

УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И МЕЖДУНАРОДНЫХ
СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3»

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»
Протокол № 8 от «06» мая 2024 г.

«Утверждаю»
Врио директора МБУ ДО
ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»

Е.В. Дронова
«30» августа 2024 года

Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта

«Хореография в спорте»

Возраст обучающихся: 8 -18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Ботюк Ирина Викторовна,
тренер-преподаватель
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск,
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план.....	6
1.1. Учебно-тематический план	6
2. Содержание программы	6
2.1. Теоретическая подготовка.....	6
2.2. Практическая подготовка (Хореография).....	7
3. Аттестация.....	9
4. Методическое обеспечение программы	10
5. Материально-техническое обеспечение.....	13
6. Информационное обеспечение.....	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Хореография в спорте» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 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. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время хореография играет важную роль в составе разных спортивных дисциплин. Данная программа направлена на развитие хореографических способностей обучающегося, занимающегося определенным видом спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающиеся направят свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к занятиям хореографии.

Цель программы: содействие формированию хореографических навыков личности, способной активно использовать полученные знания и умения в определенном виде спорта.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать и совершенствовать исполнительские навыки;
- обучить выразительному и техничному исполнению движений;
- сформировать навык исполнения экзерсиса у станка и на середине;
- сформировать навыки ансамблевого исполнительства;
- сформировать навыки публичного выступления;
- научить анализировать свою работу на занятии и в концертном выступлении.

Развивающие:

- ознакомить с историей возникновения народного танца;
- развить эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развить координацию;
- развить навыки и умения анализировать содержание музыкальных фраз, предложений, применяя эти знания при разучивании и исполнении танцевальных движений;
- ознакомить с основами музыкальных жанров и стилей;

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;

- сформировать художественный музыкальный вкус, развить интерес к исполнению классических и современных танцев;
- воспитать культуру общения в творческом коллективе;
- воспитывать интерес к танцевальной культуре своего народа и народов других национальностей;
- сформировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства.

Адресат программы: обучающиеся желающие заниматься хореографией, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Сроки реализации программы: 39 недель (76 часов).

Возраст обучающихся: 8-18 лет. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Наполняемость учебной группы:

- минимальная наполняемость группы 8 человек,
- максимальная наполняемость группы 12 человек.

Формы организации занятия: групповые, индивидуальные.

Режим учебно-тренировочных занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа (90 мин.) в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией школы.

Язык обучения: русский.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. Формирование теоретических знаний, практических умений и навыков в области хореографического искусства;
2. Владение профессиональной терминологией различных танцевальных направлений, грамотное ее применение;
3. Умение применять полученные практические навыки и теоретические знания, полученный лексический материал;
4. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, танцевальной выразительности, зрительной и музыкальной памяти;
5. Развитие креативности в области хореографического искусства.
6. Закрепление навыков танцевальной координации и импровизации.

Обучающиеся будут знать:

1. Историю возникновения и пути развития народного, классического и современного танца;
2. Общие и индивидуальные основы личной гигиены.
3. Приёмы профилактики нарушений осанки;
4. Причины травматизма и правила их предупреждения;
5. О способах и особенностях движений, передвижений;
6. Терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

Обучающиеся научатся:

1. Контролировать осанку при выполнении физических движений.
2. Запоминать последовательность движений при выполнении упражнений.

У обучающихся будут сформированы:

1. Потребность к систематическим занятиям хореографией;
2. Умение контролировать свои эмоции при занятии в группе;
3. Дисциплинированность и уважение к другим участникам образовательного процесса.

Метапредметные результаты:

1. Обнаружение ошибок при выполнении заданий;
2. Отбор способов их исправления;

3. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
4. Видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
5. Управление эмоциями, технически правильное выполнение двигательных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

1. Понимание задачи поставленной тренером-преподавателем на занятии.
2. Умение выполнить задание в полном объеме.
3. Умение применить полученные знания и навыки при выполнении самостоятельного задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося

1. Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
2. Умение выразить эмоциональное состояние во время выполнения упражнений;
3. Умение проявлять инициативу и активность.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося

1. Формирование устойчивого интереса к изучению новых движений.

