

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя Александра Невского» города Кирова

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического
совета МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова
от 01. 09. 2023, протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова
от 01.09.2023 № 11

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»**

Возраст обучающихся: 5-11 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:
Ли Алла Александровна,
педагог дополнительного образования
Трегубова Галина Васильевна,
педагог дополнительного образования

Киров, 2023 г.

Содержание

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	9
Планируемые результаты программы	10
Задачи первого года обучения	12
Учебно-тематический план первого года обучения.....	13
Содержание программы первого года обучения	14
Ожидаемые результаты первого года обучения	18
Задачи второго года обучения	19
Учебно-тематический план второго года обучения	20
Содержание программы второго года обучения	22
Ожидаемые результаты второго года обучения	25
Задачи третьего года обучения	26
Учебно-тематический план третьего года обучения	28
Содержание программы третьего года обучения	29
Ожидаемые результаты третьего года обучения	35
Задачи четвертого года обучения	37
Учебно-тематический план четвертого года обучения	37
Содержание программы четвертого года обучения	39
Ожидаемые результаты четвертого года обучения	41

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график	43
Условия реализации программы	43
Методические обеспечение программы (образовательные форматы)	44
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации	48
Список литературы	50

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Инструктаж для обучающихся по технике безопасности	53
Приложение 2. Диагностика предметных результатов	57
Приложение 3. Диагностика метапредметных результатов	62
Приложение 4. Диагностика личностных результатов	67
Приложение 5. Методические материалы для педагога	73

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы хореографического искусства» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;

- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;
- Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;
- Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы использованы Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2020. – 24 с.

Направленность программы - художественная.

Актуальность программы вызвана повышенной потребностью современных детей в двигательной активности. Большую часть времени они проводят за уроками и работой на компьютере, что не позволяет их растущему организму получать физическую нагрузку в нужном объеме. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус ребенка. Занятия хореографией вырабатывают в детях стремление к познанию прекрасного мира танца, что позволяет раскрывать творческие способности детей: техническое исполнение хореографического материала, артистичное исполнение концертных номеров, создание собственных номеров - импровизаций. Занятие хореографией объединяет детей, формирует навыки общения в коллективе, воспитывает доброжелательность, чувство

взаимопомощи, прививает манеры поведения в обществе, закладывает основы этикета.

Значимость программы для региона. Программа нацеливает обучающихся на физическое развитие, усвоение правил общей культуры; стимулирует развитие творческих способностей детей; мотивирует раскрытие творческого потенциала ребенка и педагога, их потребность к самостоятельной творческой деятельности; способствует развитию процесса совместной творческой деятельности, обогащению социального и жизненного опыта детей и соотношению его с культурными традициями и ценностными ориентациями региона.

Содержание программы составлено с учетом социально-экономических и социокультурных потребностей и проблем муниципального образования «Город Киров» и направлено на выявление одаренных детей в области хореографического искусства, раннюю профессиональную ориентацию в соответствии с названным профилем образовательной деятельности.

Отличительные особенности программы. Программа является частью комплексной дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы «Школа-театр современного танца «Вечное движение»; коллектив школы-театра имеет звание «Образцовый детский коллектив Кировской области».

Учебный план

«Школы-театра современного танца «Вечное движение»

Наименование учебной дисциплины	1г.о	2г.о	3г.о	4г.о	5г.о	6г.о	7г.о	8г.о	9г.о	10г.о	11г.о
Основы хореографического искусства	144	144	216	216							
Композиция постановки танца						72	72	72	72	144	144

Классический танец					144	144	144	144	144	144	144
Современный танец					144	144	144	144	144	144	144
И Т О Г О:	144	144	216	216	288	324	324	324	324	432	432

Особенностью содержания программы является разработка эффективных техник, упражнений и методов подготовки тела в партере с использованием элементов классического танца, что в дальнейшем способствует быстрому усвоению основного классического и современного экзерсиса у станка и на середине зала. Занятия проходят в основном в партере, что обеспечивает полноценную разработку хореографических данных обучающихся и достижение ими высокого уровня исполнительского мастерства. Педагогическая целесообразность программы заключается в решении проблем физического и эмоционального характера через развитие координации и передачи эмоций с помощью движений. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность; воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус и прививают благородные манеры. Хореография воспитывает трудолюбие, умение добиваться поставленных целей.

Новизна программы. Новизна программы заключается в поиске и использовании новых форм самовыражения через импровизацию в процессе обучения основам хореографии и постановки танца. Основной составляющей структурой композиционной и постановочной работы, наряду с традиционными академическими танцевально-двигательными упражнениями и пластическими тренировками, является импровизация. Импровизация делает образовательный процесс более интересным и увлекательным для обучающихся, помогая избегать академического единобразия, позволяя в полной мере проявлять свободу

творчества. Участники образовательного процесса – педагоги и обучающиеся – имеют возможность вместе осуществлять создание хореографической композиции, находясь в совместном импровизационном поиске, испытывая эстетическое удовлетворение от совместной творческой деятельности. Танец – это древнейшее средство коммуникации, возникшее задолго до появления человеческого языка. Танцевальные импровизации, являясь воплощением творческой свободы, делают содержание танца более ярким, выразительным и эмоционально насыщенным. Человеку интересно создавать что-то новое и гораздо интереснее, если рядом есть единомышленники и те, кого можно увлечь своим творчеством. И тогда это творчество становится похожим на реальную жизнь, цель становится явственной, задачи – четкими, узкими, а путь к цели – осмысленным.

Адресат программы. Программа адресована детям дошкольного возраста от 5 до 7 лет и младшего школьного возраста от 6 до 11 лет. На обучение принимаются девочки и мальчики.

Объем реализации программы. Срок освоения программы составляет 4 учебных года; продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Общий образовательный ресурс программы составляет 720 часов: на первом и втором году обучения по 144 часа, на третьем и четвертом году обучения по 216 часов.

Форма обучения – очная.

Уровень программы. На 1 и 2 году обучения уровень программы – стартовый; программа 3 и 4 года обучения соответствует базовому уровню.

Особенности организации образовательного процесса. На обучение по программе принимаются дети с разными физическими данными на основании медицинской справки об отсутствии у них противопоказаний к занятиям хореографией или заключения врача о допуске к занятиям.

Учебные группы формируются с учетом возрастных особенностей обучающихся и ведущего вида деятельности, а именно: учебные группы для детей 5-6, 6-7, 7-8, 9-11 лет. При приеме на обучение педагог дополнительного

образования проводит тестирование детей с целью выявления у них врожденных данных для занятий хореографическим и танцевальным искусством (физическая форма, слух, координация движений и т.д.). На обучение по программе могут быть приняты дети на второй, третий и четвертый год обучения при наличии у них соответствующей хореографической подготовки или после собеседования с педагогом и проведения входного тестирования.

Программа является сетевой, то есть реализуется с возможностью использования ресурсов муниципальных образовательных организаций на основе договоров о сетевой форме реализации образовательных программ, а именно: учебных кабинетов с мебелью, хореографических залов с оборудованием, раздевалок для обучающихся, мультимедийной и музыкальной аппаратуры. Реализация программы в рамках сетевого взаимодействия предусматривает также совместную реализацию с образовательными организациями массовых мероприятий воспитательного характера с целью развития единого образовательного пространства, формирования единой системы духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения. Сетевая форма реализации программы, как модель интеграции общего и дополнительного образования, обеспечивает увеличение охвата детей в возрасте от 5 до 18 лет дополнительным образованием, территориальную доступность дополнительного образования заявленного профиля в пределах муниципального образования «Город Киров», создание новых мест дополнительного образования в соответствии с целевыми установками Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

Режим организации образовательной деятельности. Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). На первом и втором году обучения занятия проводятся дважды в неделю, продолжительность одного учебного

занятия составляет два академических часа с одним десятиминутным перерывом. На третьем и четвертом году обучения занятия организуются два или три раза в неделю, продолжительность учебного занятия три или два академических часа с двумя или одним десятиминутным перерывом. Академический час для обучающихся в возрасте до 8 лет составляет 30 мин., для детей старше 8 лет – 45 мин.

Количество обучающихся в учебной группе. На первом году обучения минимальное количество обучающихся в учебной группе – 12 человек, максимальное – 15 человек; на втором, третьем и четвертом году обучения минимальное количество обучающихся в учебной группе – 10 человек, максимальное количество – 12 человек.

