимального кол-ва баллов по данной контрольной точке  |
| Частичное выполнение упражнений сидя на полу                                    | 1 балл             | 60-72 % от максимального кол-ва баллов по данной контрольной точке  |
| Полное отсутствие выполнения упражнений                                         | 0 баллов           | 0-59 % от максимального кол-ва баллов по данной контрольной точке   |

*Пример творческого задания:*

1. Выполнение упражнений, в положении сидя на полу: сокращение и вытягивание стоп, разворот в I позицию; упражнение «бабочка» - для развития выворотности;
2. В положении лежа на полу: подъем ног на 90 градусов, броски, *passé*; упражнение «рыбка», «кораблик», «мостик» и т.п. для развития гибкости

Информационная карта

№ группы:

|                      |                    |                  |
|----------------------|--------------------|------------------|
| Фамилия, имя ребенка | Творческие задания | Творческий показ |
|                      | Дата проведения:   | Дата проведения: |

По результатам занятия педагог заполняет информационную карту по следующим критериям:

1. Упражнения на середине зала.

Основными критериями для оценивания выполнения упражнений на середине зала является

техничность исполнения.

Критерии оценки:

- Точное и четкое воспроизведения (высокий уровень).
- Частичное воспроизведение упражнений (средний уровень).
- Не способность воспроизвести упражнения на середине зала (низкий уровень).

2. Исполнение упражнений на координацию:

Критерии оценки:

- Точное воспроизведение упражнений на координацию -2 балла (высокий уровень).
- Частичное воспроизведение упражнений на координацию -1 балл (средний уровень).
- Отсутствие координирования упражнений -0 баллов (низкий уровень).

#### Уровни освоения программы (баллы)

1. *Низкий (0 б.):* учащийся не полностью освоил программу, не владеет полученными знаниями, нет четкости, музыкальности и артистичности в исполнении танцевальных элементов, не самостоятелен и не проявляет интереса к предмету, на сцене комплексует.

2. *Средний (1 б.):* учащийся освоил программу, владеет полученными знаниями и хореографическими терминами, самостоятельно, но не всегда качественно, музыкально, артистично выполняет танцевальные элементы, комбинации, задания педагога, проявляет интерес к предмету, на сцене чувствует себя хорошо, но не всегда уверенно.

3. *Высокий (2 б.):* учащийся полностью освоил программу, свободно владеет полученными знаниями и хореографическими терминами, самостоятельно, качественно, музыкально, артистично выполняет музыкальные элементы, комбинации, задания педагога, проявляет повышенный интерес к предмету, на сцене чувствует себя уверенно.

Цифровые образовательные ресурсы  
(дата обращения к сети интернет 01.03.2023 г.)