Способы определения результативности.

Основными показателями результативности обучающихся является выполнение программных требований по уровню подготовленности.

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящий контроль.
- Итоговая аттестация.
- Опрос.

1. Учебный план

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
Теоретическая подготовка	3	Опрос
Практическая подготовка (Хореография)	71	Открытый урок
Аттестация	2	Открытый урок
Всего часов за 39 недель	76	

1.1. Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Опрос
2.	Специфические особенности хореографического искусства	1	1	-	Опрос
3.	Формирование джазового танца как особого вида сценической хореографии.	1	1	-	Опрос
4.	Практическая подготовка (Хореография) - Классический танец - Современный танец	71	-	71	Опрос
5.	Аттестация	2	-	2	Открытый урок
	Итого	76	3	73	

2. Содержание программы

2.1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в ДЮСШ № 3»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. Специфические особенности хореографического искусства

Искусство как форма общественного сознания. Хореография – вид искусства и специфическая форма общественного сознания. Выразительные средства хореографии. Взаимосвязь танца и музыки, танца и живописи, скульптуры. Танец и пантомима. Балет и танец. Виды и жанры танца в балете: классический, народно-характерный, историко-бытовой, современная пластика и др. Балет как высшая форма хореографического

искусства. Единство в балетном спектакле сценарной, музыкальной, сценографической и хореографической драматургии. Хореографические формы балетного спектакля. Основы анализа балетного спектакля.

Тема № 3. Формирование джазового танца как особого вида сценической хореографии.

Джаз танец как одно из популярных направлений в системе современной хореографии. Истоки и природа джаз-танца. Влияние различных танцевальных культур на формирование стилистики джазового танца. Особый интерес к «черному» танцу в начале XX века и его влияние на социальный (бытовой) танец. Появление первых спектаклей на Бродвее и в Гарлеме. Особенности развития джаз-танца в Европе и его влияние на классический балет.

2.2. Практическая подготовка (Хореография)

Классический танец

Экзерсис у станка

1. Battements tendus в «маленьких» и «больших» позах.
2. Battements tendus jetes:
 - balancoir;
 - в «маленьких» и «больших» позах.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans в demi-plies.
4. Battements fondus:
 - с plie-releve на всей стопе;
 - в разных позах.
5. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе.
6. Pas coupe на всю стопу.
7. Pas tombe sur le cou-de-pied.
8. Battements releves lents на 90 гр. в «больших» позах: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, attitude, II arabesque.
9. Grand battements jetes во всех позах.
10. 1 и 3 port de bras как заключительный этап в различных упражнениях.
11. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.

Экзерсис на середине зала

Выученные у станка элементы переносятся на середину зала.

1. 4 и 5 port de bras в V позиции.
2. Temps lie par terre avec port de bras (с перегибом корпуса назад и в сторону).
3. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног.

Allegro

1. Temps soule по I; II; V позициям.
2. Changements de pieds.
3. Pas echappe на II позиции.
4. Pas balance.
5. Pas de basque вперед.

Современный танец

Раздел «РАЗОГРЕВ» состоит из 3-4 упражнений на различные группы мышц (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно выполняется с двух ног и во всех направлениях.

В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» воспитанники учатся мышечному раскрепощению, добиваясь достаточной свободы позвоночника.

В разделе «КРОССЫ» - передвижение в пространстве и перенос центра танца в

заданных комбинациях.

В разделе «КОМБИНАЦИЯ И ИМПРОВИЗАЦИЯ» - упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»), разучиваются комбинации на материале стиля «афро-джаз». Изучение основ джаз-танца и исполнение импровизаций.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задачи занятия и его построения. Для разогрева используется ритмичная музыка (размер 2/4), однако возможна и медленная музыка (на 4/4), особенно при исполнении наклонов и «спиралей» торса. Для разделов «Изоляции» и «Координации» используется быстрая музыка с четким акцентом на первую долю. В разделе «Кросс» (передвижение в пространстве) изучение шагов афро-джаза сопровождается под ударные инструменты. На данном этапе обучения музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом.