Цель и задачи программы

Цель программы – содействие формированию и развитию творческих способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании посредством овладения основами хореографического искусства.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с техникой безопасности на занятиях по хореографии;
- познакомить с хореографической терминологией;
- познакомить с комплексом хореографических и танцевальных упражнений и научить технически правильно исполнять их;
- познакомить с хореографией как видом искусства, творчеством известных отечественных и мировых трупп и ведущих танцовщиков, современными хореографическими и танцевальными конкурсами различного уровня и обеспечить обучающимся возможность принимать в них участие.

Развивающие:

- содействие развитию интереса к искусству движения, пластике танца, занятиям по хореографии;
- содействие развитию физических данных обучающихся;
- содействие формированию привычки здорового образа жизни;
- содействие развитию навыков самостоятельной деятельности;
- содействие развитию коммуникативных навыков.

Воспитательные:

- содействие становлению морально-волевых и духовно-нравственных качеств личности;
- содействие формированию гражданско-патриотических качеств личности;
- содействие формированию личностных качеств обучающихся;
- содействие повышению уровня общей культуры обучающихся.

Планируемые результаты программы

Предметные:

- знание и соблюдение общих правил техники безопасности на занятиях по хореографии, техники безопасности при исполнении хореографических и танцевальных упражнений;
- знание словаря основной хореографической терминологии, понимание и правильное выполнение команд педагога;
- знание основных элементов и техники исполнения хореографических и танцевальных упражнений и самостоятельное их выполнение;
- знание этапов развития хореографического искусства в разные периоды мировой истории, истории развития отечественной хореографии, современных направлений хореографии и танцевального искусства, народного танцевального искусства, известных зарубежных и отечественных танцевальных коллективов и танцовщиков, особенностей и возможностей хореографического

образования, привлечение обучающихся к участию в современных хореографических и танцевальных конкурсных мероприятиях;

– активность и результативность участия в профильных конкурсных мероприятиях различного уровня.

Метапредметные:

– наличие устойчивой мотивации к занятиям хореографией, готовность и способность к реализации творческого потенциала в различных видах деятельности;

– улучшение физических данных обучающихся (выносливость, координация гибкость, ритмичность и т.д.), наличие мотивации к дальнейшему улучшению своей физической формы;

– усвоение и соблюдение полезных привычек (здравое питание, режим дня и т.д.), негативное отношение к пагубным привычкам, выполнение мероприятий по укреплению организма и профилактике заболеваний, усвоение и соблюдение правил личной гигиены;

– осуществление самостоятельной деятельности по развитию своих физических данных, корректированию недостатков с помощью специальных методов и упражнений; способность к критическому анализу своих ошибок и постановке целей для саморазвития в творческой деятельности;

– усвоение и соблюдение правил культурного поведения и общения со сверстниками и взрослыми, стремление и способность к сотрудничеству в детско-взрослом коллективе в рамках совместной творческой деятельности.

Личностные:

– наличие и проявление в деятельности морально-волевых и нравственных качеств личности: выносливость, стрессоустойчивость, упорство, целеустремленность, смелость, самообладание, выдержка и т.д.;

– наличие и проявление гражданско-патриотических качеств и чувств: уважения, любви, принадлежности и преданности семье, школе, творческому коллективу, общему делу; гордость за свой край, уважение к истории своего

народа и стремление сохранять и приумножать его ценности, активная жизненная позиция и т.д.;

– сформированность и проявление в деятельности качеств характера: трудолюбие, деятельная активность, креативность, любознательность, практичность, жизнерадостность, справедливость, доброта, великодушие, оптимизм и т.д.;

– осознанное отношение к хореографическому и танцевальному искусству как неотъемлемой части общечеловеческой культуры, потребность в соблюдении правил и норм культуры.

Задачи первого года обучения

Обучающие задачи направлены на формирование двигательных навыков, совершенствование психомоторных способностей:

– совершенствование координации движений путем использования в танцевальных упражнениях изолированных движений различных частей тела;

– обучение ориентироваться в хореографическом зале;

– обучение постановке корпуса, ног, рук, головы (основы равновесия, апломба);

– обучение комбинациям и этюдам для достижения гармоничности движения и расширения диапазона выразительности.

Развивающие:

– содействие формированию правильной осанки и устраниению недостатков в телосложении;

– содействие развитию двигательных функций тела обучающегося (выворотность ног, укрепление стопы, гибкость корпуса, высота и сила прыжка);

– развитие музыкального слуха и чувства ритма, обучение детей быстрой смене движения в соответствии с музыкой;

– развитие координации и динамики движений;

– содействие повышению функциональных возможностей организма;

- содействие развитию памяти и внимания путем постановки более сложных танцевальных номеров;
- развитие дыхательной системы с помощью специальных упражнений;
- содействие развитию креативных способностей и творческого потенциала детей в танцевальных движениях и музыкальных играх.

Воспитательные:

- воспитание любви к хореографическому искусству, адаптация обучающихся к системе программы;
- воспитание чувства прекрасного;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимопонимания.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с учебной дисциплиной. Инструктаж по Т.Б.	2	1	1	Опрос
2.	Разминка.	12	1	11	Наблюдение Контрольное занятие
3.	Ритмика (развитие музыкальности).	18	1	17	Наблюдение Контрольное занятие
4.	Азбука музыкального движения (передвижение в пространстве).	16	2	14	Наблюдение Контрольное занятие

5.	Театрализованная ритмика.	18	2	16	Наблюдение Контрольное занятие
6.	Элементы классического танца.	14	1	13	Наблюдение Контрольное занятие
7.	Элементы современного танца.	14	1	13	Наблюдение Контрольное занятие
8.	Партерная гимнастика.	24	1	23	Наблюдение Контрольное занятие
9.	Игровой стрейчинг.	8	1	7	Наблюдение Контрольное занятие
10.	Постановочная работа.	10	2	8	Наблюдение Контрольное занятие Просмотр
12.	Специальная терминология в хореографии.	4	4	0	Опрос
13.	Итоговое занятие.	4	0	4	Итоговое выступление
	ИТОГО по программе:	144	17	127	

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Введение в учебную дисциплину. Расписание учебных занятий. Форма одежды на занятиях. Этика поведения на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: Танцевальные игры. Танцевально-игровые тренинги.

Раздел 2. Разминка.

Теория: Роль разминки на занятиях по хореографии. Правила разминки.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для разогрева и подготовки мышечной системы и двигательных центров к нагрузке: упражнения на разогрев мышц шеи, упражнения на разогрев плечевых суставов, разведение рук для разогрева мышц груди и спины, наклоны туловища, упражнения на устойчивость, прыжки, без с высоким подъемом коленей.

Раздел 3. Ритмика (развитие музыкальности).

Теория: Основные музыкальные понятия. Музыкальный кругозор.

Музыкальный слух. Чувство ритма.

Практика: Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений с музыкальным сопровождением: бодрый шаг, спокойный шаг, высокий шаг, шаг на носках, пружинистый шаг, легкий бег, широкий бег, высокий бег, прыжки, легкие подскоки, сильные подскоки, прямой галоп, ходьба с хлопками, ходьба с движением рук, упражнения в движении, танцевальные движения, выполнение ходьбы под музыку, шаг с подскоком, приставной шаг, шаг галопа, переменный шаг, шаг польки, шаг с притопом, припадание, ковырялочка с притопом, русский медленный шаг, сочетание шагов галопа с шагами польки, танец.

Раздел 4. Азбука музыкального движения (передвижение в пространстве).

Теория: Музыкальное движение – основа развития музыкального слуха и ритма.

Практика: Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением на развитие координации, развитие навыка владения позой и движением с передвижением в пространстве, развитие навыка перестраиваться в разные хореографические рисунки.

Раздел 5. Театрализованная ритмика.

Теория: Театрализация хореографического творчества. Хореографическое оформление театрализованного представления.

Практика: Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением, направленных на развитие и совершенствование актерских способностей обучающихся. Упражнения на преодоление двигательного автоматизма. Упражнения на развитие сценической воли, сценической свободы. Упражнения на непрерывное, активное, распределенное внимание. Упражнения на согласование действий. Упражнения на эмоционально-образную координацию рук. Упражнения на развитие памяти, сценического воображения и фантазии. Выполнение этюдов на расслабление. Выполнение этюдов на выразительность жеста: мимика, пантомима. Выполнение этюдов на общение. Выполнение упражнений на развитие артистической смелости и элементов характерности.

Раздел 6. Элементы классического танца.

Теория: Классический танец как основа любых видов танцев, основная система выразительных средств хореографического искусства. Основы классического танца как четко выработанная система движений, призванная сделать тело дисциплинированным и прекрасным. Изучение классического танца как основы для изучения всех хореографических дисциплин, основанного на строгом отборе и систематизации движений. Закрепленные позиции рук и ног, выворотность и натянутость ног, правильное положение корпуса.

