

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

**Принята**

На заседании Педсовета  
МАОУ ДО «Беломорский ЦДО»  
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

**Утверждаю”**

Директор МАОУ ДО  
«Беломорский ЦДО»  
Е.Ю. Кузнецова  
01.09.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Веселый каблучок»**

Уровень освоения программы - базовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации - 3 года

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

Беломорск

2022 год

## Содержание

	ВВЕДЕНИЕ	с.3
<b>Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>		
1.1.	Пояснительная записка	с. 4-6
1.2.	Цель и задачи программы	с.7
1.3.	Содержание программы	с.8-29
1.4.	Планируемые результаты	с.30
<b>Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>		
2.1.	Календарный учебный график	с.31
2.2.	Условия реализации программы	с.32-33
2.3.	Формы аттестации	с.34-37
2.4.	Оценочные материалы	с.38-40
2.5.	Методические материалы	с.41-47
2.6.	Список литературы	с.48-50
	<b>Приложения:</b>	
1	Тезаурус	с.51-52
2	Тест "Возможности моего тела"	с.53-54
3	Технология стретчинга	с.55-56
4	Позиции ног и рук в классическом и народном танцах	с.57-59
5	Календарно-тематический план на 2020-2021у.г.	с.60-67

## ВВЕДЕНИЕ.

Основная цель хореографического обучения – способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения. Хореографическому искусству присущи важные воспитательные функции: развитие эмоционального восприятия действительности, готовности к пониманию музыки, формирование художественного вкуса и культуры личности воспитанников. Перед педагогом – хореографом стоят задачи – прививать детям любовь к танцу, формировать и развивать танцевальные способности, воспитывать художественный вкус.

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью человека. В глубокой древности танцевальные жесты являлись своеобразным «языком общения». Уже в наскальных рисунках встречаются изображения пляшущих людей. Ни одно значительное событие в жизни наших предков не обходилось без ритуальных танцев – обрядов, будь то, сбор урожая, охота, свадьба, жертвоприношение и т.д. Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», «менуэты», появились первые балеты.

Социально - экономические и культурные перемены в обществе влекли за собой изменения в танцевальном искусстве. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Направленность программы "Весёлый каблучок" – художественная.

Вид деятельности – хореографическое творчество.

Программа «Веселый каблучок» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 25.07.1998 г. №124-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации 31 марта 2022 г. № 678-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- Устав и другие локальные акты МАОУ ДО "Беломорский ЦДО".

#### **Актуальности программы**

Актуальность данной программы состоит в использовании нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющих насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра.

Актуальность данной образовательной программы еще и в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей нашего города растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. В век гиподинамии, когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером, у телевизора, когда большинство передвижений осуществляется на автомобилях, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Вместе с тем, родители ведут младших детей на занятия танцами по медицинским показаниям, в интересах детского здоровьесбережения. Танец является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, разрядки умственного и психического напряжения. В процессе обучения дети учатся культуре поведения и общения. У них формируется чувство партнера, коллективизма и взаимосвязи друг с другом.

#### **Новизна программы**

В отличие от большинства программ, программа «Веселый каблучок» позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага и т.д.)

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии (упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки).

Содержание программы построено на игровых приемах.

В обучении используются элементы художественной гимнастики, акробатики и игростретчинг. При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления. Также использовалась методическая литература и личный опыт педагога.

**Отличительная особенность данной** дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Отличительными особенностями данной программы являются достижение максимальной усвояемости материала за счет темпоритма занятий, с использованием инновационных приемов и методов обучения:

- отбор содержания деятельности: на основе техники классического танца строится обучение технике современного танца,
- применение психофизических тренингов для создания комфортной обстановки.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что данная программа направлена на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной жизни, на улучшении своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому образованию и воспитанию ребенок приобретает эстетическую и танцевальную культуру, развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию танцевального искусства индивидуальности в коллективном процесс (общий танец), проявляется творческий потенциал при выполнении индивидуальных партий (соло) в коллективном постановочном процессе при создании танцевального номера.

#### **Практическая значимость данной программы.**

«Я хочу танцевать!»- это желание ребенка есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка в студию. Призвание это или каприз покажет время, но позволить реализовать себя в этой сфере искусства может каждый, тем более что обучение танцевальному искусству предполагает большие физические и моральные нагрузки и здесь без желания и стремления не обойтись. Ведь не редко дети, обладающие прекрасными профессиональными данными, в процессе обучения пасуют перед трудностями и, не желая утруждать себя, прерывают учебу. Дети же, не имеющие явных фактурных данных и вызывающие порой недоумение специалистов по поводу выбранного ими вида деятельности, но обладающие сильным желанием и стремлением, преодолевая свои физические недостатки путем самостоятельных занятий, добиваются блестящих результатов.

Данная программа направлена на удовлетворение потребностей ребенка в его желании танцевать, приобщение его к искусству танца, развитие художественного вкуса, постижение прекрасного посредством танца, развитие творческих способностей детей. Занятия направлены не на возвращение танцора-профессионала, а на создание условий для развития танцевальных способностей и самораскрытия детей. Исходя из этого, была составлена программа «Веселый каблучок» рассчитанная на 3 года обучения, 2 из год обучения имеют блочно-модульную структуру, адаптируема для различных возрастных групп:

-два основных модуля самостоятельных подпрограмм - начальная (ориентированная для детей 7-8лет); основная (дети 8-11 лет).. Все модули могут реализоваться одновременно,

параллельно, что также дает возможность увеличения срока обучения по данной программе (ребенок школьного возраста переходит на следующий этап и т д), так как есть условия перехода с одного модуля на другой.

### **Адресность программы**

Программа адресована к освоению детям 7-11 лет (1-5 класс)

<b>Младший школьный возраст (7 – 11 лет)</b>	
Ведущая деятельность	Учебная деятельность
Новообразование	Произвольность всех психических процессов, кроме интеллекта
Социальная ситуация развития	Освоение знаний, развитие интеллектуально-познавательной деятельности
<b>Психологические особенности познавательной сферы</b>	
Внимание	Непроизвольное, недостаточно устойчивое, ограничено по объему
Мышление	Развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому
Память	Наглядно-образная
<b>Особенности личностной сферы</b>	
Уровень самооценки	Самооценка зависит от мнения взрослых, от оценок учителя. Уровень притязаний складывается под влиянием успехов и неудач в предметной деятельности. Большое значение имеют для ребенка в этом возрасте социальные мотивы.
Черты характера	Доверчивость, исполнительность, восприимчивость

Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В группах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

### **Особенные условия.**

Наличие справки от педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий танцами.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа «Веселый каблучок» рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество учебных часов - 626 часов.

1 год обучения – 214 часов

2 год обучения-214 часов

3 год обучения-198 часов

Количество часов в неделю - 6 часов.

Количество занятий в неделю -3 занятия в неделю, по 2 академических часа с 10- минутным перерывом.

### **Уровень освоения содержания образования: базовый.**

Набор обучающихся в группу проводится по принципу свободного выбора при наличии у ребенка желания заниматься данным видом творчества и отсутствии медицинских противопоказаний. Так как программа по уровню освоения является базовой, предполагается, что к её освоению допускаются обучающиеся, освоившие ознакомительный уровень программ подобной направленности, а именно «Са-фи-денс». Программное обеспечение соответствует виду деятельности и в достаточной степени обеспечивает освоение программного материала для базового уровня. Который, в свою

очередь, готовит воспитанников к освоению программ углубленного уровня в любом коллективе, осуществляющем данный вид деятельности.

**Форма обучения** – очная. Занятия в группе имеют практический характер и проходят в форме групповых занятий и при необходимости индивидуально.

**Форма организации занятия** – групповая.

Рекомендованное количество учащихся в группе 12 – 15 человек. Состав групп учащихся постоянный (смена учащихся в течение третьего года обучения предусмотрена при наличии у ребенка базовых данных по хореографии, или природных способностей).

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

### **Задачи программы:**

Личностные:

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

Метапредметные:

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

Предметные:

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

**1.3. Содержание программы**  
**Учебный план – 1 год обучения**

№ п/п	Содержание и темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Вводный контроль
<b>2.</b>	<b>«Партерная гимнастика»</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	<b>72</b>	
2.1	Ритмические упражнения	1	13	14	Наблюдение
2.2	Ориентация в пространстве	1	13	14	Наблюдение зачет
2.3	Основы классического танца	2	16	18	Тест
2.4	Основные танцевальные движения	2	16	18	Показ учащимися пройденного материала
2.5	Упражнения с предметами.	1	7	8	Открытое занятие
<b>3.</b>	<b>«На балу у Золушки»</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	
3.1	«Полкис»	1	5	6	Показ учащимися пройденного материала
3.2	«Кадриль»	1	9	10	
3.3	«Испанский»	1	10	11	
<b>4.</b>	<b>«Игрогимнастика»</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	Наблюдение зачет
<b>5.</b>	<b>«Хоровод, да перепляс, закружи скорее нас» Народное творчество</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	Показ учащимися пройденного материала
<b>6.</b>	<b>Дистанционное обучение</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Репетиции и выступления</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	Концертная деятельность
<b>8.</b>	<b>Промежуточный и итоговый контроль.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Тесты, Концертные выступления
<b>ИТОГО</b>		<b>23</b>	<b>191</b>	<b>214</b>	

## Содержание программы 1 года обучения.

### Раздел 1. Вводное занятие -2 часа

**Теория.** Встреча и беседа с родителями о комплектовании группы. Знакомство с планом работы группы на год. Основное содержание программы и формы занятий. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности. Сбор персональных данных, медицинских справок о состоянии здоровья ребёнка.

**Практика.** Начальная диагностика ЗУН учащихся (просмотр детей)

**Формы контроля:** Собеседование. Наблюдение.

**Форма контроля:** Вводный контроль- тестирование и выполнение заданий-упражнений.

### Раздел 2. Партерная гимнастика - 72 часа

#### Тема 2.1. Ритмические упражнения - 14 часов.

**Теория.** Обучающиеся знакомятся с музыкальными понятиями, названиями упражнений, порядком и правильностью их выполнения.

**Практика.** Выполнение упражнений.

Перечень упражнений:

- маршировка, шаги, бег в темпе и ритме музыки,
- шаги на месте, вокруг себя,
- Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши: на счет 1,2 (на счет 1 с двумя хлопками); на счет 1,3 (на счет 3 с двумя хлопками); на счет 2,4 (на счет 2 с двумя хлопками).
- Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.
- прохлопать ритм музыкального сопровождения,
- координация шагов и хлопков,
- хлопки в ладоши поочередно выполняют дети и учитель.
- повороты на месте,
- маршировка со сменой ракурса,
- шаги на полупальцах,
- шаги в подражательном характере,
- шаги с перестроениями (линии, колонны, геометрические фигуры).

**Форма контроля:** Наблюдение.

#### Тема 2.2. Ориентация в пространстве- 14 часов.

**Теория.** Рисунок танца «Круг», «Спираль», «Змейка», «Воротца».

**Практика.** Научить перестраиваться из одного вида в другой. Игра «Клубок ниток».

1. Рисунок танца «Круг» (рассказ из истории):

- круг в круге;
- сплетенный круг (корзиночка);
- круг парами.

2. Рисунок танца «Спираль».

3. Рисунок танца «Змейка»:

- горизонтальная;
- вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

4. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».

Игра – танец «Бесконечный».

**Форма контроля:** Наблюдение, зачет

#### Тема 2.3. Основы классического танца -18 часов.

**Теория.** Обучающиеся знакомятся с названием упражнений, порядком и правильностью их выполнения, их сочетанием и комбинированием.

**Практика.** Постановка корпуса. Понятие о рабочей и опорной ноге. Выполнение упражнений. Правила выполнения прыжков.

Позиции и упражнения классического танца на середине зала.

- постановка корпуса (ноги в свободном положении);
- понятия рабочая нога и опорная нога;
- позиции ног;
- постановка корпуса в I – II – III позиции;
- чередование положений;
- легкие прыжки;
- перегиб корпуса вперед и в сторону.
- позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
- перевод рук из позиции в позицию;
- повороты головы на 1/2; 1/4;
- релеве;
- деми плие;
- соте.

Комбинации хореографических упражнений.

**Форма контроля:** Тест

#### **Тема 2.4. Основные танцевальные движения - 18 часов.**

**Теория.** Обучающиеся знакомятся с названием танцевальных движений, порядком и правильностью их выполнения.

**Практика.**

**Элементы детского танца.**

- Поклон и реверанс
- Танцевальный шаг, шаг на полу пальцах вперед и назад, шаг с носка.
- Легкий бег, русский бег, бег колени вперед.
- Боковой галоп по 3, 6 позиции ног.
- Удары стопой по 6 позиции, в повороте.
- Тройной притоп.
- Хлопки в ладоши по одному и в парах.
- Положение рук в парных танцах (за одну руку, накрест, за две руки).
- Комбинация с галопом.
- Комбинация с притопами.
- Комбинация с хлопками.

**Элементы русского танца.**

- Поклон: простой, поясной.
- Шаги: шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед, переменный, мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг с приседанием, приставной шаг с притопом.
- Бег: легкий шаг (ноги назад), на месте, стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении, «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад.
- Прыжки: в повороте на 1/2, «разножка», «поджатый»
- Работа рук: за юбку, позиция рук 1, 2, 3.
- Позиции ног: вторая свободная, третья.
- Приседания: полуприседания, полуприседания с каблучком.
- "Ковырялочка": в первоначальном раскладе, в сочетании с притопами.

- Музыкально-ритмические упражнения: притопы (простой, двойной, тройной), дроби, хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером).
- Па галопа: прямой, боковой.
- Припадания.
- Движение «ключик».