Упражнения в партере.

1. Проработка на полу положений ног – flex, point.
2. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
3. Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.
4. Изолированная работа мышц в положении лежа.
5. Изолированная работа мышц в положении сидя.
6. Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
7. Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
8. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по шестой позиции.
9. По-очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
10. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
11. Выходы на маленькие мостики.
12. Упражнения stretch-характера в положении лежа.
13. Упражнения stretch-характера в положении сидя.
14. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

Упражнения на середине зала.

1. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.
2. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
3. Изолированная работа головы в положении стоя.
4. Изолированная работа плеч в положении стоя.
5. Изолированная работа рук в положении стоя.
6. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
7. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
8. Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.
9. Упражнения на развитие гибкости позвоночника - техника исполнения движения roll-down и roll-up вперед и в сторону. Примечание: roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз (все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение). Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.
10. Изучение движения Flat back.
11. Повороты – на двух ногах, начинающиеся с demi plie и заканчивающиеся на полупальцах и на одной ноге с passé.

3. Аттестация

1. Формы проведения первичной и итоговой аттестации (групповая).
2. Порядок проведения аттестации (открытый урок).
3. Периодичность проведения (2 раза в год).

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся. Мониторинг проводится по видам контроля.

	Содержание	Методы/ формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся	Контрольный урок	Сентябрь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Открытый урок	Май

Способы оценки результатов реализации программы

	Обучающиеся будут знать	Обучающиеся научатся
Первое полугодие	1.единые требования о правилах поведения в хореографическом классе; 2.новые термины и элементы классического и современного танца.	1.грамотно исполнять элементы классического и народного танца; 2.самостоятельно отрабатывать технику движений в постановках; 3.работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
Второе полугодие	1. свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического и современного танца.	1.владеть корпусом во время поворотов; 2.координировать положение рук во время больших прыжков; 3.владеть танцевальной техникой; 4.эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

4. Методическое обеспечение

Методические принципы построения урока по классическому танцу

Практика показала, что продуктивнее такой путь организации учебных занятий, когда основной материал программы класса изучается в первой половине учебного года. Сначала разучиваются движения в чистом виде, затем в несложных сочетаниях. Во втором полугодии прорабатываются разученные движения со всеми возможными подходами. Они даются в сложных сочетаниях с другими движениями. Учебные комбинации более насыщены и длительны, темп исполнения возрастает.

Каждая ступень обучения имеет свои специфические черты, свои сложности. В младших и средних классах закладывается фундамент классического танца, изучаются основные его движения, вырабатывается выносливость, обращается внимание на выразительность движения. Особое внимание уделить работе над художественной выразительностью и музыкальностью.

Повышение эффективности и результативности урока связано, во-первых, с построением каждого из его разделов – экзерсиса у станка, экзерсиса на середине, *allegro*; во-вторых, с умением методически правильно создавать учебные комбинации. В зависимости от программы класса каждый раздел урока имеет свои задачи и определенный порядок следования одного движения за другим. Этот порядок не произволен. Тренер-преподаватель должен выстраивать урок с учетом возрастных и физических данных своих учеников, продуманно чередовать и распределять физическую нагрузку на определенные группы мышц и связок, стремиться к органическому сочетанию силовых и танцевальных движений.

Экзерсис у станка должен идти меньше по времени и занимать не более 25 минут. Он носит, прежде всего, учебный характер. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать свое исполнение. В то же время, именно у станка разучиваются новые сложные движения, которые затем составляют основу экзерсиса на середине зала.

Экзерсис у станка содержит много трудных движений. Поэтому рекомендовано разогревать мышцы и связки до начала урока. Это дает возможность вести работу у станка более эффективно.