Практика: Выполнение с музыкальным сопровождением комплекса тренировочных упражнений, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у обучающего – экзерсис. Экзерсис у опоры или на средине. Выполнение элементов экзерсиса.

Раздел 7. Элементы современного танца.

Теория: История развития современного танца. Современные направления танца.

Практика: Знакомство и овладение комплексом упражнений для полного физического и пластического развития мышечной системы и всего тела. Знакомство и овладение основными техниками современного танца. Танцевальные импровизации. Репетиционная работа.

Раздел 8. Партерная гимнастика.

Теория: Партерная гимнастика – гимнастика на полу.

Практика: Знакомство и овладение комплексом упражнений партерной гимнастики. Выполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц. Выполнение упражнений на развитие голеностопного сустава. Выполнение упражнений на укрепление осанки. Выполнение упражнений для развития тазобедренного сустава. Выполнение упражнений для развития амплитуды шага.

Раздел 9. Игровой стрейчинг.

Теория: Игровой стрейчинг (гимнастика поз) – фундамент для познания пластической природы танца.

Практика: Знакомство и овладение комплексом упражнений игрового стрейчинга. Выполнение упражнений на укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Выполнение упражнений на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону. Выполнение упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Выполнение упражнений на укрепление и развитие стопы. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса. Выполнение упражнений для тренировки равновесия. Пластическая импровизация.

Раздел 10. Постановочная работа.

Теория: Знакомство с хореографическим произведением для постановки: идея постановки танца, построение танца, оценивание исполнительских возможностей и хореографической подготовки участников коллектива.

Практика: Разучивание движений постановки с обучающимися. Репетиционная деятельность.

Раздел 11. Специальная терминология в хореографии.

Теория: Система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений.

Раздел 12. Итоговое занятие.

Практика: Контрольный урок. Итоговый концерт. Подведение результативности обучения по программе.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- разученные простые ритмические движения, рисунки, упражнения, танцевальные этюды, танцевальные зарисовки и игры;
- правила поведения на занятиях и на сцене.

Обучающиеся научатся:

- выполнять простейшие танцевальные движения, танцевальные импровизации;
- двигаться в соответствии с характером музыки;
- выполнять образные движения;
- выполнять движения по одному и в парах;
- координировать движения;
- исполнять заданные упражнения.

Метапредметные:

- сформированность навыка анализа и оценки результатов собственного труда, поиска возможностей и способов их улучшения;
- сформированность навыка видения красоты движений, выделения и обоснования эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- использование в повседневной жизни полученных на занятиях знаний и умений;

- сформированность навыка управления эмоциями.

Личностные:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;

- проявление положительных качеств личности;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- развитие творческих способностей, чувства прекрасного, умения видеть красоту и образность окружающего мира;

- развитие исполнительской и танцевальной культуры, общей культуры поведения, чувства дружбы и коллективизма.

Задачи второго года обучения

Обучающие задачи направлены на формирование двигательных навыков, совершенствование психомоторных способностей:

- научить детей выразительно и непринуждённо двигаться в соответствии с музыкальными образами и разнообразным характером музыки, динамикой (усиление, ослабление звука), регистрами (выше, ниже в пределах одного регистра), ускорять и замедлять движение, отмечать в движении метр;

- научить менять движение в соответствии с музыкальными фразами, самостоятельно начинать движение после вступления;

- научить добиваться естественных, непринуждённых, выразительных движений;

- познакомить детей с различными жанрами музыкальных произведений (пляска, марш, вальс, полька);

- отдельно и тщательно работать над методикой позиций рук;

- познакомить с правилами здорового образа жизни и мотивировать соблюдать их.

Развивающие:

- содействовать форсированному развитию физических качеств обучающихся (гибкость тела, сила мышц, танцевальность);
- отрабатывать технику и выразительность исполнения движения;
- развивать физическую и пластическую культуру тела;
- способствовать правильному развитию опорно-двигательного аппарата; укреплять дыхательную систему при помощи специальных комплексов упражнений;
- способствовать более полному укреплению детского организма к увеличивающимся нагрузкам;
- развивать эмоциональное восприятие музыки при работе над образом.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к хореографическому искусству, адаптировать обучающихся к системе программы;
- воспитывать чувство прекрасного;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимопонимания.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
2.	Разминка.	12	1	11	Наблюдение Контрольное занятие

3.	Ритмика (развитие музыкальности).	18	1	17	Наблюдение Контрольное занятие
4.	Азбука музыкального движения (передвижение в пространстве).	16	2	14	Наблюдение Контрольное занятие
5.	Театрализованная ритмика.	18	2	16	Наблюдение Контрольное занятие
6.	Элементы классического танца.	14	1	13	Наблюдение Контрольное занятие
7.	Элементы современного танца.	14	1	13	Наблюдение Контрольное занятие
8.	Партерная гимнастика.	24	1	23	Наблюдение Контрольное занятие
9.	Игровой стрейчинг.	8	1	7	Наблюдение Контрольное занятие
10.	Постановочная работа.	10	2	8	Наблюдение Контрольное занятие Просмотр
12.	Специальная терминология в хореографии.	4	4	0	Опрос
13.	Итоговое занятие.	4	0	4	Итоговое выступление
	ИТОГО по программе:	144	17	127	

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Образовательные задачи второго года обучения. Расписание учебных занятий. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: Танцевальные игры. Танцевально-игровые тренинги. Танцевальные импровизации.

Раздел 2. Разминка.

Теория: Повторение правил разминки.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для разогрева и подготовки мышечной системы и двигательных центров к нагрузке. Упражнения на разогрев головы, круги головой направо и налево, на разогрев плечевых суставов, упражнения руками, упражнения на разогрев корпуса, наклоны корпуса, наклоны туловища, упражнения на устойчивость, прыжки, бег.

Раздел 3. Ритмика (развитие музыкальности).

Теория: Повторение основных музыкальных понятий.

Практика: Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений с музыкальным сопровождением: бодрый шаг, спокойный шаг, высокий шаг, шаг на носках, пружинистый шаг, легкий бег, широкий бег, высокий бег, прыжки, легкие подскоки, сильные подскоки, прямой галоп, ходьба с хлопками, ходьба с движением рук, упражнения в движении, танцевальные движения, выполнение ходьбы под музыку, шаг с подскоком, приставной шаг, шаг галопа, переменный шаг, шаг польки, шаг с притопом, припадание, ковырялочка с притопом, русский медленный шаг, сочетание шагов галопа с шагами польки, танец.

Раздел 4. Азбука музыкального движения (передвижение в пространстве).

Теория: Музыкальный слух и ритм.

Практика: Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением на развитие координации, развитие навыка владения позой и движением с

передвижением в пространстве, развитие навыка перестраиваться в разные хореографические рисунки. Танцевальные импровизации.

Раздел 5. Театрализованная ритмика.

Теория: Театрализация хореографического творчества.

Практика: Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением, направленных на развитие и совершенствование актерских способностей обучающихся. Упражнения на преодоление двигательного автоматизма. Упражнения на развитие сценической воли, сценической свободы. Упражнения на непрерывное, активное, распределенное внимание. Упражнения на согласование действий. Упражнения на эмоционально-образную координацию рук. Упражнения на развитие памяти, сценического воображения и фантазии. Выполнение этюдов на расслабление. Выполнение этюдов на выразительность жеста: мимика, пантомима. Выполнение этюдов на общение. Выполнение упражнений на развитие артистической смелости и элементов характерности.

Раздел 6. Элементы классического танца.

Теория: Классический танец.

Практика: Выполнение с музыкальным сопровождением комплекса тренировочных упражнений, разогревающих мышцы и связки тела. Экзерсис у станка и на средине зала. Выполнение упражнений по классическому танцу.

Раздел 7. Элементы современного танца.

Теория: Современные направления танца.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для полного физического и пластического развития мышечной системы и всего тела. Повторение и выполнение основных техник современного танца. Танцевальные импровизации. Репетиционная работа.

Раздел 8. Партерная гимнастика.

Теория: Партерная гимнастика.

Практика: Повторение и выполнение комплекса упражнений партерной гимнастики. Выполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц. Выполнение упражнений на развитие голеностопного сустава. Выполнение упражнений на укрепление осанки. Выполнение упражнений для развития тазобедренного сустава. Выполнение упражнений для развития амплитуды шага. Танцевальные этюды и импровизации.

Раздел 9. Игровой стрейчинг.

Теория: Пластическая природа танца.