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала

## **Тема 2.5. Упражнения с предметами (по выбору преподавателя) - 8 часов**

**Теория.** Знакомство с предметом. Правила работы с ним. Техника безопасности при работе с предметами.

**Практика.**

**Танцевальные движения с мячом.** Выполнение команды - «Внимание» «И» «Раз», выполнение команд по сигналу: музыкальное вступление, свисток, хлопок. Ритмические команды. Терминология направления движений. Броски и ловля мяча разными способами. Комплекс упражнений с мячом. Танцевальный этюд с мячом.

**Танцевальные движения со скакалкой.** Махи скакалкой в лицевой плоскости, махи в боковой плоскости, круги в лицевой плоскости, круги в боковой плоскости, перевод скакалки назад и вперед, прыжки выпрямившись с между скоком, прыжки с одной ноги на другую, движения со скакалкой в парах. Комплекс упражнений со скакалкой.

**Танцевальные движения с обручем.** Повороты в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях, махи и круги по дуге. По кругу, перекаты по полу, броски и ловля обруча одной или двумя руками, наклоны, приседания, прыжки, комплекс упражнений с обручем. Пластический этюд с обручами.

**Танцевальные движения с веером:** Махи и повороты с веером, круговые вращения по часовой стрелке и против, раскрытие и закрытие веера на сильную долю такта.

**Форма контроля:** Открытое занятие

## **Раздел 3. "На балу у Золушки"**

### **Тема 3.1. Полкис. – 6 часов**

**Теория.** Знакомство с детским бальным танцем "Полкис", с его особенностями и манерой исполнения.

**Практика.** Разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полкис».

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

### **Тема 3.2. Кадриль – 10 часов**

**Теория.** Знакомство с историей бытовых танцев, с их особенностями и манерой исполнения. Русский народный бытовой танец «Кадриль».

**Практика.** Разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Кадриль»

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

### **Тема 3.3 Испанский-11 часов**

**Теория.** Знакомство с видами историко-бытового испанского танца, с его особенностями и манерой исполнения.

**Практика.** Разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца испанского танца.

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

## **Раздел 4. Игрогимнастика - 16 часов.**

**Теория.** Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Техника выполнения акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика.** Усложнение выученного (ускорение темпа исполнения упражнений, добавление более сложных элементов.) Большое количество упражнений, развивающих гибкость.

- Упражнения для стоп «Острые карандаши», «Точим карандаши», «Русалка»

- Упражнения для развития выворотности ног «Лягушка», «Бабочка», «Нога катается на лифте».
- Упражнения для развития танцевального шага «Летучая мышь»
- Упражнения для мышц живота «Рыбка», «Змея», «Корзинка»
- Упражнения для мышц спины «Прямая спина», «Коробка с карандашами», «Самолет», «Лодочка»
- Упражнения для развития гибкости позвоночника «Кошечка», «Улитка»
- Упражнения для мышц тазового пояса «Ящерица»
- Упражнения для укрепления мышц ног «Волшебные палочки», «Молодые и старые карандаши», «Маленькие броски», «Горка»
- Упражнения и позы на растяжку, улучшающие гибкость «Книжечка», «Книжка с картинками».
- Разогрев. Растяжка на шпагат.
- Акробатические упражнения: «Ласточка», «Верблюд» (мостик с двух колен), «Птичка», «Улитка в домике», «Колесо», «Шпагат».

**Форма контроля:** Наблюдение, зачет

## **Раздел 5. «Хоровод, да перепляс, закружи скорее нас» Народное творчество-21 час.**

**Теория.** Рассказ о правилах выступления на концертах.

**Практика.** Отработка выхода на сцену и уход с нее, поклон зрителю.

Разучиваются хореографические этюды, направленные на отработку полученных знаний, проработку рисунков танцев, вхождение в хореографический образ. А также несложные танцевальные композиции на материале народного, бального, современного танцев.

**Форма контроля:** показ учащимися пройденного материала

## **Раздел 6. Дистанционное обучение- 22 часа**

**Практика:**

Программа реагирует на образовательные запросы общества. В случае необходимости, когда ребенок по каким-либо уважительным причинам не имеет возможности посещать занятия появилась возможность проводить занятия в дистанционных формах обучения через ресурсы Интернет (электронная почта, мессенджер WhatsApp, Скайп, ZOOM, др.), которые позволяют детям успешно осваивать программу, не выходя из дома.

**Процесс организации учебного занятия при дистанционной форме:**

детям высылаются задания через мессенджер WhatsApp: мастер класс - инструкция с пошаговым фото, видеоролики, список необходимых упражнений для занятия. Дети вместе с родителями просматривают задания, и выполняют задания, фотографируют, снимают на видео процесс работы, высылают педагогу. В группе (чате) проходит обсуждение выполнения задания. Индивидуальные консультации по проблемам выполнения задания могут проходить по телефону, смс, видео-звонок в WhatsApp.

Результаты (фото, видео, скриншоты) высылаются педагогу.

Задание для детей подбираются педагогом индивидуально для каждого ребенка в зависимости от календарно-тематического плана.

**Форма контроля:** наблюдение

## **Раздел 7. Репетиции и выступления - 52 часа**

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

**Практика.** Отработка и разучивание номеров. Прогон. Генеральный прогон.

**Формы контроля:** концертная деятельность.

## Раздел 8. Промежуточный и итоговый контроль - 4 часа

**Теория:** Отслеживанием приобретенных умений является проведение открытых занятий для родителей.

Беседа с учащимися и их родителями о перспективах продолжения занятий в хореографическом кружке.

**Практика:** проведение открытого занятия.

**Форма контроля:** тестирование, концертные выступления.

### Учебный план – 2 год обучения.

№ п/п	Содержание и темы	Количество часов			Аттестация /контроль
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа. Тест.
<b>2.</b>	<b>Азбука музыкального движения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.1	Чередование сильной и слабой долей такта	2	1	1	Беседа
<b>3.</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>45</b>	<b>6</b>	<b>39</b>	Контрольное занятие
3.1	Изучение ronddejampparterre, прыжки на середине зала(tempssaute по I, II, III позиции) Первое и второе Portdebras.Passparterr.	15	2	13	Показ учащимися пройденного материала
3.2	Изучение battement tendu, battement frappe, pas balance, pas польки	15	2	13	Показ учащимися пройденного материала
3.3	Изучение battement fondu, pas de barsqueвперед, прыжки pas echarpe	15	2	13	Показ учащимися пройденного материала
<b>4.</b>	<b>Элементы народно-сценического танца</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1	История возникновения и виды народного танца (Еврейский, Финская полька)	2	1	1	Беседа, анкетирование
4.2	Позиции рук и ног в народных танцах (Еврейском, Финская полька)	2	1	1	Показ учащимися пройденного материала
<b>5.</b>	<b>Элементы бального танца</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
5.1	История возникновения бальных танцев и их направления	1	1	0	Беседа
5.2	Вальс-миньон	6	1	5	Показ учащимися пройденного материала

<b>6.</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>59</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	
6.1	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике	12	1	11	Показ учащимися пройденного материала
6.2	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом	12	1	11	
6.3	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом (фитбол)	15	1	14	
6.4	Танцевальные упражнения	20	0	20	
<b>7.</b>	<b>Творческая импровизация</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	Показ номеров
<b>8.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	Концертные выступления
<b>9.</b>	<b>Постановка концертных номеров</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	Концертные выступления
<b>10.</b>	<b>Выступления(концерты, поездки на конкурсы)</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Итоговый отчет
<b>11.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Открытое занятие, Отчетный концерт
<b>12.</b>	<b>Всего</b>	<b>214</b>	<b>30</b>	<b>184</b>	

### **Содержание программы 2 года обучения.**

#### **Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа.**

**Теория:** Встреча с детьми, повторение знаний о технике безопасности во время занятий, в коридоре центра, во время концерта и за кулисами. Поведение и действия во время чрезвычайных ситуациях.

**Практика:** Проведение вводного контроля –анкетирование, тестирование.

**Форма контроля:** Беседа, тест.

#### **Раздел 2. Азбука танцевального движения-2 часа.**

##### **Тема 2.1 Чередование сильной и слабой долей такта.**

**Теория:** метр – определяет рисунок равномерного чередования слабых и сильных долей во времени.

**Практика:** прослушивание музыкальных произведений, музыкально-ритмические игры и танцы («Танец на стульчиках», «Горошинки», акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта(счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

**Форма контроля:** Беседа.

#### **Раздел 3. Элементы классического танца- 45 часов.**

**Тема 3.1 Изучение preparation, demuplue III позиции, ronddejampparterre, прыжки на середине зала (tempssaute по I, II, III позиции, cote), Первое и Второе Port de bras - (15 часов)**

**Теория:** Методика изучения упражнений.

**Практика:** Исполнение изученного материала.

**Форма контроля:** Показ учащимися изученного материала.

**Тема 3.2. Изучение battement ttandu I, II, III позиции, battement frappe, pas balance, pas польки- (15 ч.)**

**Теория:** Методика изучения упражнений.

**Практика:** Исполнение изученного материала.

**Форма контроля:** Показ учащимися изученного материала.

**Тема 3.3. Изучение Battement fondu, pas de barsque вперед, прыжки pas echappe, releve, Pass parterr- (15ч.)**

**Теория:** Методика изучения упражнений.

**Практика:** Исполнение изученного материала.

**Форма контроля:** Показ учащимися изученного материала.

#### **Раздел 4. Элементы народно-сценического танца-4 часа.**

**Тема 4.1. История возникновения и виды народного Еврейского танца и Финской польки(2 ч.)**

**Теория:** История возникновения народных танцев еврейского и финского народа. Каждый танец имеет свои исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране он родился, уклад и обычаи, характер и темперамент какого времени отразился в этом танце. То есть, изучая танец, учащиеся узнают исторические подробности о тех или иных народах, странах.

**Практика:** Просмотр видеофильмов.

**Форма контроля:** Тестирование.

**Тема 4.2 Позиции рук и ног в Еврейском, Финском народном танце (2 ч.)**

**Теория :** Изучение позиций рук и ног в Еврейском танце и Финской польке.

**Практика:** Показ изученного материала.

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

#### **Раздел 5. Элементы бального танца – 7 часов.**

**Тема 5.1. История возникновения бальных танцев и их направления (1ч)**

**Теория:** История возникновения бальных танцев и их направления.

**Практика:** Просмотр видеофильма.

**Форма контроля:** Беседа.

**Тема 5.2. Вальс- миньон (6 ч).**

**Теория:** История возникновения, позиции рук и ног при исполнении данного танца. Основные фигуры и линии движения.

**Практика:** Исполнение вальса.

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

#### **Раздел 6. Партерная гимнастика – 59 часов.**

**Тема 6.1. Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике(12 ч)**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики.

Не выполняйте без страховки педагога сложные элементы и упражнения.

Перед выполнением упражнений обязательный разогрев.

После занятий тщательно вымойте руки с мылом.

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи на ладонях, прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к инструктору по физкультуре.

### **Практика:**

- Упражнения на гимнастических ковриках.

- Упражнение «Колобок».

Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, перекаат на спину и обратно.

- Упражнение «Бабочка».

Сидя на попе, ноги согнуть в коленях и развести в стороны.

- Упражнение «Неваляшка»

Из положения «Бабочка» качаемся из стороны в сторону, руки держат носки.

- Упражнение «Пенёк

Лежа на спине закидываем ноги за голову.

- Упражнение «Столик»

Лежа на спине, ноги согнуть, руками опереться о пол, поднять попу вверх.

- Упражнение «Солдатик»

Стоя на коленях, руки прижать к боковым швам, отклоняем корпус назад и возвращаемся в исходное положение.

- Упражнение «Кошка»

Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.

- Упражнение «Дельфин»

Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.

- Упражнение «Качели»

Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.

- Упражнение «Корзинка»

Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.

- Упражнение «Колечко»

Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину

- Упражнение «Отдых».

Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, руки вытянули.

- Упражнение «Берёзка»

Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.

**Форма контроля:** показ учащимися пройденного материала

### **Тема 6.2. Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом (12ч)**

**Теория:** Определенные правила работы с резиновым жгутом, при выполнении акробатических элементов.

**Практика:** Упражнения на растяжку, упражнения для укрепления спины, укрепление мышц брюшного пресса, развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.

Упр.1 И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу, жгут, сложенный вчетверо, держать за концы ладонями внутрь.

2 поднять руки вверх, растягивая жгут в стороны; 3-4и.п.

Спина прямая, живот подтянут, руки в локтях не сгибать. Очень важно, чтобы при выполнении упражнения ребенок чувствовал натяжение жгута, ощущая мышцами.

Упр.2 И.п.- ноги врозь, руки вверх, хватом за концы жгута.

1-2 завести руки за голову, растягивая жгут в стороны; 3-4 и.п.

Ребенок должен почувствовать, как сводятся лопатки. Смотреть прямо, живот подтянут, ягодичные мышцы напряжены. Упражнение увеличивает подвижность плечевого сустава, укрепляет широчайшие и трапецевидные мышцы спины и мышцы отводящие лопатки, хорошо включаются в работу дыхательные мышцы.

Упр.3 И.п. – о.с, руки вперед, хватом за концы сложенного жгута.

1-2 присесть, развести руки в стороны, натягивая жгут; 3-4 и.п.

Подбородок поднять, смотреть вперед, живот подтянут, ягодичные мышцы напряжены.

Упр.4 И.п.- ноги на ширине плеч, стопами на жгуте, руки вниз хватом за концы жгута. 1-2 растягивая жгут, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на жгут.

Следить за осанкой, руки не сгибать, живот подтянут, ягодичные мышцы сжаты.