В конце экзерсиса у станка полезно дать комплекс разнообразных растяжек для развития шага и выворотности.

Темп экзерсиса у станка должен быть предельно спокойным. Важно проработать каждое движение, закрепить пройденное, постоянно стремиться и добиваться выворотности и абсолютной правильности исполнения движений.

Allegro. На каждом уроке должны тщательно прорабатываться все виды прыжков – маленькие, средние и большие. Целесообразно планировать прохождение прыжков на неделю, при этом в каждом уроке должно присутствовать не меньше двух комбинаций на маленькие прыжки, двух на средние и не менее четырех на большие, на которые должно быть выделено не меньше 20 минут.

Работая над *allegro*, очень важно проработать все связующие движения, так как качество подхода к прыжку, его активность помогают правильно и сильно выполнить прыжок.

При построении урока, каждой комбинации должно быть обусловлено задачей всего урока. Каждая комбинация неразрывно связана как с предыдущей, так и с последующей, как и уроки.

Необходимо постоянно знакомить обучающихся с методикой классического танца, с историей хореографического искусства. Подобный метод обучения, представляющий собой соединение теории с практикой, дает ощутимые результаты.

Методические принципы построения урока по современному танцу

РАЗОГРЕВ. Задача этой части занятия привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

Первая группа – это упражнения стрейч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего выполнять стоя или в партере.

Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.

Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании упражнений из всех четырех групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

- Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, *demi-plie et grand plie* по параллельным и выворотным позициям, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.
- Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.
- В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения стрейч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело воспитанника для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

ИЗОЛЯЦИЯ. Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения у воспитанников были

действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему воспитанникам необходимы знания анатомии человека.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА. Основой техники этой части занятия служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у воспитанников подвижность во всех его отделах и укрепить мышцы спины, что позволит детям избежать травм и улучшить arlomb.

УРОВНИ. Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются движения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, т.к. нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на contracion и release, спирали и твисты торса. И, наконец, смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж для развития координации.

КРОСС. Передвижение в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения модерн-джаз танца. Учащиеся должны уметь передвигаться в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. В этом разделе занятия воспитанники должны освоить шаги в модерн-джаз манере, в рок-манере, в мюзикл-джаз манере, различные прыжки с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ. Последним, завершающим разделом занятия, является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить учащихся танцевальности, умению слушать музыку (развитие музыкальности), умению использовать определенный рисунок, заданный педагогом (ориентация воспитанника в пространстве), четко исполнять направления и ракурсы, правильно дышать во время исполнения комбинаций (связь движения с дыханием), а также, самое главное, научить ребят использовать средства танцевальной выразительности.

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;

- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- Аттестация (контрольный урок, открытый урок).

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные:

- Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.
- Практические упражнения, направленные на развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение).

5. Материально- техническое обеспечение

Материально- техническое оснащение.

- СД-проигрыватель;
- телевизор, видеомаягнитофон;
- зал с зеркалами и станками.
- резиновые коврики– 15;

Наглядно-методический материал:

- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

6. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
6. Классический танец. Программа для хореографических отделений школ искусств /составитель Сердюков В.П./ М., 1981 г.
7. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств /5 лет обучения/. М., 1977 г.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
10. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
11. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
12. <https://sportshkola-sever.ru/>
13. <https://vk.com/public204083925>
14. <https://www.dcir.ru/>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л., М., 1983 г.
2. Базарова Н. Классический танец.- Л., 1975 г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л., М., 1980 г.
4. Бежар М. Мгновения в жизни другого. – М.: СТД, 1978.. – 280 с. Монография Мориса Бежара. – 280 с.
5. Добровольская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л., ЛГИТМиК, 1992.- 170 с.
6. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
7. <https://sportshkola-sever.ru/>
8. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для родителей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
4. Родительские собрания.
5. <https://sportshkola-sever.ru/>
6. <https://vk.com/public204083925>
7. <https://www.dcir.ru/>