Практика: Повторение и выполнение комплекса упражнений игрового стрейчинга. Выполнение упражнений на укрепления мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Выполнение упражнений на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону. Выполнение упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Выполнение упражнений на укрепление и развитие стопы. Выполнение упражнений на укрепление мышц плечевого пояса. Выполнение упражнений для тренировки равновесия.

Раздел 10. Постановочная работа.

Теория: Выбор хореографического произведения для постановки: идея постановки, построение танца, оценивание исполнительских возможностей и хореографической подготовки участников коллектива.

Практика: Разучивание движений постановки с обучающимися. Репетиционная деятельность.

Раздел 11. Специальная терминология в хореографии.

Теория: Повторение хореографической терминологии.

Раздел 12. Итоговое занятие.

Практика: Итоговый концерт. Подведение результативности обучения по программе.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- разученные ритмические движения, рисунки, упражнения, танцевальные этюды, танцевальные зарисовки, танцевальные импровизации;
- правила поведения на занятиях и на сцене.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять танцевальные движения;
- двигаться в соответствии с характером музыки;
- выполнять движения по одному и в парах;
- координировать движения;
- исполнять заданные упражнения.

Метапредметные:

- самостоятельное обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- использование в повседневной жизни полученных на занятиях знаний и умений;
- управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- развитие творческих способностей, чувства прекрасного, умения видеть красоту и образность окружающего мира;
- развитие художественного вкуса;
- развитие исполнительской и танцевальной культуры, общей культуры поведения, чувства дружбы и коллективизма.

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

- поддерживать интерес к искусству движения, пластике, классической и современной хореографии;
- продолжить обучение основным понятиям и терминам, используемых в классической и современной хореографии; обучить основным базовым понятиям, как на французском языке, так и на русском, представить переводы с французского;
- продолжить практику изучения основ классического танца и применения его элементов в танцевальных современных зарисовках и этюдах;
- сделать акцент в обучении основам классического танца на развитие физических способностей: выворотности ног, совершенствование осанки, выработки устойчивости (апломб), умение чувствовать и комментировать движения собственного тела, владеть им для выражения художественно-музыкальных образов;
- закрепить знания, умения и навыки азов классического танца, делая акцент на и связи элементов классического танца с современным;

- продолжить обучение умению управлять процессом дыхания во взаимосвязи с движением.

Развивающие:

- развивать физические данные: выворотность ног, гибкость позвоночника, совершенствование осанки, выработка устойчивости, сила и гибкость отдельных частей тела;
- продолжить развитие навыков ориентации в пространстве, навыков координации движений и овладения танцевальными комбинациями, связками и сюжетными линиями;
- развивать выразительность исполнения, исполнительские и творческие способности;
- развивать музыкальность, художественное мышление, воображение в творческих импровизированных этюдах по созданию художественного образа.

Воспитательные:

- формировать волевые качества как совокупности множества разнообразных характерных черт, которые определяют человека как эмоционально, морально и духовно сильного (трудолюбие, терпение, уверенность в своих силах и т.д.);
- формировать позитивные дружеские отношения обучающихся с родителями как основу духовно-нравственных отношений в семье, а также толерантного отношения родителей к танцевальному искусству;
- продолжить воспитательную практику по формированию основ культуры движения тела, основ культуры и эстетики танца;
- продолжить процесс воспитания дисциплинированности, аккуратности, чувства взаимопомощи и ответственности на занятиях.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Хореография	72	16	56	
	1.1. Вводное занятие. Танцевально-игровые тренинги. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	Опрос
	1.2. Волшебство и магия танца. Танец как часть культуры, религии и воспитания. Танец как тайный язык души.	4	2	2	Опрос
	1.3. Законы движения тела, их связь с современным танцем и хореографическим искусством.	60	10	50	Контрольное занятие
	1.4. Танец как церемония, творчество, торжество и развитие.	4	2	2	Опрос
2	Классический танец	72	12	60	
	2.1. Величайшие мастера и законодатели классического танца, особенности их танцевального языка.	4	2	2	Контрольное занятие
	2.2. Классический танец как базовый компонент хореографии. Новые традиции, стили и направления классического танца.	4	2	2	Контрольное занятие

	2.3. Классический танец и его роль в развитии современного хореографического искусства.	4	2	2	Контрольное занятие
	2.4. Экзерсис у станка.	20	2	18	Контрольное занятие
	2.5. Экзерсис на середине зала.	20	2	18	Контрольное занятие
	2.6. Allegro.	20	2	18	Контрольное занятие
3	Современный танец	72	14	58	
	3.1. Современный танец как искусство. Виды и направления современных танцев.	4	2	2	Опрос
	3.2. Связь современного и классического танца. Интеграция искусства и спорта в танце.	64	10	54	Контрольное занятие опрос
	3.3. Итоговое занятие.	4	1	3	Отчетный концерт
	И Т О Г О по программе:	216	42	174	

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. Хореография.

Тема 1.1. Вводное занятие. Танцевально-игровые тренинги. Инструктаж по ТБ.

Теория: Знакомство с программой третьего года обучения. Презентация достижений обучающихся по программе. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Практика: Танцевально-игровые тренинги «Танцуем сидя», «Трансформер», «Стоп-кадр», «Выражение себя в танце».

Тема 1.2. Волшебство и магия танца. Танец как часть культуры, религии и воспитания. Танец как тайный язык души.

Теория: Танец как неотъемлемая часть человеческой жизни. Танец как часть культуры, религии и воспитания. Танцевальная среда. Танец и эмоции. Философия танца. Развитие человека в танце.

Практика: Танцевальные игры, танцевальные движения, танцевально-игровые тренинги «Ищем друга», «Волшебный хоровод».

Тема 1.3. Законы движения тела, их связь с современным танцем и хореографическим искусством.

Теория: Системы органов человеческого тела. Современный танец как современная анатомия движений. Танец как специфический вид искусства и спорта, который создает художественно-спортивный образ. Двигательный аппарат человеческого тела. Знание анатомии движения для улучшения технических навыков танцора.

Практика: Выполнение танцевальных движений, танцевально-игровых тренингов «Какие части тела работают в танце», «Робот», «Стоп-кадр». Танцевальные этюды и импровизации.

Тема 1.4. Танец как церемония, творчество, торжество и развитие.

Теория: Понятия «танец», «танец-церемония», «танец-творчество», «танец-торжество». Первооснова танца. Танец как торжество развития и творчества человека.

Практика: Изучение и выполнение элементов танцев. Создание танцевальной церемонии для родителей. Викторина по простейшим выражениям языка движений танца. Танцевальные этюды и импровизации.

Раздел 2. Классический танец.

Тема 2.1. Величайшие мастера и законодатели классического танца, особенности их танцевального языка.

Теория: Традиции и особенности классического танца (балета). Традиции классического танца. Применение нестандартных ритмов и усложненной техники. Особенности техники классики в постановке современных танцев. Мастера и законодатели классического танца. Классический танец как основное средство выразительности человека в танце.

Практика: Практические упражнения-зарисовки с использованием основных элементов классики. Изучение части танцевального номера в классическом стиле. Упражнения с элементами адажио (adagio) - включает в себя элементы: девелопе, релевелянт, позы: аттетюд, тербушон на 45° и выше, пор де бра, элементы малой акробатики, равновесия, тан лие на 45° вперед книзу. Упражнения с элементами аллегро (allegro) - изучение и совершенствование хореографических прыжков. Танцевальные этюды.

Тема 2.2. Классический танец как базовый компонент хореографии. Новые традиции, стили и направления классического танца.

Теория. Понятия «классический танец» (КТ), «балет» - их сходство и различие. Особенности и отличия от других направлений и стилей танцев. Элементы классического танца как основы всего языка хореографии. Традиции классического танца с 16 века по 20 век. Новые элементы классического танца с 20 годами 20 века: акробатическая поддержка, новизна гротеска. Новая хореографическая школа классического танца. Стиль героико-романтического балета.

Практика. Упражнения у станка и на середине зала. Упражнения, этюды, зарисовки, импровизации, соединяющие классический и современный танцы. Малая группа прыжков - соте, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симпл. Средняя группа прыжков - сотбаск, револьтад на 90° , сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок со сменой положения ног впереди, фай, кабриоль на 90° . Большая группа прыжков - гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), ентрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись,

согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх.

Тема 2.3. Классический танец и его роль в развитии современного хореографического искусства.

Теория. Классический танец и его роль в развитии современного хореографического искусства. Правила осуществления простых элементов связок классического и современного танца, задумки их сюжетных линий, правила выхода на рисунки танца. Особенности проведения итогового выступления на мини-концерте перед родителями.