Несмотря на простоту движения, упражнение оказывает очень мощное воздействие на весь организм ребенка.

Упр.5 И.п.- лежа на спине, жгут зацеплен за носок правой ноги.

Сгибая руки в локтях, поднять прямую правую ногу, натягивая жгут – медленно опустить ее на пол. То же другой ногой.

Работа направлена на укрепление мышц брюшного пресса, растяжение и укрепление задней поверхности бедра.

Упр.6 И.п.- то же, жгут зацеплен за носки обеих ног. Работа та же, что в упр.5, но она проводится одновременно двумя ногами.

Применяя жгут в этом упражнении, мы даём работу чисто мышцам брюшного пресса и передней поверхности бедра. В то же время, идет вытяжение поясничного отдела, исключаяющее его «вмешательство» в работу.

Упр.7 И.п. – лежа на животе, жгут зацеплен за носок правой ноги, под живот подложен валик. При плоском поясничном отделе валик не подкладывается. Сгибая руки в локтях, поднимать вверх правую ногу. То же другой ногой.

Данное упражнение направлено на растяжение мышц передней поверхности бедра, пояснично-позвоночной мышцы, на их укрепление, а также на укрепление ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра.

Упр.8 То же, одновременно двумя ногами.

Упр.9 И.п.- сидя на полу, ноги прямые, жгут зацеплен за стопы, держась руками за концы. Сгибая руки, натянуть жгут – наклон вперед. Выпрямляя руки – и.п.

При выполнении упражнения происходит растяжение мышц поясничного отдела, задней поверхности бедра, включаются в работу мышцы спины.

Упр.10 И.п. – сидя на полу, ноги прямые, жгут сложенный вчетверо зацепить за стопы, упор руками сзади. Отведение одной ноги в сторону несколько раз, то же другой ногой. Задание можно повторить, разводя обе ноги в стороны и приподнимая их от пола.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и внешнюю поверхность бедер, очень полезно детям с икс образной формой ног.

**Форма работы:** Показ учащимися пройденного материала

### **Тема 6.3. Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом-фитболом (15ч).**

**Теория:** Правила работа на занятиях с фитбольным мячом.

**Практика:** Упражнения с фитбольным мячом.

- для укрепления мышц и рук плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для формирования осанки;
- для развития танцевальности и музыкальности;

В фитбол-аэробике можно использовать следующие базовые шаги, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на мяче:

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge– выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step-

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

#### **Тема 6.4: Танцевальные упражнения (20 ч)**

**Теория:** Основные шаги можно модифицировать и получать сложные по координации связки движений, которые соединяются в интересные комбинации.

В группу "Танцевальные упражнения" входят элементы партерной гимнастики, аэробики, ритмики, хореографии и современных танцев: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк.

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

#### **Раздел 7. Творческая импровизация -15 часов.**

**Теория:** Знакомство с курсом «Актерское мастерство». Регистрация на курсе.

**Практика:** Прохождение обучающихся курса «Актерское мастерство».

**Форма контроля и отчета:** Прохождение контрольных упражнений и получение сертификатов.

#### **Раздел 8. Репетиционно - постановочная работа – 36 часов.**

**Теория:**

Работа над детским хореографическим произведением содержит в себе несколько этапов: Выбор темы, музыкального материала, определение стиля произведения, его жанра, хореографического языка. Музыка – основа танца, и руководитель должен помнить, что музыка дает пластике движения ритмическую основу, она определяет его эмоциональный строй, характер, образную выразительность.

Знакомство участников коллектива с будущей постановкой, обсуждение с коллективом характеров героев, их действий в танце, эскизов будущих костюмов и т.д. Такая беседа вовлекает участников коллектива в творческий процесс создания танца, делает их единомышленниками, позволяет почувствовать себя нужными и родными в этом коллективе. В беседе руководитель может выявить черты характера, склонности, артистические возможности каждого ребенка, что позволит более точно подобрать исполнителей на роли в будущее хореографическое произведение.

Составление хореографического сценария танца с режиссерской разработкой сюжета, где тщательно продумываются все составляющие композиционного плана: сюжет, хореографическая лексика, рисунок танца, костюмы и декорации, освещение и бутафория и т.д.

Подбор исполнителей задуманной постановки, при этом необходимо определить основной состав исполнителей и запасных. Это нужно для того, чтобы задействовать наибольшее число участников коллектива, а также наличие запасных танцоров дисциплинирует основной состав и дает гарантию от срыва номера по каким-либо причинам.

Практическое воплощение замысла, то есть к разводке танца.

изучение хореографической лексики в чистом виде и в комбинациях.

Изучение рисунка танца, куда добавляются нужные движения и комбинации. Разводка танца осуществляется постепенно, частями. Каждая новая часть разводится только после того, как усвоена предыдущая.

Отработка танца.

Параллельно репетициям осуществляется создание костюмов и декораций.

Выпуск нового хореографического произведения в концертную деятельность коллектива на суд зрителя.

**Практика:** Репетиции танцев: Еврейского «Хава –Нагива», Вальс-миньон, Кадриль, «Испанский», спортивно-эстрадные номера на различных танцевальных площадках.

**Форма контроля:** Концертная деятельность и выступления.

## **Раздел 9. Постановка концертных номеров- 34 часов**

**Теория:**

Подбор репертуара требует от художественного руководителя коллектива чёткого перспективного видения педагогического процесса как цельной и последовательной системы, в которой каждое звено, каждое структурное подразделение, каждый фактор дополняют друг друга, обеспечивая тем самым решение единых художественно-творческих и воспитательных задач.

Одним из критериев при подборе репертуара для хореографического коллектива является его реальность, соответствие репертуара техническим, художественным и исполнительским возможностям участников коллектива.

При создании репертуара коллектива необходимо придерживаться определённых требований, хотя «по рецепту» сочинить танцевальный номер, требующий от руководителя несомненных творческих способностей, невозможно. Эти требования можно свести к следующим:

1. Необходимо помнить, что постановки должны соответствовать возрасту (каждому возрасту – свои номера) и уровню развития детей, они должны быть понятны им самим, тогда их поймёт и примет зритель.
2. Для одной и той же возрастной группы необходимо создавать танцы разного жанра: игрового, сюжетного.
3. При решении номера его содержание и образность должны исходить из его темы, диктуемой музыкальным материалом.
4. Учитывать учебно-тренировочные цели.
5. Помнить о возрастной психологии детей к конкретному отвлечённому и ассоциативному восприятию содержания поставленного номера и исходить из индивидуальных возможностей исполнителей при постановке танцев.
6. Создавать танцевальные произведения в расчёте на весь коллектив, отдельных сольных исполнителей, на пять – шесть человек (это позволяет работать с двумя составами), так как важно занимать всех участников коллектива.
7. В балетмейстерской практике пользоваться материалом из народных танцев, историко-бытовых и современных с соответствующей выразительной пластикой. Классика, имеющая специфический язык, как бы цементирует весь материал, создавая некий обобщённый образный сплав.

Ответственность за репертуар лежит на художественном руководителе, так как репертуар – это лицо коллектива, показывающий его возможности и раскрывающий будущие перспективы.

Репертуар имеет огромное значение в воспитании эстетической, творческой личности.

Правильно подобранный репертуар обеспечивает возможность решения художественно-творческих и воспитательных задач одновременно.

Чем богаче и разнообразнее репертуар коллектива, созданный художественным руководителем с разными индивидуальностями и творческим подчерком, тем шире возможности для раскрытия юных дарований.

**Практика:** Репетиции на сцене ЦДО и аналогичных танцевальных площадках

**Форма контроля:** Концерты

## **Раздел 10. Выступления (концерты, поездки на конкурсы)- 8 часов**

**Практика:** Участие в различных танцевальных конкурсах и концертах в течении учебного года.

**Форма контроля:** Итоговый отчет

## Раздел 11. Итоговое занятие-2 часа.

**Практика:** Показ музыкально - ритмических упражнений, элементов акробатики, классического, народного и эстрадного танца в Отчетном концерте в конце года. Формы работы: показ - демонстрация, показ лучшим исполнителем, анализ и обсуждение.

**Формы контроля:** Открытое занятие и участие в Отчетном концерте в конце года.

### Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Содержание и темы	Количество часов			Аттестация /контроль
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа, тест
<b>1.</b>	<b><u>Модуль I « Историко-бытовой танец»</u></b>	<b>88</b>	<b>12</b>	<b>76</b>	
1.1	<b>Историко-бытовой танец, как вид хореографии.</b>	2	1	1	Беседа
1.2	<b>Элементы классического танца</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>31</b>	Контрольное занятие
	Повторение пройденных движений классического станка и постановка, этих движений в народных вариациях, пройденных по программе- Ronddejampparterre, прыжки на середине зала(tempssaute по I, II, III позиции) Первое и второе Portdebras. Passparterr. battement tendu, battement frappe, pas balance, pas польки Изучение battement fondu, pas de barsque вперед, прыжки pas echappe, гран battement.				Показ учащимися пройденного материала. Открытое занятие.
1.3	<b>Элементы народно-сценического танца</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
	История возникновения и виды народного танца(Еврейский 7-40, Падеспань)	2	1	1	Беседа, анкетирование
	Позиции рук и ног в народных танцах(Еврейском 7-40, Падеспань)	2	1	1	Показ учащимися пройденного материала
	Постановка танцев: 7-40 и «Падеспань»	10	-	10	Показ учащимися пройденного материала
1.4	<b>Элементы бального танца</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	
	История возникновения бальных танцев и их направления	1	1		Беседа
	Полонез	10	1	9	Показ учащимися

					пройденного материала
	Контрданс	19	-	19	
	Фигурный вальс	5	1	4	
<b>2.</b>	<b>МОДУЛЬ II. «Современный танец»</b>	<b>66</b>	<b>5</b>	<b>71</b>	
2.1	История развития современного танца. Основные направления современного танца	1	1	-	Беседа
2.2	Изучение параллельных позиций ног. Позиции рук.	1	0.5	0.5	Показ учащимися пройденного материала
2.3	Основные положения корпуса	2	0.5	1.5	
2.4	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	6	-	6	
2.5	Работа над комплексами изоляций	10	-	10	
2.6	Упражнения для позвоночника	6	-	6	
2.7	Партерная гимнастика				Показ учащимися пройденного материала
	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике	6	1	5	
	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом	6	1	5	
	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол)	7	1	6	
2.8	Танцевальные этюды	10	-	10	
2.9	Твист линейный	11	-	11	Выступление
<b>3.</b>	<b>Репетиционная постановочная работа</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	Концертные выступления
<b>4.</b>	<b>Постановка концертных номеров</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	Концертные выступления
<b>5.</b>	<b>Выступления (концерты, поездки на конкурсы)</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Итоговый отчет
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Открытое занятие, Отчетный концерт
	<b>Всего</b>	<b>198</b>	<b>20</b>	<b>178</b>	

## Содержание учебного плана- 3 год обучения

### Тема 1. Вводное занятие - 2 часа.

**Теория:** Встреча с детьми, повторение знаний о технике безопасности во время занятий, в коридоре центра, во время концерта и за кулисами. Поведение и действия во время чрезвычайных ситуациях.

**Практика:** проведение вводного контроля –анкетирование, тестирование.

**Форма контроля:** Беседа, тест.

### Модуль 1. Историко-бытовой танец - 88 часа.

#### Тема 1.1 Историко-бытовой танец, как вид хореографии.- 2 часа

**Теория:** Метр – определяет рисунок равномерного чередования слабых и сильных долей во времени.

**Практика:** Прослушивание музыкальных произведений, музыкально-ритмические игры и танцы («Танец на стульчиках», «Горошинки», акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта(счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

**Форма контроля:** Беседа.

#### Тема1.2. Элементы классического танца- 37 часов.

**Теория:** Повторение и постановка разученных движений классического станка, в разных народных характерах. preparation, demuplueIIIпозиции,ronddejampparterre,прыжки на середине зала (tempssaute по I, II, III позиции,cote), Первое и Второе Port debras  
Методика изучения упражнений.

**Практика:** Исполнение изученного материала.

**Форма контроля:** Показ учащимися изученного материала.

#### Battementtandu I,II,III позиции,battement frappe, pas balance, pas польки

**Теория:** Методика изучения упражнений.

**Практика:**Исполнение изученного материала.

**Форма контроля:** показ учащимися изученного материала.

#### Battement fondu, pas de barsqueвперед, прыжки pas echappe, peleve, Pass parterr.

**Гран battement..**(лицом и спиной к станку)

#### Тема 1.3. Элементы народно-сценического танца-14 часа.

**Теория:** История возникновения народных танцев еврейского народа и танца Падестань. Каждый танец имеет свои исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране он родился, уклад и обычаи, характер и темперамент какого времени отразился в этом танце. То есть, изучая танец, учащиеся узнают исторические подробности о тех или иных народах, странах. Изучение позиций рук и ног в Еврейском танце и Падеспань. Изучение элементов сцены и точки сцены - для выхода выступления.

**Практика:** Просмотр видеофильмов. Изучение элементов танцев, построение их композиции. Репетиции. Показ изученного материала. Постановка танцевальных композиций, на основе разученных движений.

**Форма контроля:** Тестирование. Показ учащимися пройденного материала.

Показ танцевальных композиций.

#### **Тема 1.4 Элементы бального танца – 29 часов.**

**Теория:** История возникновения бальных танцев и их направления. История возникновения, позиции рук и ног при исполнении данного танца. Основные фигуры и линии движения. Основные типы построения: квадраты на две и на четыре пары, круги из трех, четырех и сколько угодно пар, линии из трех, четырех и сколько угодно пар, т.н. смешанный тип.