4. Академия Хореографии. Предмет: классический танец (теория, методика )  
[https://www.youtube.com/watch?v=44lY1zJ\\_vLA](https://www.youtube.com/watch?v=44lY1zJ_vLA)
5. Би-бом  
<https://www.youtube.com/watch?v=wtDkv7GTWhs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=41tZ2Ho2VMM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=i-HqfIyPgJs>  
[https://www.youtube.com/watch?v=9\\_L6jFzMEio](https://www.youtube.com/watch?v=9_L6jFzMEio)
6. Танец «Бунт» <https://www.youtube.com/watch?v=taep3KGtGe8>
7. Видеоурок «Экзерсис классического танца у станка»  
[https://www.youtube.com/watch?v=9-6bLlK1\\_r4](https://www.youtube.com/watch?v=9-6bLlK1_r4)
8. Домашняя тренировка для детей 6-12 лет. Универсальный комплекс  
<https://www.youtube.com/watch?v=aiapdkcHLzg>
9. Испанский танец  
[https://www.youtube.com/watch?v=zeP4yiOI9\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=zeP4yiOI9_s)  
<https://www.youtube.com/watch?v=GpXoN-ME9Fw&t=2s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=TunGWEOfWSI>
10. Классический Позиции рук и ног под музыку <https://www.youtube.com/watch?v=RLgp5RztAQU>
11. Классический танец - Exsersis у станка 1 год обучения,  
<https://www.youtube.com/watch?v=rugkWNRa-2c>
12. «Кто у папы с мамой самый-самый»  
<https://www.youtube.com/watch?v=5PWlqG0OJyk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=W94B9BjtU6g>
13. «Китайский с веерами».  
[https://www.youtube.com/watch?v=PzFf\\_cd1U0E](https://www.youtube.com/watch?v=PzFf_cd1U0E)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ya6vxl0K9SA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=I6vRV0fTas4>
14. «Лялечка» [https://www.youtube.com/watch?v=AJ-X4xP\\_Ifc](https://www.youtube.com/watch?v=AJ-X4xP_Ifc)  
<https://www.youtube.com/watch?v=jyfEBnMZxE0>
15. «Не танцуй» [https://www.youtube.com/watch?v=v\\_KNk5o\\_Cxk](https://www.youtube.com/watch?v=v_KNk5o_Cxk)
16. 6. Народный танец в современной обработке  
<https://www.youtube.com/watch?v=HdFz0CD4Otg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bRA2FTvIJZ8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7BIB-kDVm6I>  
[https://www.youtube.com/watch?v=AASqL\\_dnJFw](https://www.youtube.com/watch?v=AASqL_dnJFw)
17. Народный танец 1 год обучения 3 класс  
<https://www.youtube.com/watch?v=d481EUBbNe0>
18. Особенность методов обучения на уроках классического танца и их значение  
<https://www.youtube.com/watch?v=l4lKDAWM5jU>
19. Партерная гимнастика / Работа над гибкостью / Упражнения на растяжку  
[https://www.youtube.com/watch?v=g2TLhS\\_naC4](https://www.youtube.com/watch?v=g2TLhS_naC4)
20. Рок-н-ролл <https://youtu.be/bekHMxUOd9M>
21. Сделаем селфи <https://www.youtube.com/watch?v=H9XqKGzI->  
<https://www.youtube.com/watch?v=NDdBRqeGUiw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=PYHBKb8whNs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=gzIcz01tmwQ>  
[https://www.youtube.com/watch?v=qBzg\\_WcqIRs](https://www.youtube.com/watch?v=qBzg_WcqIRs)  
<https://www.youtube.com/watch?v=doYDpTLSoTYT>
22. Танец "Закаты алые" <https://www.youtube.com/watch?v=U2o2RL-hvGg>

<https://www.youtube.com/watch?v=kDi0F9EoUK0>

23. Топ-топ по паркету <https://www.youtube.com/watch?v=6czj076bwos>

24. Танец Фенди <https://www.youtube.com/watch?v=mYX4d0rBww0>

25. Танцевальная зарядка <https://www.youtube.com/watch?v=UB6ZlDc4Zak>

26. Утренняя гимнастика <https://www.youtube.com/watch?v=Su->

[wzF5Gx5Uhttps://www.youtube.com/watch?v=5S9JOFPW4qY](https://www.youtube.com/watch?v=5S9JOFPW4qY)

27. Хип-хоп танцы урок <https://www.youtube.com/watch?v=6KxxXNziS9k>

28. HIP-HOP с элементами народного танца

<https://www.youtube.com/watch?v=ILhsg7Qh2RM>

29. Хип-хоп Танцуй <https://www.youtube.com/watch?v=Iv4NgIHZujc>

30. Школа МАРТЭ: танцы для детей и подростков

<https://www.youtube.com/watch?v=a2rER78enws>

31. Это мы <https://www.youtube.com/watch?v=EmilJALE1g>

32. Экзерсис <https://www.youtube.com/watch?v=MXhju8ks-Es>

33. Флешмоб [https://youtu.be/G\\_uQkVnqHt0https://youtu.be/oWjEGWfirtbw](https://youtu.be/G_uQkVnqHt0https://youtu.be/oWjEGWfirtbw)

34. Элементы и движения партерного экзерсиса классического танца на начальном этапе обучения <https://www.youtube.com/watch?v=eODkdDl1PcM>

35. Элементы классического танца позиции рук и ног 1 год обучения

<https://www.youtube.com/watch?v=2hpcvzLBc14>