Практика. Изучение простых элементов связок классического и современного танца, задумки их сюжетных линий, выход на рисунки танца.

Тема 2.4. Экзерсис у станка.

Теория: Методика исполнения движений. Понятия en dehors и en dedans.

Практика: Исполнение упражнений лицом к станку, постепенный перевод обучающихся в положение, держась одной рукой за станок:

- Demi plie по I, II, V позиции;
- Grand plie по I, II позициям;
- Battement tendu по I позиции;
- Battement tendu jete через pointe из I позиции;
- Demi rond de jambe par terre, en dehors и en dedans;
- Положение ноги на sur le cou-de-pied;
- Releve на полупальцы I, II, III позициям с demi plie;
- Battement releve lent на 45 из I позиции;
- Проучивание IV позиции ног;
- Preparation для рук (в положении боком к станку);
- Demi plie по V позиции ног;
- Grand plie по V позиции ног;

- Battement tendu по V позиции ног;
- Battement tendu jete через pointe по V позиции ног (с остановкой) Rond de jambe par terre, en dehors и en dedans Passe par terre;
- Battement releve lent на 90 из I позиции вперед, в сторону, назад Grand battement jete по I позиции через pointe (с остановкой);
- Изучаем Pas de bourree simple с переменой ног (в начале изучается лицом к станку).

Тема 2.5. Экзерсис на середине зала.

Теория: Методика исполнения элементов экзерсиса на середине. Понятие epaulement croise et effase.

Практика:

- Demi plie по I позиции en face;
- Demi plie по II, V позициям en face;
- Battement tendu по I позиции en face;
- Port de bras II форма;
- Port de bras третья форма;
- Arabesque - I, II носком в пол Pas couru;
- Releve на полупальцы по I, II позициям с demi plies;
- Маленькие позы классического танца носком в пол;
- Arabesque - I, II на 45;
- Pas balance;
- Pas de bourree simple с переменой ног (в начале изучается лицом к станку).

Тема 2.6. Allegro.

Теория: Методика исполнения прыжков на уроке классического танца.

Практика:

- Temps saute по I и II позициям;

- Temps soute по V позициям;
- Petit changement de pieds.

Раздел 3.

Тема 3.1. Современный танец как искусство. Виды и направления современных танцев.

Теория: Современная хореография как синтетическое искусство, объединяющее в себе несколько видов художественного творчества: музыку, изобразительное искусство, театр, пластику. Танец как синтез, подчиненный хореографическому образу. Синтез искусств как обогащение, усиление художественного целого. Танец и ритм. Танец и пластика. Современный танец, как особый вид пластического хореографического языка. Виды техник современного танца: особенности, базисные движения, их назначение. Современный танец - это сила быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость. Виды и направления современных танцев: контемпорари (англ. contemporary dance), модерн, неофолк с выдержанной стиля и техники, джаз (cool-джаз, hot-джаз, west-coast, стрит-джаз, этно, классический джаз, блюз, лирический джаз, свинг), хип-хоп, стилизованные танцы с элементами классического, народного, эстрадного, бального, балетного танца и других: их особенности и наиболее характерные элементы техники.

Практика. Практическое задание по основам современного танца. Изучение элементов классического танца и наиболее характерных элементов техники различных видов современного танца. Полилог-диспут: «Современный танец: искусство или спорт?». Показ и изучение акробатических, гимнастических, цирковых и атлетических элементов. Комментированная презентация. Игрово-творческое задание: «Ну-ка, скажи, где какой элемент спорта в танце?». Танцевальные импровизации по теме.

Тема 3.2. Связь современного и классического танца. Интеграция искусства и спорта в танце.

Теория. Понятия «современный танец» и «классический танец» - их сходство и различие. Понятия «синтез», «интеграция», «взаимосвязь», особенности их проявления. Основные элементы классического танца как базиса современного танца. Развитие современных направлений танца в хореографическом искусстве. Практика. Практическое задание по основам классического танца. Изучение элементов классического и современного танца, производных от классического танца. Отработка элементов классического экзерсиса:

- battement frappe (батман фраппэ) - удар стопой рабочей ноги по голеностопному суставу опорной ноги;
- releve lent (релеве лен) - медленное поднимание ноги;
- temps leve saute (тан леве соте)- простейшие прыжки с двух ног на две по I, II, IV и V позициям;
- pas echappe (па эшапе) — вскок с двух ног на обе ноги;
- pas couru (па курю)- легкий танцевальный шаг или бег.

Изучение элементов современного танца и их связки, выход на рисунки танца. Танцевальные этюды и импровизации.

Тема 3.3. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов учебного года. Достижения обучающихся и коллектива.

Практика: Показ отчетного концерта

Ожидаемые результаты третьего года обучения

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- предметные понятия и их суть: Параллельная позиция рук и ног; point, flex (положение стопы); Release Contraction;
- элементы классического экзерсиса: battement frappe (батман фраппэ); releve lent (релеве лен); temps leve saute (тан леве соте); pas echappe (па эшапе); pas couru (па курю);

- ценностные понятия и их суть: добро, честь, совесть, справедливость, дружба;
- основную информацию о классическом танце и современном танце как искусстве в спорте;
- основные виды направлений современного танца;
- правила выполнения основных пластических движений в современном танце, ориентировки в пространстве, а также выполнения элементов классического и современного танца;
- правила основ техники безопасности в танцевально-тренировочном зале и на танцполе.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять движения отдельных частей тела;
- выполнять движения отдельные элементы классического и современного танца;
- ориентироваться в пространстве;
- рассказывать о современном танце как искусстве и спорте;
- создавать танцевальный образ из всевозможных элементарных известных танцевальных па.

Метапредметные:

- положительная динамика в развитии физических данных (гибкость, координация, совершенствование осанки, координация движений и т.д.);
- положительная динамика развития творческих способностей: выразительность, эмоциональность, техничность исполнения, умение импровизировать и т.д.

Личностные:

- наличие и проявление в образовательном процессе морально-волевых и личностных качеств, помогающих в решении образовательных задач и достижении личных результатов в обучении;

- позитивное общение и конструктивное взаимодействие всех участников образовательного процесса в коллективе;
- повышение общего культурного уровня обучающихся.

Задачи четвертого года обучения

Обучающие:

- обучить постановке корпуса, рук, ног, головы у станка и на середине зала;
- формировать шаг, выворотность, пластику, осанку, прыжок.

Развивающие:

- содействовать развитию и совершенствованию физической формы обучающихся, развитию специальных физических качеств;
- продолжать развивать творческие способности обучающихся;
- продолжать развивать коммуникативные навыки обучающихся.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию этических и эстетических качеств;
- содействовать воспитанию духовно-нравственных качеств личности.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование темы.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	0	Опрос
2.	Разминка.	24	0	24	Танцевальный дневник

3.	Экзерсис у станка.	36	2	34	Танцеваль ный дневник Контроль ное занятие
4.	Экзерсис на середине.	24	2	22	Танцеваль ный дневник Контроль ное занятие
5.	Аллегро.	16	0	16	Танцеваль ный дневник Контроль ное занятие
6.	Партерная гимнастика.	30	0	30	Танцеваль ный дневник Контроль ное занятие
7.	Диагональ.	12	0	12	Танцеваль ный дневник Контроль ное занятие

8.	Танцевальные комбинации и этюды.	18	2	16	Танцевальный дневник Контрольное занятие
9.	Постановочная работа. Репетиционная деятельность.	38	4	34	Танцевальный дневник Контрольное занятие
11.	Специальная терминология в хореографии.	12	2	10	Танцевальный дневник опрос
12.	Итоговое занятие.	4	1	3	Отчетный концерт
	ИТОГО по программе:	216	15	201	

Содержание программы четвертого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с программой четвёртого года обучения. Беседа «Кто наши выпускники». Правила техники безопасности на занятиях.

Раздел 2. Разминка.

Практика: Выполнение упражнений на разогрев, подготовку всей мышечной системы и двигательных центров к нагрузке.

Раздел 3. Экзерсис у станка.

Теория: Требования к технике выполнения основных движений классического танца.

Практика: Выполнение основных упражнений классического танца, контроль правильного положения рук, головы и корпуса. Индивидуальные рекомендации.

Раздел 4. Экзерсис на середине зала.

Теория: Требования к технике выполнения основных движений классического танца.

Практика: Выполнение основных упражнений классического танца, контроль постановки рук, ног, головы, координации и динамики движения.
Индивидуальные рекомендации.

Раздел 5. Аллегро.