- положение в пар;
- построение пар на сценической площадке;
- изучение основного хода (акцентированный шаг);
- де жаже вперед, назад с выносом ноги на носок **Полонез**.

Основные положения в паре и соединения рук (Закрытое положение, Открытое положение, Противоположное положение, боковое положение (положение менуэта).

Дорожка вперед и назад. Вальсовый поворот. Правый и левый поворот.

Связующий поворот.

**Практика:** Просмотр видеофильмов. Разучивание и исполнение Полонеза, Контрданса, Фигурного вальса.

**Форма контроля:** Беседа. Показ учащимися пройденного материала.

### **Модуль 2. Современный танец – 118 часов.**

**Тема 2.1** История развития современного танца. Основные направления современного танца.

**Практика:** Просмотр видеоролика.

**Тема 2.2** Изучение параллельных позиций ног. Вторая и четвертая позиции.

**Тема 2.3** Основные положения корпуса.

**Практика:** Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

**Тема 2.4** Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.

**Теория:** Что такое «изолированный центр» и правила техники исполнения.

**Практика:** Повороты и наклоны головы + Sundari.

Руки+ движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).

Движения плечами:

- подъем одного-двух поочередно вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.);
- "восьмерка" - круги поочередно;
- шейк плеч.

Движение грудной клеткой – диафрагмой:

- из стороны в сторону;
- вперед-назад;
- подъем и опускание.

Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх

Поза коллапса.

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

**Тема 2.5** Работа над комплексами изоляций.

**Практика:**

Голова: соединение движений с другими центрами.

Плечи: соединение с движениями других центров.

Грудная клетка в сочетании с различными движениями.

Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений.

Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

**Тема 2.6** Упражнения для позвоночника.

**Теория:** Мышцы спины, упражнения на их укрепление и противопоказания.

**Практика:** Твист и спирали торса, High-release (хай-релиз) + Body roll (волны).

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

**Тема 2.7** Партерная гимнастика.

**Теория: Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике.**

Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики

Не выполняйте без страховки педагога сложные элементы и упражнения.

Перед выполнением упражнений обязательный разогрев

После занятий тщательно вымойте руки с мылом.

При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи на ладонях, прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к инструктору по физкультуре

**Практика:**

- Упражнения на гимнастических ковриках

- Упражнение «Колобок»

Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, пережат на спину и обратно.

- Упражнение «Бабочка»

Сидя на попе, ноги согнуть в коленях и развести в стороны.

- Упражнение «Неваляшка»

Из положения «Бабочка» качаемся из стороны в сторону, руки держат носки.

- Упражнение «Пенёк»

Лежа на спине закидываем ноги за голову.

- Упражнение «Столик»

Лежа на спине, ноги согнуть, руками опереться о пол, поднять попу вверх.

- Упражнение «Солдатик»

Стоя на коленях, руки прижать к боковым швам, отклоняем корпус назад и возвращаемся в исходное положение.

- Упражнение «Кошка»

Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.

- Упражнение «Дельфин»

Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.

- Упражнение «Качели»  
Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.
- Упражнение «Корзинка»  
Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.
- Упражнение «Колечко»  
Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину
- Упражнение «Отдых».  
Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, руки вытянули.
- Упражнение «Берёзка»  
Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

### **Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом**

**Теория:** Определённые правила работы с резиновым жгутом, при выполнении акробатических элементов.

**Практика:** Упражнения на растяжку, упражнения для укрепления спины, укрепление мышц брюшного пресса, развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.

Упр.1 И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу, жгут, сложенный вчетверо, держать, а концы ладонями внутрь.

2- поднять руки вверх, растягивая жгут в стороны; 3-4и.п.

Спина прямая, живот подтянут, руки в локтях не сгибать. Очень важно, чтобы при выполнении упражнения ребенок чувствовал натяжение жгута, ощущая мышцами.

Упр.2 И.п.- ноги врозь, руки вверх, хватом за концы жгута.

1-2 завести руки за голову, растягивая жгут в стороны; 3-4 и.п.

Ребенок должен почувствовать, как сводятся лопатки. Смотреть прямо, живот подтянут, ягодичные напряжены. Упражнение увеличивает подвижность плечевого сустава, укрепляет широчайшие и трапецевидные мышцы спины и мышцы отводящие лопатки, хорошо включаются в работу дыхательные мышцы.

Упр.3 И.п. – о.с, руки вперед, хватом за концы сложенного жгута.

1-2 присесть, развести руки в стороны, натягивая жгут; 3-4 и.п.

Подбородок поднят, смотреть вперед, живот подтянут, ягодичные напряжены.

Упр.4 И.п.- ноги на ширине плеч, стопами на жгуте, руки вниз хватом за концы жгута. 1-2 растягивая жгут, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на жгут.

Следить за осанкой, руки не сгибать, живот подтянут, ягодичные сжаты.

Несмотря на простоту движения, упражнение оказывает очень мощное воздействие на весь организм ребенка.

Упр.5 И.п.- лежа на спине, жгут зацеплен за носок правой ноги.

Сгибая руки в локтях, поднять прямую правую ногу, натягивая жгут – медленно опустить ее на пол. То же другой ногой.

Работа направлена на укрепление мышц брюшного пресса, растяжение и укрепление задней поверхности бедра.

Упр.6 И.п.- то же, жгут зацеплен за носки обеих ног. Работа та же, что в упр.5, но она проводится одновременно двумя ногами.

Применяя жгут в этом упражнении, мы даём работу чисто мышцам брюшного пресса и передней поверхности бедра. В то же время, идет вытяжение поясничного отдела, исключаяющее его «вмешательство» в работу.

Упр.7 И.п. – лежа на животе, жгут зацеплен за носок правой ноги, под живот подложен валик. При плоском поясничном отделе валик не подкладывается. Сгибая руки в локтях, поднимать вверх правую ногу. То же другой ногой.

Данное упражнение направлено на растяжение мышц передней поверхности бедра, поясничной мышцы, на их укрепление, а также на укрепление ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра.

Упр.8 То же, одновременно двумя ногами.

Упр.9 И.п.- сидя на полу, ноги прямые, жгут зацеплен за стопы, держась руками за концы.

Сгибая руки, натянуть жгут – наклон вперед. Выпрямляя руки – и.п.

При выполнении упражнения происходит растяжение мышц поясничного отдела, задней поверхности бедра, включаются в работу мышцы спины.

Упр.10 И.п. – сидя на полу, ноги прямые, жгут сложенный вчетверо зацепить за стопы, упор руками сзади. Отведение одной ноги в сторону несколько раз, то же другой ногой. Задание можно повторить, разводя обе ноги в стороны и приподнимая их от пола.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и внешнюю поверхность бедер, очень полезно детям с икс образной формой ног.

**Форма работы:** Показ учащимися пройденного материала

### **Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом-фитболом.**

**Теория:** Правила работа на занятиях с футбольным мячом.

**Практика:** Упражнения с футбольным мячом.

- для укрепления мышц и рук плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для формирования осанки;
- для развития танцевальности и музыкальности;

В фитбол-аэробике можно использовать следующие базовые шаги, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на мяче:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge – выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumpingjack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step-

**Форма контроля:** Показ учащимися пройденного материала.

### **Тема 2.7: Танцевальные этюды.**

**Теория:** Основные шаги можно модифицировать и получать сложные по координации связки движений, которые соединяются в интересные комбинации.

В группу "Танцевальные этюды" входят элементы партерной гимнастики, аэробики, ритмики, хореографии и современных танцев: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк.

**Практика:** Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

**Форма контроля:** показ учащимися пройденного материала.

### **Тема 2.8 Твист линейный.**

**Теория:** Знакомство с историей танца- Твист.

**Практика:**

- Вращения. Именно вращение является основным элементом в твисте. Начиная двигаться, необходимо выполнить вращательное движение сначала одной, затем – другой ногой, а завершить обеими. Необходимо встать на правую ножку, в это время левая будет опираться на носок. Далее производят вращения ступней левой ноги, после повторяют это же движение другой стопой. После этого нужно встать на правую стопу, в это время левая – опирается на пятку. Те же движения повторяют для каждой ноги.

- Разучивают движение «Ватуси», поставив ноги на ширину плеч. Целью этого танцевального элемента является возможность научиться вырабатывать ритмику во время

танца, придавая больше энергичности. Необходимо согнуть ноги, выполнив полуприсед, вытянув руки впереди себя. Начинают производить полукруглые движения руками вправо, а затем и влево. После этого их повторяют в противоположную сторону.

- Задействуют бедра с руками. На счет «раз» нужно перенести на правую ногу вес, отведя бедро правой ноги назад. На счет «два» – перенести вес на левую ногу, отведя ее бедро в сторону, покачав в стороны бедрами. На счет «три» к этим па добавляют движения обеими руками. Разучивая танец, важно не забывать о руках, об их синхронности во время движения.

- Хич-хайк. Выполнить такое движение несложно. Достаточно встать ровно, поставив ноги на ширине плеч. В этом движении основной упор делается на руки. Необходимо выполнить щелканье пальцами, отсчитывая «1,2,3,4». На счет «4» с правой стороны производится хлопок. Далее аналогичные действия производят другой рукой. Повторяют действия несколько раз. Все движения производятся ритмично, как того требует твист.

- Движение «Обезьяна». Для его выполнения ноги с согнутыми коленями расставляют на ширине плеч. Кулаки разожмите, ладони направьте вверх. Затем следует наклониться вперед, приподнимая правую руку. Покачивание телом и головой в это время является неизменным атрибутом. Заняв исходное положение, следует снова наклониться вперед, сцепив перед собой руки. После этого производят наклон вправо с последующим выпрямлением и наклон влево – также с выпрямлением. Важно во время танца не забывать выпрямляться вовремя.

**Форма контроля:** Выступления.

### **Раздел 3. Репетиционная-постановочная работа – 15 часов.**

#### **Теория:**

Работа над детским хореографическим произведением содержит в себе несколько этапов: Выбор темы, музыкального материала, определение стиля произведения, его жанра, хореографического языка. Музыка – основа танца, и руководитель должен помнить, что музыка дает пластике движения ритмическую основу, она определяет его эмоциональный строй, характер, образную выразительность.

Знакомство участников коллектива будущей постановкой, обсуждение с коллективом характеров героев, их действий в танце, эскизов будущих костюмов и т.д. Такая беседа вовлекает участников коллектива в творческий процесс создания танца, делает их единомышленниками, позволяет почувствовать себя нужными и родными в этом коллективе. В беседе руководитель может выявить черты характера, склонности, артистические возможности каждого ребенка, что позволит более точно подобрать исполнителей на роли в будущее хореографическое произведение.

Составление хореографического сценария танца с режиссерской разработкой сюжета, где тщательно продумываются все составляющие композиционного плана: сюжет, хореографическая лексика, рисунок танца, костюмы и декорации, освещение и бутафория и т.д.

Подбор исполнителей задуманной постановки, при этом необходимо определить основной состав исполнителей и запасных. Это нужно для того, чтобы задействовать наибольшее число участников коллектива, а также наличие запасных танцоров дисциплинирует основной состав и дает гарантию от срыва номера по каким-либо причинам.

Практическое воплощение замысла, то есть к разводке танца.

изучение хореографической лексики в чистом виде и в комбинациях.

Изучение рисунка танца, куда добавляются нужные движения и комбинации. Разводка танца осуществляется постепенно, частями. Каждая новая часть разводится только после того, как усвоена предыдущая.

Отработка танца.

Параллельно репетициям осуществляется создание костюмов и декораций.

Выпуск нового хореографического произведения в концертную деятельность коллектива на суд зрителя.

**Практика:** Репетиции танцев: Еврейского «7-40», Фигурный вальс, Твист, «Контрданс», Падеспань, спортивно-эстрадные номера на различных танцевальных площадках.

**Форма контроля:** концертная деятельность и выступления.

#### **Раздел 4. Постановка концертных номеров- 17 часов**

**Теория:**

Подбор репертуара требует от художественного руководителя коллектива чёткого перспективного видения педагогического процесса как цельной и последовательной системы, в которой каждое звено, каждое структурное подразделение, каждый фактор дополняют друг друга, обеспечивая тем самым решение единых художественно-творческих и воспитательных задач.

Одним из критериев при подборе репертуара для хореографического коллектива является его реальность, соответствие репертуара техническим, художественным и исполнительским возможностям участников коллектива.

При создании репертуара коллектива необходимо придерживаться определённых требований, хотя «по рецепту» сочинить танцевальный номер, требующий от руководителя несомненных творческих способностей, невозможно. Эти требования можно свести к следующим:

1. Необходимо помнить, что постановки должны соответствовать возрасту (каждому возрасту – свои номера) и уровню развития детей, они должны быть понятны им самим, тогда их поймёт и примет зритель.
2. Для одной и той же возрастной группы необходимо создавать танцы разного жанра: игрового, сюжетного.
3. При решении номера его содержание и образность должны исходить из его темы, диктуемой музыкальным материалом.
4. Учитывать учебно-тренировочные цели.
5. Помнить о возрастной психологии детей к конкретному отвлечённому и ассоциативному восприятию содержания поставленного номера и исходить из индивидуальных возможностей исполнителей при постановке танцев.
6. Создавать танцевальные произведения в расчёте на весь коллектив, отдельных сольных исполнителей, на пять – шесть человек (это позволяет работать с двумя составами), так как важно занимать всех участников коллектива.
7. В балетмейстерской практике пользоваться материалом из народных танцев, историко-бытовых и современных с соответствующей выразительной пластикой. Классика, имеющая специфический язык, как бы цементирует весь материал, создавая некий обобщённый образный сплав.

Ответственность за репертуар лежит на художественном руководителе, так как репертуар – это лицо коллектива, показывающий его возможности и раскрывающий будущие перспективы.

Репертуар имеет огромное значение в воспитании эстетической, творческой личности.

Правильно подобранный репертуар обеспечивает возможность решения художественно-творческих и воспитательных задач одновременно.

Чем богаче и разнообразнее репертуар коллектива, созданный художественным руководителем с разными индивидуальностями и творческим подчерком, тем шире возможности для раскрытия юных дарований.

**Практика:** репетиции на сцене ЦДО и аналогичных танцевальных площадках

**Форма контроля:** Концерты

#### **Раздел 5. Выступления (концерты, поездки на конкурсы)- 8 часов**

**Практика:** Участие в различных танцевальных конкурсах и концертах в течении учебного года.

**Форма контроля:** Итоговый отчет.

## **Раздел 6. Итоговое занятие-2 часа.**

**Практика:** Показ музыкально - ритмических упражнений, элементов акробатики, классического, народного и эстрадного танца в Отчетном концерте в конце года. Формы работы: показ - демонстрация, показ лучшим исполнителем, анализ и обсуждение.

**Формы контроля:** Открытое занятие и участие в Отчетный концерте, в конце года.

### **1.4. Прогнозируемые результаты.**

Программа не ставит своей целью выучить и натренировать детей до профессионального уровня. Но открыть перед ними мир танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства, научить элементарным основам танца, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения, представляется необходимым.

#### Предметные результаты:

К концу освоения программы:

- У обучающихся будут сформированы основные знания, умения, навыки в области хореографического искусства: знание основных позиций рук и ног, правильной постановки корпуса, знание основных упражнений партерной гимнастики;
- Обучающиеся приобретут опыт творческой деятельности;
- Обучающиеся освоят танцевальные элементы эстрадного, бального, народного танца;
- Обучающиеся будут знать правила правильного дыхания, здорового образа жизни, основных норм гигиены тела и техники безопасности на занятиях, правил бесконфликтного поведения;
- Обучающиеся будут уметь демонстрировать основные базовые упражнения в *partere*, стоя и координировать движения с музыкой (повороты вправо, влево, по точкам);
- Укрепление здоровья детей с помощью фитбола.
- Обучающиеся будут соблюдать технику безопасности на занятиях.

#### Личностные результаты:

К концу освоения программы у обучающихся будет:

- Приобретена устойчивая мотивация к творческой деятельности, к танцевальному искусству, к посещению занятий по данной образовательной программе;
- Появится познавательный интерес к занятиям детской хореографией;
- Сформирован художественный вкус;
- Сформированы такие личностные качества как дисциплинированность, аккуратность, внимание, ответственности;
- Сформирована потребность в соблюдении здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- Расширено представление о фитболе;
- Сформирована любовь к танцевальной деятельности;
- Сформирована общекультурная и коммуникативная компетенции; культура общения и поведения в коллективе.

#### Метапредметные результаты.

К концу освоения программы у обучающихся будут развиты:

- Артистические, эмоциональные качества;
- Координация, гибкость, пластика, общая физическая выносливость;
- Умение принимать учебную задачу под руководством педагога;
- Умение действовать по образцу при выполнении упражнений под руководством педагога;
- Научаться выражать свои мысли, обосновывать собственное мнение;
- Умение соотносить свои действия с действиями партнера при выполнении коллективного хореографического движения.

## 2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Продолжительность обучения по программе «Весёлый каблучок» 3 года обучения

3 год обучения - 33 учебных недели

Начало учебных занятий - 12.09.2022 г. Конец учебных занятий-14.05.2023 г.

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



аттестация контроль



учебные дни



каникулы

## 2.2. Условия реализации программы

### Кадровое обеспечение:

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

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

На стадии подготовки концертных номеров ведется тесное сотрудничество с костюмерами и швеями, а также техническими службами, обеспечивающими световое и звуковое сопровождение номеров.

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

### Материально-техническое обеспечение:

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

В кабинете имеется:

- хореографический станок, укрепленный в пол и стену, состоящий из 2-х параллельных брусьев (труб) на высоте от пола 80 см (нижний) и 100 см (верхний);
- укрепленное на стене зеркало или зеркальная стена, высотой не ниже 150-175 см. зеркало необходимо укрепить от пола на высоте 30-40 см. Верхний и нижний края зеркала должны иметь минимальный угол наклона,
- гимнастические коврики.
- музыкальный центр
- набор фонограмм,
- ноутбук, проектор, экран,
- гладильная доска, утюг, отпариватель.
- сценические костюмы.
- Фитболлячи
- Резиновые жгуты

Для занятий необходимо наличие определенной формы и обуви для занятий.

**Психологическое обеспечение** программы включает в себя следующие компоненты:

- Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- Проведение психологического тестирования с целью выявления направленности личности;

- Побуждение творческого воображения учащихся к практической и творческой деятельности;
- Применение индивидуальных групповых и массовых форм обучения.

15

#### **Дидактический обеспечение - раздаточные материалы:**

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

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

#### **Взаимодействие со стейкхолдерами**

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

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

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

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

#### **Организационно-педагогические условия**

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

#### **Общие организационные моменты:**

Каждую четверть с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в общественных местах и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы, дополнительные целевые инструктажи, связанные с концертными выступлениями за пределами города.

### 2.3. Формы аттестации

Важным моментом в реализации данной программы является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

**К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:**

1. индивидуальный характер, требующий отслеживание результатов за работой каждого обучающегося;
2. разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
3. всесторонность, т.е. должна обеспечиваться проверка как практических, так и теоретических и интеллектуальных умений и навыков воспитанников.

**О результатах образовательной деятельности** ребенка педагог судит по трем группам показателей:

- учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, компетенции, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);
- творческим (степень активности во внеучебной деятельности);
- личностным (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении).

В соответствии с этим педагог пользуется таблицей №1. (см. Оценочные материалы)

**Мониторинг образовательной деятельности** учащихся осуществляется по 3-бальной системе с трёхуровневой степенью выраженности оцениваемого качества (уровень обучаемости) по таким критериям как:

- Теоретические знания
- Практические знания
- Учебно-коммуникативные умения
- Творческие навыки
- Умение выступать перед зрителями
- Степень участия в концертах и в конкурсах
- Организационные умения и навыки
- Личностные качества ребенка

К каждому уровню обучаемости соответствует свой балл: **высокий уровень** (3 балла), **средний уровень** (2 балла), **низкий уровень** (1 балл). Эти баллы выставляются каждому учащемуся в конце первого полугодия и в конце обучения по программе в оценочный лист (Таблица 2 - см. Оценочные материалы). На годовой балл может также оказывать влияние балл, полученный на контрольном занятии в конце учебного года, где каждый ребенок демонстрирует полученные знания, умения и навыки. Полученные баллы вносятся в листок учета успеваемости учащихся.

Контроль степени результативности реализации образовательной программы проводится в различных формах.

**Основными формами подведения итогов обучения** являются:

- текущая диагностика знаний, умений и навыков после изучения тем программы- собеседование, опрос, наблюдения, игровые конкурсы, открытые и зачетные занятия (по полугодиям), для родителей в том числе,
- участие учащихся в конкурсах разного уровня.
- Творческий отчет с участием всех возрастных групп (конец учебного года).

## ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Сроки	Что проверяется	Формы контроля
Сентябрь-октябрь, Входная диагностика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение держать спину и голову прямо;</li> <li>• Знание понятий «вытянутая» и «подтянутая» стопа;</li> <li>• выполнении основных видов движений (шаг с носка, высокий шаг, переменный шаг, приставной шаг, боковой галоп, галоп вперед, поскок, легкий бег, высокий бег, бег с захлестом),</li> <li>• Знание правил дыхания во время исполнения упражнений партерного экзерсиса;</li> </ul> Педагог смотрит на занятиях на уровень умений и навыков при которые необходимы детям на уроках ритмики.	Наблюдение ,тест
Январь, Промежуточная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Степень освоения упражнений подготовительного комплекса (партерный экзерсис);</li> <li>• Умение двигаться в соответствии с различным темпом и характером музыки;</li> <li>• Знание музыкальной грамоты и жанров;</li> <li>• Знание сценических терминов. Умение ориентироваться в танцевальном классе и на сцене</li> </ul>	Контрольные задания на открытом занятии; концертное выступление и танцевальные номера, на внутрицентровском мероприятии в конце первого полугодия.
Май, Итоговая аттестация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание правил выполнения упражнений классического экзерсиса plie, battement, releve;</li> <li>• Выполнение изученных упражнений лицом к станку и на середине;</li> <li>• Умение выполнить пространственные перестроения;</li> <li>• Выполнение танцевального шага, танцевального бега, галопа, подскоков;</li> <li>• Освоение танцевальных движений;</li> <li>• Умение увидеть образ при прослушивании музыки;</li> <li>• Умение самостоятельно повторить комбинацию движений с другой ноги;</li> <li>• Организованность, самостоятельность и внимательность;</li> <li>• Уровень освоения репертуара</li> </ul>	Контрольные задания на открытом занятии; Отчетный концерт, внутренний конкурс где дети являются и участниками и судьями

**К промежуточной аттестации.** Для того чтобы ребенок был включен в танцевальный номер, от него требуется стабильное посещение занятий, освоение всего материала, который дается за это время. На протяжении всего года идет наблюдение педагога за детьми, у кого и как развиваются навыки в танцевальном направлении, а также в личном общении с другими детьми.

**К итоговой аттестации.** После выступления учащиеся также отвечают на устные вопросы по терминологии танцев. Дети фиксируют в оценочные листы результаты друг друга. Это позволяет им взглянуть на танец глазами судей и понять какого уровня они достигли. Дети ответственно подходят к этому делу, так как чувствуют его значимость.

Фиксация достижений обучающихся и в виде письменного отчета о мероприятии. Оценивание производит педагог, непосредственно работающий с группой. Если ребенок или группа участвует в каком-либо проекте, конкурсе, то оценивание производят эксперты данного мероприятия.

Систематически ведется видеосъемка занятий и концертных программ. Контрольные занятия и концертные выступления одновременно являются формой самоконтроля воспитанников, зримым результатом их труда: одно дело – услышать оценки родителей и зрителей, другое – видя себя на экране, иметь возможность анализировать свои ошибки.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием ребят в концертах и различных конкурсах, где они могут показать уровень профессиональной облученности.

**Особое внимание уделяется работе с одаренными детьми.** Каждый одаренный ребенок – индивидуальность, требующая особого подхода. Содействие реализации одаренности чаще всего требует организации особой среды.

Создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявившейся, а также просто способных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей, является одним из главных направлений работы учреждения дополнительного образования.

**Цель работы с одаренными детьми**– развитие творческих способностей в условиях дифференцированного и индивидуального обучения.

#### **Задачи:**

- выявление одаренных детей на основе итогов конкурсов, фестивалей и иных соревновательных мероприятиях;
- достижение практических результатов на занятиях;
- обсуждения критериев, позволяющих судить о наличии одаренности;
- выявления мнения родителей об особенностях личного развития их ребенка (склонности, круг интересов, область наибольшей успешности);
- длительное наблюдения за корреляцией между результативностью по итогам диагностики учащегося и успехами в реальной деятельности;
- формирование банка данных “Развитие”;
- разработка и внедрение индивидуальных и групповых программ, позволяющих более полно удовлетворять интересы учащихся.

**Фиксация и критерии результатов деятельности одаренных и творчески способных детей:**

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

- публикации творческого опыта детей, в социальных сетях группы <https://vk.com/club74602787>
- творческие выступления;
- участие в смотрах, фестивалях, соревнованиях, олимпиадах;
- создание компьютерного банка данных.

2. Степень одаренности детей можно определить по таблице:

<b>Критерии:</b>	<b>Результаты деятельности способных детей</b>	<b>Результаты деятельности одаренных детей</b>
1. Вид программы, по которой занимается ребенок, которая им востребована	Обучается по обще-групповой программе	Необходима индивидуальная образовательная программа
2. Уровень участия в массовых творческих мероприятиях	Участует в итоговых и текущих концертах, конкурсах, фестивалях	Представляет авторские концертные номера, дает сольные концерты
3. Продуктивность участия в массовых творческих мероприятиях	Является только участником межгрупповых смотров, конкурсов, фестивалей, батлов	Входит в число призеров, победителей или лауреатов
4. Вид, тип показателей	Достаточно количественных показателей	Характерны качественные показатели (презентация творческого опыта, творческие выступления, публикации)
5. Уровень мастерства	Принимает участие в танцевальных мастер-классах и проводят их самостоятельно	Может ассистировать педагогу
6. Перспектива развития	Связывает свою жизнь с данным видом деятельности	Добивается высоких результатов в избранной творческой деятельности

## 2.4. Оценочные материалы.

Таблица №1

### МОНИТОРИНГ результатов деятельности детей обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
<b>Теоретические знания</b> Знание терминологии и хода занятия.	<b>Высокий уровень:</b> учащийся знает основную терминологию классического танца и порядок их выполнения.	3
	<b>Средний уровень:</b> учащийся хорошо знает терминологию, но плохо запомнил последовательность или наоборот.	2
	<b>Низкий уровень:</b> плохо запомнил и регулярно путается в терминологии и последовательности выполнения хореографических элементов.	1
<b>Практические знания</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой.	<b>Высокий уровень:</b> учащийся музыкально исполняет движения экзерсиса у станка и на середине зала, у него развито чувство ритма: он безошибочно вступает и заканчивает танцевальные движения в соответствии с музыкальной фразой.	3
	<b>Средний уровень:</b> иногда неуверенно исполняет движения – торопится или опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. С трудом вступает на нужную долю такта.	2
	<b>Низкий уровень:</b> не чувствует ритм и темп музыки. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.	1
<b>Учебно-коммуникативные умения</b> Умение слушать педагога, адекватно относиться к критике или похвале, организационная активность	<b>Высокий уровень:</b> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и благодарен за похвалу).	3
	<b>Средний уровень:</b> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям, спокойно реагирует на похвалу).	2
	<b>Низкий уровень:</b> учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает, о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).	1
<b>Творческие навыки</b>	<b>Высокий (творческий) уровень:</b> учащийся любые задания выполняет с элементами творчества.	3
	<b>Средний (репродуктивный) уровень:</b> учащийся выполняет задания на основе образца.	2
	<b>Низкий уровень:</b> учащийся выполняет лишь простейшие задания или испытывает затруднения в выполнении заданий.	1
<b>Умение выступать перед зрителями</b>	<b>Высокий уровень:</b> учащийся с нетерпением ожидает выступлений, которые доставляют ему огромную радость,	3