Практика: Выполнение упражнений, развивающие мускулатуру ног, эластичность и крепость связок, ступней и коленей, развитого ахиллова сухожилия, крепость пальцев ног и силы бедра. Контроль техники исполнения.
Индивидуальные рекомендации.

Раздел 6. Партерная гимнастика.

Практика: Выполнение упражнений на развитие шага, гибкости и пластики тела.
Контроль техники исполнения. Индивидуальные рекомендации.

Раздел 7. Диагональ.

Практика: Демонстрация владения основными ходами с продвижением и движениями в связках с выходом в позу. Контроль техники исполнения.
Индивидуальные рекомендации.

Раздел 8. Танцевальные комбинации и этюды.

Теория: Подбор и разучивание хореографических произведений.

Практика: Демонстрация владения маленькими позами на середине зала. Выработка устойчивости, навыков свободного владения корпусом и выразительного движения рук. Контроль техники исполнения. Танцевальные этюды и импровизации. Индивидуальные и групповые рекомендации.

Раздел 9. Постановочная работа. Репетиционная деятельность.

Теория: Подбор, постановка и представление хореографической композиции.

Практика: Репетиционная деятельность. Наблюдение. Просмотр.

Индивидуальные и групповые рекомендации.

Раздел 10. Специальная терминология в хореографии.

Теория: Повторение базовых терминов, принятых в классической и современной хореографии.

Практика: Методика исполнения элементов экзерсиса у станка. Методика исполнения элементов экзерсиса на середине зала. Методика исполнения прыжков. Тематические этюды и импровизации. Контроль исполнения. Индивидуальные и групповые рекомендации.

Раздел 11. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов учебного года. Достижения творческого коллектива и личные достижения обучающихся. Обсуждение перспектив на дальнейшую совместную творческую деятельность.

Практика: Отчетный концерт.

Ожидаемые результаты четвертого года обучения

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- разученные ритмические движения, рисунки, упражнения, танцевальные этюды, танцевальные зарисовки;
- правила поведения на занятиях и на сцене.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять танцевальные движения, танцевальные импровизации;
- двигаться в соответствии с характером музыки;
- выполнять движения по одному и в парах;
- координировать движения;
- исполнять заданные упражнения;
- соблюдать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы у станка и на середине зала.

Метапредметные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- использование в повседневной жизни полученных на занятиях знаний и умений;
- управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Личностные:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- развитие творческих способностей, чувства прекрасного, умения видеть красоту и образность окружающего мира;

- развитие художественного вкуса;
- развитие исполнительской и танцевальной культуры, общей культуры поведения, чувства дружбы и коллективизма.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание.

Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе в качестве приложения.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Материально-техническое обеспечение в полной мере обеспечивает возможность проведения образовательного процесса с учетом профиля программы. Помещение, где реализуется программа, удовлетворяет лицензионным требованиям, соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности. Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- хореографические классы;
- станки;
- компьютер;
- фотоаппарат;
- аппаратура для музыкального сопровождения занятий;
- наличие оборудованных раздевалок;
- зеркала;

- стулья;
- телевизор;
- видеомагнитофон;
- магнитофон;
- фортепиано.
- аудиокассеты, компакт диски с музыкальным материалом.

Кадровое обеспечение. К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», владеющий методикой обучения хореографическому искусству.

Требования к безопасности образовательной среды. Перед каждым занятием педагог проверяет учебное оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе. Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях по основам хореографии. Перед выполнением новых упражнений и/или танцевальных движений педагог сообщает обучающимся технику и правила безопасного их исполнения.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает совокупность форм, методов и приемов организации образовательного процесса, а также использование педагогических технологий, что позволяет обучающимся быть успешными в обучении.

Содержание учебного материала (программа) является руководством к систематическому, последовательному, методически целостному обучению основам хореографии. Программа устанавливает содержание, объем знаний и навыков, которые должны усвоить обучающиеся, и организует работу педагога. Программа включает весь арсенал движений школы классического и современного танца. В ней последовательно, с возрастающей степенью

трудности изложены элементы экзерсиса, разделов *adagio*, *allegro*, партерной гимнастики и вращений.

Содержание программы подобрано с учетом следующих принципов:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность образовательного процесса.

При подготовке к уроку учитываются такие факторы, как объём материала, степень его сложности, особенности исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия проводится детальная разработка каждой его части, что предусматривает:

- определение нового материала для изучения и его включение в различные комбинированные задания;
- составление комбинаций для совершенствования накопленных знаний;
- определение и подбор музыкального материала для каждой части занятия с учетом размера и характера музыкального сопровождения как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала.

При проведении урока выдерживается структура занятия в целом и соизмеряется длительность отдельных частей; сохраняется динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловая атмосфера.

Особенностью практических занятий является:

- перевод на русский язык французских терминов, принятых в классическом танце;
- объяснение назначения упражнения и правил его исполнения;
- обращение внимания обучающихся на особенность упражнения, определяющую его сходство или различия с другими;
- равномерное распределение физической нагрузки в течение всего занятия, соблюдение оптимального соотношения статических и динамических нагрузок;

- чередование работы различных групп мышц, развитие внимание и осознанного контроля за работой мышц;
- соотношение темпов выполнения отдельных заданий;
- воспитание самостоятельности обучающихся в выполнении учебных заданий.

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немыслимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения, в том числе и упражнения классического экзерсиса. В процессе учебной работы обучающимся прививается навык слышать и понимать музыку. Правильно подобранный музыкальный материал помогает осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу. Для тренажных упражнений используется музыкальный материал квадратного построения, с чётким ритмом и ярко выраженной фразировкой, чтобы обучающиеся легко определяли музыкальные предложения, периоды и основное внимание уделяли правильности исполнения движений.

Музыкальное сопровождение по темпу подбирается так, чтобы при выполнении упражнений его не нужно было искусственно ускорять или замедлять. Ритмическая основа тренировочных комбинаций в основном должна совпадать с ритмическим рисунком музыкального сопровождения. На первоначальных этапах изучения упражнений используется музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, на этапе совершенствования движения, ритмический рисунок бывает более разнообразным. При сочетании движений сохраняется общая линия мелодии, изменяя лишь ритмический рисунок внутри такта, оттеняя тем самым характер сочетаемых движений. В этом плане для тренировочных упражнений используется музыкальная импровизация, так как грамотная, разнообразная импровизация в своей идеальной форме строго подчиняется заданной педагогом комбинации, повышая тем самым качество учебной работы. В каждом классе в зависимости от возрастной категории и подготовленности группы музыкальное

сопровождение урока классического танца различно: по темпу, ритмическому рисунку, динамической окраске.

Под **методами обучения** следует понимать упорядоченную деятельность педагога и обучающегося, направленную на достижение цели обучения. В программе широко используются следующие методы обучения:

- Практические: творческие упражнения, практическая работа.
- Наглядные: демонстрация и т.д.
- Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж и т.д.
- Видео-методы: видео-актуализация, видео-иллюстрация.
- Контроль: текущий, промежуточный, анализ личных достижений и результатов (наблюдение, опрос, контрольное занятие, танцевальный дневник, отчетный концерт и т.д.)

Учебные занятия имеют, как правило, структуру комбинированного урока, то есть включают в себя несколько этапов, что делает образовательный процесс гибким и позволяет решить широкий круг задач. Содержание программы учитывает индивидуальные, возрастные и психофизиологические особенности детей, поэтому предусматривает использование следующих **форм организации обучения**:

- По продолжительности: продолжительность академического часа для дошкольников и младших школьников до 8 лет – 30 мин, младших школьников с 8 лет, обучающихся среднего и старшего школьного возраста – 45 мин. На первом и втором году обучения занятия проводятся дважды в неделю, продолжительность одного учебного занятия составляет два академических часа с одним десятиминутным перерывом. На третьем и четвертом году обучения занятия организуются два или три раза в неделю, продолжительность учебного занятия три или два академических часа с двумя или одним десятиминутным перерывом между ними.
- По количеству обучающихся: коллективные (массовые), групповые, парные, индивидуальные.

В образовательном процессе широко используются **педагогические технологии**, такие как: технология **личностно-ориентированного взаимодействия, игровые технологии, создание портфолио**. Использование педагогических технологий направлено на:

- создание педагогических ситуаций общения на занятии, что позволяет каждому обучающемуся проявить творческую инициативу и самостоятельность;
- создание атмосферы заинтересованности каждого ребенка в работе группы, создание ситуации успеха, повышение мотивации к занятиям;
- обеспечение деятельностного характера учения;
- стимулирование обучающихся к использованию различных способов выполнения творческого задания без боязни ошибиться.