	<p>на сцене – эмоциональный, ведет себя уверенно и полностью передает навыки и умения.</p> <p><b>Средний уровень:</b> учащийся любит выступать, на сцене умеет передавать навыки и умения, но держит себя скованно, иногда теряется.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> учащийся стесняется или боится выступлений, иногда придумывает причины, чтобы не выступать (болит живот или голова и т.д.), но если выступает по просьбе родителей, то на сцене очень скован.</p>	<p>2</p> <p>1</p>
<b>Степень участия в концертах и конкурсах</b>	<p><b>Высокий уровень:</b> учащийся не пропускает репетиции без уважительной причины и с удовольствием выступает на концертах любого ранга, а также участвует в конкурсах и смотрах любого ранга.</p> <p><b>Средний уровень:</b> учащийся почти не пропускает репетиции, но избирательно относится к изучению концертных номеров и участию в концертах, а также участвует в локальных и городских конкурсах и смотрах.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> репетиции посещает плохо, не любит выступать на концертах и конкурсах.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
<b>Организационные умения и навыки</b> Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности	<p><b>Высокий уровень:</b> соблюдает постоянно все правила в полном объеме, т.е. освоил весь объем навыков.</p> <p><b>Средний уровень:</b> стремится соблюдать правила, т.е. объем усвоенных навыков составляет более 1/2.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> соблюдает правила не в полной мере, т.е. объем усвоенных навыков составляет менее 1/2.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
<b>Личностные качества ребенка</b> Способность переносить (выдерживать) нагрузки в течение занятия, преодолевать трудности.	<p><b>Высокий уровень:</b> терпения хватает на все занятие.</p> <p><b>Средний уровень:</b> терпения хватает больше, чем на 1/2 занятия.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> терпения хватает менее, чем на 1/2 занятия.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

На сегодняшний день, существует множество способов сбора и оценки информации. Педагогом выбрана и апробируется обработка информации с помощью сервиса GOOGLEи PowerPoint.

Google Формы — простой и эффективный инструмент, который всегда под рукой у любого владельца Google аккаунта. Во многих ситуациях, когда нужно собирать какую-то информацию онлайн, сервис можно использовать. С помощью Google Форм мгновенно, бесплатно, без регистрации на дополнительных сервисах и интеллектуальных усилий создаются опросы, которые без сбоев собирают данные и аккуратно выглядят.

Преимущества использования Google Формы очевидны:

- простота обработки в Google Spreadsheet;
- возможность скачивать в форматах XLSX, HTML, CSV, TSV, PDF и ODS;
- возможность сделать данные доступных по ссылке;
- создание презентаций и наглядного материала с помощью программы Power Point.

**Оценочный лист результатов освоения программы "Весёлый каблучок"**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теорет. знания		Практ. умения и навыки		Учебно-коммуникативные умения		Творческие навыки		Умения выступать перед зрителем		Степень участия в концертах и конкурсах		Организационные умения и навыки		Личностные качества ребенка		Посещаемость занятий		Общее кол-во	Уровень освоения ДОП	
		1 п/г	К. Г.	1 п/г	К. Г.	1 п/г	К. Г.	1п/г	К. Г.	1 п/г	К. Г.	1п/г	К.Г.	1п/г	К.Г.	Пл	факт					
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						

Педагог \_\_\_\_\_ Васильченко О.Б.

## 2.5. Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо обратить внимание на следующее:

- Подбор музыкального сопровождения для занятий и постановок с учетом психологических и возрастных особенностей детей;
- Основа обучения – игровое начало, подбор и организация танцев-игр и музыкальных игр;
- Танцевальный репертуар соответствует возрасту ребенка, воспитывает художественный вкус, поддерживает интерес к занятиям;
- Равномерное распределение физической нагрузки детей.  
Во избежание травм, перенапряжения мышц, усталости – чередование исполнения технически сложных элементов с легкими или работа по подгруппам;
- Беседа о разножанровой хореографии, о творческом замысле, способностях и инициативе, о танцевальном образе, технике и артистичности;
- Создание творческой атмосферы на каждом занятии, чтобы несмотря на большую затрату физических сил, труд воспитанников был радостный, чтобы они видели цель, к которой надо прийти в результате репетиций;
- Использование личностно – ориентированного подхода, т.е. учет индивидуальных особенностей темперамента, характера, вкусов воспитанников.

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Весёлый каблучок» включают в себя следующие компоненты:**

- ✓ методические рекомендации: «Развитие хореографических умений и навыков у детей младшего школьного возраста»,
- ✓ «Использование элементов дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой на занятиях по детскому танцу с элементами современного танца», (приложение)
- ✓ «Стрейчинг на занятиях хореографией и его влияние на физическое развитие ребенка в разных возрастных группах»; (приложение)
- ✓ комплексы игр и упражнений собственной разработки, предназначенные для снятия напряжения с мышц, для развития пластичности, хореографических данных в целом и пр.);
- ✓ дидактический материал, печатный и электронный контент (изображения танцевальных позиций, анимированные слайды, изображения схем линии танца и пр.);
- ✓ видеоматериалы мастер-классов, занятий, репетиций, отчетных концертов хореографического коллектива объединения ЦДО "Танцы";
- ✓ подборки аудиоматериалов различных стилей и направлений для репетиций и постановок.

**Весь образовательно-воспитательный процесс построен на принципах.**

- **Принцип воспитывающего обучения** подразумевает воспитание таких качеств как организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность. Выбатывается физическая сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции, настойчивость, координация и выразительность.
- **Принцип наглядности** помогает учащимся увидеть образ движения. Зрительное восприятие и память воспитываются и закрепляются именно при помощи наглядности. Однократный показ помогает понять структуру движения; кроме того, он требует от учащегося предельной собранности частей туловища, выпрямить осанку и т.д. Этот прием характерен именно для детей младшего школьного возраста.
- При использовании **практического метода**(многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) сначала отрабатываются в подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний, упражнений с предметами и т.д., а затем уже включаются в танцевальные игры, этюды, пляски. Такое построение занятий облегчает освоение навыка, и обучающийся может сосредоточить внимание на образах, настроении музыки и передачи ее в выразительных движениях. Подготовительные упражнения облачаются в интересную, занимательную форму, используется при этом, игровой и разговорно-игровой приёмы. Игра – спутник жизни ребенка, источник радостных

эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

- В методику проведения занятий вводится разговорно-игровой прием, позволяющий естественному проникновению ребенка в художественный замысел, настраивающий его на эмоциональное освоение движения и помогающий ему скоординировать движения своего тела с музыкой и речевым текстом. Даже самые легкие начальные упражнения и этюды должны представлять собой и восприниматься ребенком как законченный художественно-смысловой образ (а не «сцепление» различных движений).

- При разговорно-игровом приеме возникает триединство, где речь, движение и музыка взаимно дополняют друг друга, собираясь в восприятии ребенка в целостный многосторонний образ. Одним из эффективных приемов развития у детей музыкального восприятия является передача характера музыки в движении. Прием контрастного сопоставления, при исполнении различных движений, позволяет в проблемной форме показать, как правильно это делать.

- Доступность предлагаемых упражнений – очень важное условие правильного обучения. Следует учитывать трудности каждого упражнения и соразмерять с уровнем технической и волевой подготовленности учащихся. Нарастание трудности изучаемого материала идет по принципу от простого к сложному, от малого к большому: в этом состоит основное условие доступности, без которого невозможен успех в освоении упражнений повышенной трудности.

• В практике основания хореографических движений применяется **принцип систематичности** и **последовательности**. Постепенное наращивание учебного материала, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено, обеспечивает наиболее активную, точную, экономную, без лишней напряженности мышечную работу.

• **Принцип прочного владения** материала упражнений также помогает освоению свободы, легкости и точности выполнения изучаемых движений. Многократное и осознанное повторение движений приводит к образованию устойчивого навыка (трюки, сложные вращения). Совершенство, достигнутое в изученных движениях, благотворно влияет на развитие двигательной памяти, которая в свою очередь, немало способствует процессу овладения новыми навыками.

• **Принцип индивидуально-дифференцированного подхода** обеспечивает разнообразие форм обучения, позволяющих максимально учитывать особенности обучающихся, их интересы, склонности, возможности, ценностные и профессиональные ориентации.

#### **Формы занятий:**

- Традиционные учебные занятия (работа у станка, на середине зала, в партере, по диагонали);
- Практические занятия (репетиции, разучивание новых концертных номеров);
- Игра, праздник, конкурс, фестиваль (проводятся согласно сложившимся традициям);
- Комбинированные занятия (исполнение экзерсиса и репетиция концертных номеров для ближайшего мероприятия в рамках одного занятия);
- Концерты (выступления готовятся по плану, но могут быть и незапланированными);
- Контрольные (открытые) и итоговые занятия (согласно данной программе).

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- Фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных моментов всей группой, мастер-классы);
- Групповая (занятия с отдельными участниками по подготовке нового концертного номера, творческая мастерская);
- Индивидуально-групповая (репетиция номеров малых форм.);
- В парах (работа с дуэтами, солистами);

- Индивидуальная (наставническое сопровождение ребенка с учетом специфики содержательно-тематического материала)
- Ансамблевая (всесторонняя деятельность ансамбля: от репетиций – до поездок на выступления, конкурсы).

### **На занятиях используются следующие формы работы:**

- Индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий);
- Индивидуализированная, (где учитываются учебные и индивидуальные возможности воспитанника);
- Групповая, которая предполагает наличие системы «педагог-группа-воспитанник»;
- Парная, которая может быть представлена постоянными и сменными парами;
- Коллективная – концертная деятельность (выступление коллектива с танцевальными номерами).

### **Основные используемые методы обучения:**

#### **1. Словесные:**

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения. Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- Рассказ;
- Объяснение;
- Беседа;
- Анализ и обсуждения;
- Словесные комментарии педагога по ходу исполнения танца;
- Прием раскладки хореографических «па»;
- Прием закрепления целостного танцевального движения комбинации.

#### **2. Наглядные:**

- Непосредственно образный показ педагогом движений под счет и под музыку;
- Опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- Использование наглядных пособий, графических материалов, различных приспособлений при объяснении;

Наглядно-слуховой прием;

Демонстрация эмоционально-мимических навыков;

Дидактическая игра.

#### **3. Практические:**

В его основе лежит много кратное повторение и отработка движений. Этот метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- Игровой прием;
- Соревновательный;
- Выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- Сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- Прием пространственной ориентации;
- Хореографическая импровизация;
- Прием художественного перевоплощения.

#### **4. Видеометод:**

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Используемые современные технологии обучения в образовательной программе способствуют комплексному развитию обучающегося.

**Здоровьесберегающая технология (Н.К. Смирнов).** Формирование у детей осознанного желания быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Мероприятия по

сохранению здоровья у учащихся в коллективе проводятся постоянно: педагог следит за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата, адекватностью физических нагрузок на занятиях, рекомендует родителям обращаться к специалистам, принимает меры по соблюдению санитарно-гигиенических норм на занятиях, планирует и проводит тематические беседы, приглашая медицинских работников для родителей и детей (раздельно). Большое внимание в коллективе уделяется профилактике дорожно-транспортных происшествий (проводятся инструктажи), гриппа и ОРЗ в осенне-зимний период, недопущению приема детьми в пищу вредных продуктов (чипсов, газированных напитков и энергетиков, шоколадных батончиков и т.д.).

**Личностно-ориентированная технология (И.С. Якиманская).** Максимальное развитие индивидуальных творческих способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Отношения педагога и учащегося строятся на основе педагогики сотворчества. Занятия по введению в хореографию направлены, прежде всего на то, чтобы раскрыть и использовать личностный потенциал каждого ребенка, помочь становлению личности путем организации творческой деятельности, приобщения к танцевальному наследию прошлого и настоящего, использования полученных знаний в своей концертно-практической деятельности. Инструментами творческо-познавательного процесса являются: тематические беседы, творческие встречи с деятелями культуры, участие в мастер-классах у педагогов-хореографов, выступления в составе группы на концертах, участие в городских и районных фестивалях и конкурсах, посещение и просмотр балетных спектаклей профессиональных театров и концертов детских творческих коллективов.

**Проектная технология - традиционные мероприятия коллектива (У.Х. Килпатрик).** Проектная деятельность направлена на обучение работать «сообща», на получение лучшего результата от совместной деятельности. Подготовка к традиционным мероприятиям сплачивает детский коллектив, формирует его костяк. Во время подготовки к очередному мероприятию между участниками распределяются обязанности, как организационно-хозяйственные, так и творческие. Иногда ребята помогают педагогу проводить репетиции с малышами, помогают идеями, творческими советами. Отчетный концерт готовится весь учебный год: сначала создаются концертные номера, затем сочиняется сценарий, презентации о выпускниках с использованием мультимедийных средств, проводятся сводные и генеральные репетиции. Подготовку к концерту активно ведут и родители – главные помощники коллектива. Родители на равных участвуют в распределении «ролей» и «зоны ответственности». Они, как и основные участники процесса, «держат отчет» перед педагогами.