В случае чрезвычайных мер (ограничительных, карантинных и т.д.) в учреждении созданы условия для перевода обучения с согласия родителей (законных представителей) обучающихся в режим электронного /дистанционного обучения (**технология дистанционного обучения**).

Формы контроля и промежуточной аттестации

Для оценки достигнутых результатов применяется вводный, текущий контроль и промежуточная аттестация по итогам освоения программы.

– Вводный контроль: при приеме на обучение педагог дополнительного образования (руководитель детского объединения) проводит тестирование детей с целью выявления у них врожденных данных для занятий хореографическим и танцевальным искусством (физическая форма, слух, координация движений и т.д.).

– Текущий контроль: опрос, контрольное занятие, танцевальный дневник, педагогическое наблюдение, открытые занятия, класс-концерты. Результативность обучающихся в освоении программы оценивается по следующим параметрам: опыт освоения теории, опыт освоения практической

деятельности, опыт творческой деятельности, опыт социально-значимой деятельности, музыкальность, шаг, гибкость, личностный рост.

– Промежуточная аттестация: ежегодный отчетный концепт, учитываются также активность и результативность участия обучающихся в конкурсных мероприятиях по профилю образовательной деятельности

Способы определения результативности программы

Результаты программы	Способы оценки результатов	Форма регистрации результатов
Предметные	Диагностика «Показатели и критерии диагностики результатов обучения по программе «Основы хореографии»»	Диагностическая карта
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося
Личностные	Педагогическое наблюдение, Диагностика уровня воспитанности М.И. Шиловой	Диагностическая карта уровней проявления воспитанности школьника

Оценивание активности и результативности участия обучающихся в конкурсах и выставках различных уровней производится в течение каждого учебного года обучения и на протяжении всего периода обучения. Документы, удостоверяющие достижения обучающихся, формируются в портфолио. Портфолио, как форма выражения индивидуальности ребенка, позволяет учитывать результаты, достигнутые им в различных видах деятельности. Формирование портфолио имеет важное значение, так как способствует росту саморегулируемого поведения, создает возможности для развития общения и коммуникации, позволяет формировать у ребенка рефлексию.

Список литературы

Основная литература для педагога:

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2011. - 624 с.
2. Базарова Н. Классический танец. - СПб: Лань, 2009. - 190 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2002. — 158 с.
4. Валухин Е.П. Мужской классический танец. Эволюция во времени. - М.: ГИТИС, 2014. - 232 с.
5. Громова Е. Детские танцы из классических балетов с нотным приложением. - СПб.: Планета Музыки, Лань, 2010. - 384 с.
6. Домарк В.Ю. Классический танец. Размышления балетного педагога. Мастер-класс мужского театрального урока. - СПб.: Лань: Планета музыки, 2010. - 128 с.
7. Есаулов И.Г. Алгоритм школы классического танца с четырехгодичным обучением. - Ижевск: МСА, 2001. - 299 с.
8. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. - СПб.: Планета музыки, 2015. - 256 с.
9. Звездочкин В. Классический танец. - СПб.: Планета музыки, лань, 2011. - 400 с.
10. Костровицкая В. С. Классический танец. Слитные движения. Руки. - СПб: Лань: Планета музыки, 2009. - 128 с.
11. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - СПб: Лань: Планета музыки, 2009. - 320 с.
12. Ли А.А. Образовательная модель школы современного танца «Вечное движение». Киров, 2006.
13. Ли А.А. Образовательная модель школы современного танца «Вечное движение». - Киров, 2006.
14. Ли А.А. Устранение недостатков телосложения, развитие двигательных функций и пластики тела через современный танец. Киров, 2010.

15. Ли А.А. Устранение недостатков телосложения, развитие двигательных функций и пластики тела через современный танец. - Киров, 2010.
16. Ли. А.А. Отслеживание и оценивание результатов деятельности учащихся на уроках по современному и классическому танцу. Киров, 2011.
17. Ли. А.А. Отслеживание и оценивание результатов деятельности учащихся на уроках по современному и классическому танцу. - Киров, 2011.

Дополнительная литература для педагога:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. -СПб: Лань, 2006. - 240 с.
2. Есаулов И.Г. Словарь по эстетике классического балета. - Ижевск: МСА, 2003. - 229с.
3. Малашевская Е.А., Александрова Н. А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока. - СПб: Лань: Планета музыки, 2014. - 64 с.
4. Мориц В. Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. - СПб.: Планета музыки, 2009. - 384 с.
5. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. - СПб: Лань, 2005. - 496 с.
6. Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии. - СПб: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.
7. Чеккети Г. Полный учебник классического танца. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 504 с.
8. Шарова Н.И. Детский танец. - СПб.: Планета музыки, 2011. - 72 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. - СПб: Лань, Планета музыки, 2008.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - М.: Айрис-пресс, 2000.
3. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. - М.: Театралис, 2004.-82с.
4. Зихлинская Л. Мей В. Первые шаги. - Киев: Логос, - 2004.- 358с.

5. Мессерер А. М. Уроки классического танца. - СПб: Лань,- 2004.- 376с.
6. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика. - Краснодар: Книжное издательство, - 2004.- 23с.
7. Нельсон А. Коккен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. -Мн.: Попурри. -2008.
8. Перлина Л. В. Танец модерн и методика его преподавания. - Барнаул: Издательство АлтГАКИ, - 2010.- 123с.

**Инструктаж обучающихся
по технике безопасности на занятиях по хореографии**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского,
патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого
благоверного князя Александра Невского» города Кирова

ИНСТРУКЦИЯ
для обучающихся по технике
безопасности на занятиях по
хореографии.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ ДО ДЮЦ
им. А. Невского г. Кирова
от 01.03.2023 № 08

1. Общие требования

1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по
безопасным действиям и правилам поведения в детском объединении, приемам
работы на сцене.

1.2. Все обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности,
санитарно-эпидемиологические правила, данную инструкцию.

1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий,
установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. Руководитель детского объединения (педагог дополнительного
образования) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной
безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. При нарушении правил поведения, техники безопасности,
санитарных норм и правил пожарной безопасности, а также игнорировании
требований педагога, проводящего занятия, обучающийся отстраняется от
занятия.

2. Требования безопасности на занятиях и во время концертной деятельности

2.1. Обучающиеся должны приходить на занятия и репетиции в установленной форме одежды.

2.2. Во время репетиций в актовом зале или на сцене, участия в концерте (спектакле) обучающиеся должны выполнять следующие правила:

– За кулисами следует передвигаться осторожно, не бегать.

– Запрещается брать в руки любые предметы, найденные за кулисами, если они не приготовлены для использования на сцене. Со своим реквизитом и местом его хранения на спектакле обучающиеся знакомятся заранее.

– Во время смены декораций обучающиеся должны быть особенно внимательны к происходящим на сцене действиям, во избежание получения травм от передвижения.

– Обучающимся запрещается участвовать в мизансценах с применением холодного оружия - боях, фехтовании, поединках и т.д.

– Все мизансцены, связанные с бросанием бутафорских предметов (бутылок, палок и т.д.), выполнять строго по сценическому заданию, не допуская вылета предметов за пределы сцены.

– Применение пиротехнических эффектов для художественного оформления спектаклей в закрытых помещениях категорически запрещается.

2.3. Во время участия в спектаклях обучающимся необходимо строго соблюдать поставленные педагогом мизансцены.

2.4. На занятиях обучающиеся обязаны чётко и точно выполнять распоряжения педагога и начинать выполнение упражнения только с его разрешения.

2.5. На занятиях и репетициях по сценическому движению не допускаются обучающиеся без сменной обуви.

2.6. Обучающимся запрещается приносить и пользоваться на занятиях колюще-режущими предметами, спичками, зажигалками и другими предметами, являющимися источником опасности.

2.7. В зале для занятий обучающиеся должны перемещаться в спокойном темпе, приходить на занятия и спектакли вовремя и покидать детское объединение сразу после их окончания.

2.8. Использовать электрические розетки следует только по назначению.

2.9. Обучающиеся должны бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

2.10. В случае недомогания ребенок должен обратиться к педагогу.

2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать остаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

2.12. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

3.1. Если во время репетиций или проведения спектакля (концерта) обучающийся обнаружил недоброкачественное соединение и крепление декораций, установку бутафорских изделий, неисправности в электрической проводке, не приближаясь к опасному участку, он обязан:

- немедленно сообщить о неисправностях педагогу;
- прекратить репетицию, если эти неисправности угрожают жизни и здоровью творческого состава;
- не приступать к репетиции до устранения неисправностей.