**Технология дифференцированного обучения (Н.П.Гузик).** Обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, создание ситуации успеха, развитие творческих способностей. Технология дифференцированного обучения помогает детям с различными стартовыми в танцевально-творческом отношении возможностями в короткие сроки достичь максимально достойных результатов. Даже самый «неспособный» ребенок может добиться равных результатов на конкурсах, в которых принимает участие весь коллектив. Для этого педагогами создаются такие концертные номера, в которых каждому находится дело по душе и по возможностям. Это позволяет выступать на сцене, в одном концертном номере детям с хорошими природными данными и с недостаточными для хореографии данными. Так повышается их самооценка и, как следствие, улучшаются отношения среди учащихся и сохраняется контингент.

**Информационно-коммуникационная технология (Е.В. Астахова).** Формирование навыков работы с информацией из различных современных источников, используя современные информационные технологии (видеохостинги, мультимедийные библиотеки, сетевые сообщества и пр.). Все это способствует развитию творческого мышления и устойчивой мотивации к обучению. Применение информационной технологии помогает в подготовке хореографических композиций, анализе концертных выступлений, устранению

недостатков в исполнении и совершенствовании профессиональных навыков, исполнительского уровня.

Творческие задания способствуют развитию творческого мышления, воображения, эмоциональной сферы, навыков самостоятельного применения полученных знаний на практике.

При выборе или сочинении педагогом танцевальных этюдов для детей учитываются следующие моменты:

1. Цель. Педагог должен хорошо представлять себе ожидаемый результат, что именно должен развивать данный этюд. Например, сила ног, высота прыжка, эластичность стопы (подъемы) и т.п.

2. Образ. Необходимо сравнить танец с чем-то материальным, тем самым сделать понимание для ребенка более доступным. Например, на ветер, зайчика, цветок. Здесь надо отметить, что также, как и при подборе репертуара постановок, образ должен быть понятен ребенку, доступен его детскому восприятию.

3. Эмоциональная выразительность. Какие звуки может издавать предмет, какие эмоции переживает, образ, какое выражение лица должно быть при этом.

4. Музыкальный репертуар должен помогать детям услышать, где нужно подпрыгнуть, где замереть, медленное или ритмическое исполнение и т.п.

Результативность и эффективность образовательного процесса обеспечивается особенностями организации занятий, которые проводятся в группах учащихся. Доминирующей формой выступают групповые занятия, индивидуальные занятия проводятся с одаренными детьми и с детьми, нуждающимися в помощи в освоении сложного материала.

### **Структура занятий**

Структура занятий включает в себя три основные части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

**Вводная часть.** Организационный момент. Поклон. Марш с определенным музыкально-ритмическим заданием. На данную часть занятия отводится примерно 5 % общего времени.

#### **Подготовительная часть занятия**

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния детей; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: разминка в игровой форме; несложные прыжки; упражнения для рук. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

#### **Основная часть занятия**

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; развитие музыкального исполнительства; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: музыкально-ритмические комбинации; упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного, классического и народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа, музыкально-ритмические игры, инсценировки, упражнения с предметами, разучивание или повторение ранее пройденного танца, отдельные творческие задания. Подача материала в игровой форме.

**Методические особенности:** На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом

динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

#### **Заключительная часть занятия**

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: упражнения на расслабление; знакомые танцы, музыкальные игры, творческие задания, исполнение которых доставляет детям радость.

**Методические особенности:** В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

#### **Особенности методики обучения**

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на **три этапа:**

- Начальный этап обучения - обучение упражнению (отдельному движению);
- Этап углубленного разучивания движения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнений.

Начальный этап. Обучение характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Этап углубленного разучивания упражнение характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерности движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения движений.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, перехода его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным, лишь только тогда, когда, дети начнут свободно двигаться, с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

#### **Основные принципы отбора репертуара**

- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального сочинения, побуждающий к движениям («дансантизм»);
- разнообразие тематики, жанров, характера танцевальных композиций на примерах народной, классической и современной музыки;
- соответствие движений характеру, образам музыки;
- разнообразие движений (танцевальные, сюжетно-образные, физические упражнения);
- сезонно-праздничный принцип

Педагог в группе подбирает репертуар в зависимости от конкретных условий. Это уровень общего, музыкального и физического развития детей. Сезонно-праздничный принцип отбора репертуара для занятий, безусловно, отвечает ФГТ – обучение по «событийному принципу».

Педагог должен помнить о развитии каждого ребёнка, а поэтому с большим вниманием подбирать практический материал, учитывая к тому же и последовательность усложнения музыкально-образного содержания музыки, её выразительные средства. Так как каждое музыкальное сочинение включает сочетание всех средств, следует систематизировать репертуар на основе того доминирующего средства, на которое композитор возложил особо яркую выразительную роль. Например, усложнение по динамике дети легче воспринимают и воспроизводят в движениях в следующей

последовательности: внезапные изменения форте – пиано, усиление и ослабление звучности, внезапные акценты. Основу репертуара могут составлять детские песни, понятны и доступны по содержанию.

В образовательном процессе важная роль отводится **воспитательной работе**. Это не только экскурсии, посещения выставок, концертов, фестивалей, но и традиционные мероприятия объединения "Танцы". Районный фестиваль "маленькие звездочки", Региональный фестиваль «Кудёсы Севера», Праздники «Всемирный день танца», «Новогодние чудеса», «Мамин день» и др. – это калейдоскоп мероприятий, через которые учащиеся объединения включаются в прекрасный мир творчества, они являются составной частью воспитательной системы МАОУ ДО "Беломорский ЦДО". Благодаря этому происходит укрепление семейных отношений, объединение родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) и учащихся в союз единомышленников, увлеченных танцевальным творчеством. Работа с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся) предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители (законные представители несовершеннолетних учащихся) имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих учащихся. Родители (законные представители несовершеннолетних учащихся) становятся помощниками педагога в образовательном процессе, активно участвуют в жизни объединения и ЦДО.

Работа с родителями.

В сегодняшней жизни родители заняты решением социально-бытовых проблем и мало интересуются успехами детей в общеобразовательной школе, а тем более – в учреждении дополнительного образования.

Однако преподаватель должен постоянно на родительских собраниях и при личных встречах говорить о проблемах воспитания, не переводя разговор на личность ребенка, чтобы не обидеть и не оттолкнуть родителей, а помочь взглянуть на проблемы как бы со стороны. В то же время следует говорить о развитии творческих способностей ребенка, хвалить его за успехи. Разговор с родителями должен идти о создании положительного микроклимата в семье, т.к. ничто не может заменить ребенку семейный уют.

В то же время преподаватель должен стараться привлечь родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Родители приглашаются на выступления, для них организуются концерты, на которые родители выезжают вместе с детьми, открытые уроки, совместные чаепития. Они привлекаются для пошива костюмов, к подготовке и проведению праздников, конкурсов, концертных выступлений, к поездкам и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, эмоциональной и духовной близости.

## 2.6. Список литературы

1. Балетная гимнастика. Учебное пособие для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств. Сост.: Нагайцева Л.Г. Краснодар, 2004г.
  2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий.-СПб.: «Люкси» «Респекс».1996г.-256 с, ил.
  3. Богаткова Л.Н. Хоровод друзей. – ДЕТГИЗ, 1957. – 686 с.
  4. Буйлова Л.Н. Как разработать авторскую программу дополнительного образования. – М.: ВЛАДОС, 2001.
  5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. И доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
  6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1968г.
  7. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. М: Искусство.1987.
  8. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. /М.:Театралес, 2004г., 82 стр.
  9. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. Пос. для ст-в пед. Ин-ов. Под ред. А.В.Петровского.-М.:1987.
  10. Гусев Г.П. "Методика преподавания народного танца", учебное пособие для вузов, 2002 г.
  11. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч. – Учеб-метод. Пособие. – (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1 – 112 с.: ноты.
  12. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч. – Учеб-метод. Пособие. – (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.2 – 104 с.: ноты.
  13. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. – М.: Советский спорт, 1988. – 48с., ил. – (Физкультурная библиотека школьника)
  14. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям/Художники Ю.В.Турилова, В.Н.Куров. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 112 с.: ил. – (Серия: «Детский сад день за днем»).
  15. Пасюткинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985
  16. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с. + вкл.
  17. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. Пособие – СПб. «Музыкальная палитра», 2004. – 44 с.
  18. Танцы/ Сост. Степанова Л. – Изд-во «Сов. Россия», Москва, 1962. – 130 с.
  19. Танцы для детей/ Сост. Алексеева Л.Н. – Москва.:Сов.Россия,1979. – 112 с.
  20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», - 2003. – 352 с., ил.
  21. Чибрикова-Луговская А.Е.Ритмика: Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы: Метод. Пособие для воспитателей, муз. Руководителей дет. Сада и учителей нач.шк– М.:Дрофа, 1998. – 104 с.: ил.
- Интернет-ресурсы**
22. [www.baletfoto.ru](http://www.baletfoto.ru)
  23. [www.ball-dance.narod.ru](http://www.ball-dance.narod.ru)
  24. [www.ballet.in.ua](http://www.ballet.in.ua)

25. [www.balletfriends.ru](http://www.balletfriends.ru)
26. [www.balletmusik.ru](http://www.balletmusik.ru)
27. [www.bestreferat.ru](http://www.bestreferat.ru)
28. [www.dancehelp.ru](http://www.dancehelp.ru)
29. [www.dbalet.ru](http://www.dbalet.ru)
30. [www.forumklassika.ru](http://www.forumklassika.ru)
31. [www.cheerleading55.ru](http://www.cheerleading55.ru)
32. [www.cultnet.ru](http://www.cultnet.ru)
33. [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)
34. [www.ortodance.ru](http://www.ortodance.ru)
35. [www.piruet.ru](http://www.piruet.ru)
36. [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
37. [www.pedmir.ru](http://www.pedmir.ru)
38. [www.plie.ru](http://www.plie.ru)
39. [www.sportgumn.borda.ru](http://www.sportgumn.borda.ru)

### **Интернет-сообщества:**

1. Видео уроки танцев- <https://vk.com/sitevideodance>
2. Дошкольник: играем, развиваемся, растём- <https://vk.com/doshkoll>
3. Игровой стретчинг/Методика Анны Назаровой/Курсы -<https://vk.com/igrovoistretching>
4. МААМ.ру для педагогов, воспитателей, родителей- [https://vk.com/maam\\_vk](https://vk.com/maam_vk)
5. Сообщество педагогов d-seminar.ru- [https://vk.com/d\\_seminar](https://vk.com/d_seminar)
6. Сообщество педагогов d-seminar.ru- [https://vk.com/d\\_seminar](https://vk.com/d_seminar)
7. Хореографу в помощь — Dancehelp.ru- [https://vk.com/horeograf\\_club](https://vk.com/horeograf_club)
8. Хореография и танцы для всех. - <https://vk.com/choreographyterpsichore>

### **Фонотека:**

- Сборник «Джаз танец»;
- Сборник «Джаз-ремикс»;
- Сборник классической музыки «Rondo Veniciano»;
- Сборник «Классическая музыка» №1;
- Сборник «Классическая музыка» №2;
- Сборник детских песен «Союз 76»;
- Сборник детских песен «Разноцветная семья»;
- Сборник Safti Duo;
- Сборник «Классика для малышей»;
- Сборник «Детская дискотека»;
- Сборник музыки народов мира;
- Сборник «Ритмика для малышей»;
- Сборник «Детские песенки».

### **Видеотека:**

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

### Список литературы для воспитанников и родителей

1. Балет. Энциклопедия- М.: Сов. Энциклопедия, 1981.
2. Блазис К. Искусство танца /Пер. с фр. О.Н. Брошниковского // Классики хореографии. – М. – Л., 1934.
3. Бочарникова Э., Иноземцева Г. Тем, кто любит балет. – М.: Русский язык, 1987г.
4. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974г.
5. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001г.
6. Детская энциклопедия «Балет», М.: Астрель 2001г.
7. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М.: Детская литература, 1989г.
8. Журнал «Балет» для детей. М.2008.
9. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М. «Искусство», 1986г.
10. Школьников Л.С. О танцах в шутку и всерьез. М., «Сов. Россия», 1975г.- 72с.
11. Сайкин Е.Г. ФИТБОЛ-АЭРОБИКА и классификация ее упражнений
12. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика)-М.; Федерация аэробики России, 2000г.-32с.

## Тезаурус

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

POINT [поинт]	вытянутое положение стопы.
ROLL DOWN [ролл даун]	— спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.
ROLL UP [ролл ап]	обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию
RONDE DE JAMBE PAR TERRE [рондежамбпартерр]	круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола
STEP BALL CHANGE [стэпболлчендж]	связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним steppadebouree.
RUNWAY	подиумные походки их вариации и развороты.
STANCES	положение ног, существует четыре базовых.
ARMSCONTROL&HARDSWORK	линии и работа рук в воге (в «oldway» 8 базовых положений рук).__

## Тест «Возможности моего тела»

Обучающимся предлагается выполнить ряд тестовых упражнений.

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

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

Для этих упражнений применяется *индивидуальный подход*.

### «Шпагат»

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

### «Лягушка»

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

### «Мост»

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

### Критерии оценки

#### Высокий (оптимальный) уровень -3 балла:

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

#### Средний (хороший) уровень- 2 балла:

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

**Низкий (допустимый) уровень- 1 балл:**

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

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

**Кобякова Л.В.**

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

Занятие стретчингом делится на 4 этапа:

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

### **Комплекс упражнений на развитие гибкости опорно-двигательного аппарата**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Позиции ног в классическом танце.

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

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

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

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

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

### Позиции рук в классическом танце.

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

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

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

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

### В народном танце используется:

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

2. 5 прямых:

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

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

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

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

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

3. 5 свободных.

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

4. 2 закрытые.

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

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

### Позиции и положения рук.

1. 7 позиций:

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

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

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

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

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

### 2. Подготовительное и 2 основных положения.

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

**Первое положение** - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

**Второе положение** - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется

## Приложение 5

### Основной комплекс дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой

#### Правила

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

#### Упражнения:

##### 1. «Ладонки»

И.п. (исходное положение) – стоя:

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

##### 2. «Погончики»

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

##### 3. «Насос» («Накачивание шины»)

И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз. Ограничения: Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать. Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

##### 4. «Кошка» (полуприсед с поворотом)

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

##### 5. «Обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит. В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдох - движений. Можно выполнять в разных исходных положениях. Ограничения: Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

##### 6. «Большой маятник»

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

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

#### **7. «Повороты головы»**

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

#### **8. «Ушки»**

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

#### **9. «Маятник головой» (вниз и вверх)**

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

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

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

#### **10. «Перекаты»**

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

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

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

#### **11. «Шаги»**

1) «Передний шаг».

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

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

#### **2) «Задний шаг».**

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

**Календарно-тематический план программы "Веселый каблучок" на 2022-2023 учебный год 1 год обучения.**

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия/форма организации деят-ти	Практическая часть занятия/форма организации деятельности	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
1.	06.09	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б., правила поведения на занятиях по хореографии. Критерии внешнего вида. Вводная аттестация.	2	Беседа, рассказ о планах работы на учебный год.	групповое	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового материала.
2.	08.09	Элементы классического танца .DemiplueIII позиции (русский народный)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства.
3.	10.09	Творческая импровизация .Понятие «Мимика», мимические мышцы.Тренаж мимических мышц «Живое лицо», «Кривляка».	2	Объяснение, показ	групповое	Избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов.
4.	13.09	Ходьба по кругу со сменой шагов и движений рук, чередование сильной и слабой доли	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал.
5.	15.09	Творческая импровизация. Понятие «Пантомима».Игры:« Ты покажи,мы повторим», «Изобрази что-нибудь», «Зеркало».	2	Индивидуальная работа	подгрупповое	Воспитывать культуру движений и дружеские взаимоотношения
6.	17.09	Репетиционная-постановочная работа. Композиция «7-40»	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
7.	20.09	Творческая импровизация. Пантомима- пластические движения рук «Ленточки», «Ветерок».	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитание собранности и дисциплины
8.	22.09	Элементы классического танца. Demiplue в V поз. (Русский народный характер)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства.
9.	24.09	Элементы народно-сценического танца. История Еврейского танца «7-40».Позиции рук и ног в танце.Основные шаги танца, объединение шагов в этюд	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать интерес к народным движениям.
10.	27.09	Элементы классического танца.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к

		Demiplue в IV поз.(русский народный характер)				классическому танцу – основе хореографического искусства
11.	29.09	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол). Правила работы.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1.	04.10	«Посвящение в танцоры» Посвящение малышей в танцевальную группу «Северное сияние»	2		групповое	Воспитывать интерес к танцевальному искусству, веру в себя.
2.	06.10	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике. Инструктаж по ТБ.Упражнение «Отдых»	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать интерес к гимнастике
3.	08.10	Элементы классического танца .Battementtandu в I позиции,лицом к станку и одной рукой за станок.(Испанский характер)	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
4.	11.10	Репетиционная-постановочная работа. Танец «Падеспань»- танцевальный этюд.	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать интерес к народным движениям
5.	13.10	Творческая импровизация. Понятие«Ассоциация».Выполнение общего танцевального этюда из предложенных детьми движений.	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
6.	15.10	Элементы классического танца. Battementtandu в II позиции,лицом к станку, одной рукой за станок.(Испанский характер)	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
7.	18.10	Творческая импровизация. «Ритмический этюд»	2	Объяснение,показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал.
8 .	20.10	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Правила ТБ.Упражнения для свода стопы.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений
9.	22.10	Элементы классического танца. Battementtandu в III позиции, лицом к станку и одной рукой за станок.(Испанский характер)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
10.	25.10	Творческая импровизация. Нейро-гимнастика. Ритмический спектакль.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал.
11.	27.10	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол). Упражнения для укрепления мышц брюшного	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие

		пресса				
12.	29.10	Упражнения для растяжки спины	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать потребность в саморазвитии
<b>НОЯБРЬ</b>						
1.	01.10	Элементы классического танца. BattementjeteIII позиции, лицом к станку и одной рукой за станок.(Испанский характер)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
2.	03.10	Элементы классического танца. Battementfondu (греческий)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли и трудолюбие
3.	05.10	Постановка концертного номера. Танец «Контрданс.»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
4.	08.10	Танцевальная композиция с элементами партерной гимнастики. 6 позициййоги( side stretch,active childs pose,heart opener,spinattwist,cat-cjwbreathinc- 2 позиции)	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
5.	10.10	Элементы бального танца. История возникновения бальных танцев. «Фигурный вальс».Просмотр видеофильма «Вальс на балах»	2	Объяснение,просмотр видеофильма	групповое	Воспитывать интерес к бальному танцу
6.	12.10	Постановка концертного номера. Танец «Контрданс.»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать чуткое и внимательное отношение к партнеру по сцене, друзьям и близким
7.	15.10	Элементы классического танца. Pasbalance	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
8.	17.10	Репетиционная-постановочная работа. «Фигурный вальс»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать музыкальный вкус, эстетику движений
9.	19.10	Постановка концертного номера. «Полонез»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения вести себя в группе во время движения
10.	22.10	Постановка концертного номера. «7-40»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений
11.	24.10	Концерт к Дню матери	2		групповое	Воспитывать потребность в самореализации
12.	26.10	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол).	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость

		Упражнения для укрепления мышц спины и таза.				
13.	29.10	Элементы классического танца. Прыжки «Cote» в позициях классического танца	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
1.	01.12	Комплексе упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике. Упражнения: «Колобок», «Бабочка»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность
2.	03.12	Элементы бального танца. Первая фигура-Pasbalanceи полутур вальса	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к бальному танцу
3.	06.12	Элементы классического танца. Гран battement.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес и любовь к классическому танцу – основе хореографического искусства
4.	08.12	Репетиционная-постановочная работа. «Контрданс»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать музыкальный вкус, эстетику движений
5.	10.12	Элементы бального танца. Вторая фигура-движения вальса и фигурного вальса	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к бальному танцу
6.	13.12	Элементы классического танца. ПрыжкиTernpsauteвI позиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
7.	15.12	Постановка концертного номера. «Контрданс»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать дружеские отношения между детьми, взаимопонимание, учить слаженно взаимодействовать, ощущать друг друга в пространстве.
8.	17.12	Комплексе упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике. Упражнения: «Неваляшка», «Березка», «Пенек»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать навык правильной осанки
9.	20.12	Элементы классического танца. ПрыжкиTernpsauteвIV позиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость.
10.	22.12	Элементы народно-сценического танца. История возникновения танца –Твист. Позиции руки ног. Основной шаг.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к народному танцу
11.	24.12	Постановка концертных номеров. «Падеспань». Промежуточный контроль.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умение слаженности работе в коллективе
12.	27.12	Элементы классического танца. TernpsauteIIIпозиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, выдержку
13.	29.12	Выступление.	2		групповое	Воспитывать потребность в

		«Новогодний концерт»				самореализации
<b>ЯНВАРЬ</b>						
1.	10.01	Танцевальная композиция с элементами партерной гимнастики. Растяжкавпозах:cobra, block stretch, pec stretch, knees chest chin	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
2.	12.01	Элементы классического танца. Pouddejampparterre	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классическому танцу
3.	14.01	Репетиционная-постановочная работа. «Твист линейный»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к народному танцу и толерантности
4.	17.01	Постановка концертных номеров. «Падеспань»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классической музыке, умение ее слушать
5.	19.01	Рождественский бал	2		групповое	Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех
6.	21.01	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для растяжки мышц ног	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу воли
7.	24.01	Элементы классического танца. Первое Portdebras	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
8.	26.01	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике. Упражнения: «Столик», «Солдатык», «Кошка»	2	Объяснение, показ	групповое	Умение слушать своих товарищей и работать слаженно в группе
9.	28.01	Танцевальная композиция с элементами партерной гимнастики. Движениявстойках: low lunce,camel pose, bripcе pose	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость
10.	31.01	Репетиционная-постановочная работа. «Твист»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
1.	02.02	Элементы классического танца. Второе Portdebras	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
2.	04.02	Репетиционная-постановочная работа. «Твист»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать умения слушать музыкальный материал
3.	07.02	Элементы классического танца.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при

		Battementfrappe				высоких физических нагрузках
4.	09.02	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для укрепления спины	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать навык правильной осанки
5.	11.02	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол). Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание собранности и дисциплины
6.	14.02	Танцевальная композиция с элементами партерной гимнастики. Движениявстойках:Honds beside ears,crown ofhead,wheel pose	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
7.	16.02	Комплексе упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для укрепления спины	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать навык правильной осанки
8.	18.02	Элементы классического танца. Preparation	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать общую музыкальную культуру
9.	21.02	Комплексе упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол). Упражнения для формирования осанки	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать трудолюбие, выдержку
10.	25.02	Постановка концертных номеров. Классический этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классическому танцу
11.	28.02	Танцевальный упражнения с элементами партерной гимнастики. Движенияперекатами:Halasana,halasana with knnts to head	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
<b>МАРТ</b>						
1.	02.03	Элементы классического танца. Peleve	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к классическому танцу
2.	04.03	Постановка танцевальных номеров. Репетиция всех поставленных номеров к Дню 8 марта	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитыватьтрудолюбие, дисциплинированность
3.	07.03	Концерт к 8 марта	2		групповое	Воспитывать потребность в самореализации
4.	09.03	Элементы классического танца.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитыватьтрудолюбие,

		GranbattementвПозиции				дисциплинированность
5.	11.03	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для укрепления брюшного пресса	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового материала
6.	14.03	Комплекс упражнений по партерной гимнастике на гимнастическом коврике. Упражнения: «Полушпагат», «Корзина»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание собранности и дисциплины.
7.	16.03	Элементы классического танца. GranbattementвПозиции	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитыватьтрудолюбие, дисциплинированность
8.	18.03	Репетиционная-постановочная работа. «Твист»-танцевальный этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать интерес к современной музыке. Воспитывать уверенность в себе
9.	21.03	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с резиновым жгутом. Упражнения для подвижности коленного сустава	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание дисциплины и внимания на занятии, во время объяснения нового материала
10.	23.03	Элементы классического танца. Pasdebarsque вперед	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать внимательность, пластичность исполнения
11.	25.03	Элементы классического танца. Pasdebarsquеназад	2	Объяснение, показ	групповое	Прививать интерес к танцевальной деятельности
12.	28.03	Репетиционная-постановочная работа. Классический этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Привить любовь к классическому танцу
13.	30.03	Репетиционная-постановочная работа «7-40»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитать умения самостоятельно ставить этюды
<b>АПРЕЛЬ</b>						
1.	01.04	Танцевальный упражнения с элементами партерной гимнастики. Вращения и повороты, «Колесо»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание самоконтроля,самостоятельности
2.	04.04	Комплекс упражнений по партерной гимнастике с мячом(фитбол). Упражнения для развития танцевальности и пластичности	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать уверенность в своих силах
3.	06.04	Постановка концертных номеров. «Твист»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движения
4.	08.04	Танцевальный упражнения с элементами партерной гимнастики. Шаги с растяжкой.Выпады. Махи.	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать силу волю, ответственность
5.	11.04	Комплекс упражнений по партерной гимнастике	2	Объяснение, показ	групповое	

		с резиновым жгутом. Упражнения для подвижности тазобедренного и голеностопного суставов				Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
6.	13.04	Постановка концертных номеров. «Твист»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать любовь к народному танцу
7.	15.04	Репетиционная-постановочная работа. «Падеспань»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитание умения передачи характера танца
8.	18.04	Репетиционная-постановочная работа. Классический этюд	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать внимательность, пластичность исполнения
9.	20.04	Танцевальный упражнения с элементами партерной гимнастики. Изоляционные блоки	2	Объяснение, показ	групповое	Прививать интерес к танцевальной деятельности
10.	22.04	Репетиционная-постановочная работа. «7-40»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать собранность и дисциплину
11.	25.04	Репетиционная-постановочная работа. «Твист»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений
12.	27.04	Танцевальный упражнения с элементами партерной гимнастики.	2		групповое	Воспитывать выносливость при высоких физических нагрузках
13.	29.04	Концерт к Дню танца	2	Объяснение, показ		Прививать интерес к танцевальной деятельности
<b>МАЙ</b>						
1.	04.05	Репетиционная-постановочная работа.	2	Объяснение, показ	групповое	Прививать интерес к танцевальной деятельности
2.	06.05	Постановка концертных номеров Классический станок	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать чуткое и внимательное отношение к партнеру по сцене, друзьям и близким
3.	11.05	Постановка концертных номеров. «Твист»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений
4.	13.05	Постановка концертных номеров. «7-40»	2	Объяснение, показ	групповое	Воспитывать культуру движений
5.	16.05	Открытое занятие	2		групповое	Воспитывать потребность в саморазвитии
6.	18.05	Отчетный концерт	2		групповое	Воспитывать сценическую культуру