3.2. При несчастных случаях, получении травмы обучающийся обязан немедленно сообщить о случившемся педагогу.

3.3. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу, проводящему занятия.

3.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, авария коммуникаций и т.п.) обучающийся должен незамедлительно и покинуть опасный участок под руководством педагога.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место инвентарь.

4.2. Снять костюм и обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. С разрешения педагога, проводящего занятия, покинуть детское объединение.

4.4. При обнаружении неисправности оборудования, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом педагога, проводящего занятия.

Инструкцию разработал:

Зам директора по УВР С.М. Юферев

Диагностика предметных результатов

Показатели и критерии диагностики результатов обучения по программе «Основы хореографии»

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого учебного полугодия).

Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

O1, O2, O3, O4, O5 - показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 - показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 - показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 - низкий, незначительный уровень).

Показатель	3 - высокий уровень	2 - средний уровень	1 - низкий уровень
O1 Правильное исполнение основных движений классического танца (в соответствии с программой данного года обучения)	Правильно исполняет все движения классического танца	Исполняет небольшим количеством ошибок движения классического танца.	Исполняет движения с большим количеством ошибок.
O2 Знание терминологии классического танца и движений работы в партере (в соответствии с программой).	Знает терминологию классического танца и движений работы в партере в полном объеме	Иногда допускает ошибки в знании терминологии классического танца и движений работы в партере.	Постоянно допускает ошибки в знании терминологии классического танца и движений работы в партере.

программой данного года обучения)			
О3 Правильное исполнение упражнений в партере	Грамотное исполнение упражнений.	Исполняет упражнения с небольшим количеством ошибок.	Исполняет упражнения с большим количеством ошибок.
О4 Умение эффективно и грамотно развивать свои физические данные	Эффективно, грамотно и старательно развивает свои физические данные.	Не достаточно старательно развивает свои физические данные.	Не умеет грамотно и эффективно развивать свои физические данные.
О5 Знание известных балетов, трупп мира и ведущих танцовщиков (в соответствии с годом обучения)	Свободно владеет знанием известных балетов трупп мира и ведущих танцовщиков.	Мало знает об известных балетах, труппах мира и ведущих танцовщиках.	Затрудняется ответить (плохое знание материала).
P1 Чувство ритма и музыкальное исполнение движений	Умеет исполнять любые движения в такт музыке, включая неизученные музыкальные размеры.	Умеет исполнять движения, предусмотренные программой, в такт музыке.	Допускает ошибки в исполнении движений в такт музыки.
P2 Творческая активность	Выразительно исполняет движения в танце, проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.	Старается выразительно исполнять движения в танце, систематически проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.	Не придает значение выразительному исполнению движений в танце, эпизодически проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.
P3 Ориентация в пространстве	Точно ориентируется в пространстве: знает точки сцены, не теряется при смене площадки для танца (после смены точки 1),	Знает точки сцены, встает в заданный рисунок не точно, но умеет сохранить рисунок танца, не сразу ориентируется	Путается в точках сцены, не может дополнить рисунок танца - точно встать на нужное место, не умеет держать рисунок

	быстро встает в заданный рисунок танца, умеет заполнять пространство сцены.	при смене точки 1, не умеет заполнить пространство сцены.	танца, теряется при смене точки 1.
P4 Развитие физических данных, анализ техники правильной осанки	Физические данные развиты на высоком уровне: хороший мышечный тонус, прямая контролируемая осанка, натянутые ноги в упражнениях, хорошая растяжка и шаг, выворотное исполнение классического экзерсиса.	Физические данные развиты на среднем уровне: средний мышечный тонус, не постоянная натянутость ног и стабильность осанки, хорошая или средняя растяжка, средний шаг и выворотность.	Недостаточно развиты физические данные: находится под контролем педагога.
P5 Уровень развития аналитических способностей	Видит и исправляет свои ошибки и ошибки других в исполнении упражнений партнера и основных движениях классического танца	Видит и исправляет свои ошибки в исполнении упражнений партнера и основных движениях классического танца.	Не всегда замечает свои ошибки в исполнении упражнений партнера и основных движениях классического танца.
B1 Уровень мотивации	Высокий уровень мотивации: устойчивый интерес к хореографии (усердие и старание на занятиях).	Средний уровень мотивации: интерес к занятиям заметен не всегда (без особого усердия занимается).	Низкий уровень мотивации: нет желания совершенствоваться в хореографическом искусстве.
B2 Умение правильно воспринимать критику от педагога (умение адекватно оценивать свои способности и исправлять ошибки)	Критика подталкивает исправлять ошибки и стремиться к совершенствованию упражнений.	Замечания педагога игнорируются, ошибки исправляются, но не сразу.	Не адекватное оценивание своих способностей, плохая реакция на критику (обида). Не охотно исправляет ошибки при замечаниях.
B3	Не испытывает трудностей в общении	Небольшие, легко устранимые	Остро реагирует на замечания со стороны

Коммуникативная культура, культура поведения	с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения, уважительно относится к участникам других коллективов. Всегда соблюдает дисциплину на занятиях.	затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение. Не всегда соблюдает дисциплину на занятиях, иногда отвлекается.	педагога, игнорирует его просьбы и требования. Обособленная позиция, замкнутость, испытывает проблемы в общении с другими учащимися. Нарушает дисциплину на занятиях.
В4 Степень выраженности установок к ЗОЖ	Знает и соблюдает правила ведения ЗОЖ	Знает правила ведения ЗОЖ.	Имеет представления о ЗОЖ.
В5 Уровень сформированное эмоционально-волевых качеств	Проявляет упорство, выносливость, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей.	Не всегда проявляет упорство, выносливость, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей.	При возникновении ошибок и трудностей склонен отказаться от достижения поставленной цели.

По результатам итоговых занятий и оценке работы обучающихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа уровень освоения программы). Максимально возможное значение - 45.

Показатели уровня освоения учебного материала в соответствии с ниже приведенной градацией: 36-45 – высокий, 25-35 – средний, 15-24 – низкий. Менее 15 - программа не освоена. Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа средний балл) - сумма баллов всех учащихся по данному

показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение - 3. Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа сумма) - сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение - 15.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.).

Диагностика метапредметных результатов

Индивидуальная диагностическая карта обучающегося

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества		
		минимальный	общий	продвинутый
Теоретическая подготовка воспитанника				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям (по результатам экзаменов и зачетов).	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.2. Владение специальной терминологией	Осмыслинность и правильность использования специальной терминологии	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
Практическая подготовка воспитанника				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	воспитанник овладел менее чем 60 % предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных умений и навыков составляет более 60 %	воспитанник овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	работает с оборудованием с помощью педагога	работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей
Творческие навыки воспитанника				
3.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	выполняет в основном задания на основе образца	выполняет практические задания с элементами творчества	способность моделировать и прогнозировать ситуации и составлять алгоритм их решения
Общеучебные умения и навыки воспитанника				

4.1.Умение подбирать и анализировать специальную литературу и пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога	работает с литературой и компьютерными источниками информации, предложенной педагогом, самостоятельно, не испытывает особых трудностей	способен самостоятельно подобрать нужную литературу и компьютерные источники информации, работает с ней самостоятельно, не испытывая затруднений
4.2.Учебно-коммуникативные умения	– Умение воспринимать и осмысливать информацию, идущую от педагога	педагога слушает с трудом, постоянно отвлекается во время занятия, воспринимает информацию не в полном объеме	педагога слушает и слышит, может отвлекаться во время занятия, не всегда воспринимает информацию в полном объеме	слушает и слышит педагога, не отвлекается во время занятия, воспринимает информацию в полном объеме
	– Умение организовать конструктивное взаимодействие со сверстниками в процессе выполнения деятельности,	взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей вызывает затруднения и требует контроля педагога	может взаимодействовать со сверстниками в соответствии с поставленной задачей, но не является инициатором совместной деятельности	может организовать взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей
	– Умение оформлять свою мысль в устной речи.	не может выступать перед аудиторией, не умеет подбирать аргументы при участии в дискуссии	выступление перед аудиторией вызывает дискомфорт, может вести полемику, участвовать в дискуссии	умеет выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссии
	– Сформированность норм в общении со сверстниками и взрослыми.	не знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, не умеет применять их на практике	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, применение их на практике вызывает затруднения	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, и применяет их на практике
Организационно-волевые качества:				
5.1.Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпения хватает менее чем на 70 % занятия	терпения хватает более чем на 70 % занятия	терпения хватает на все занятие

5.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия воспитанника побуждаются извне	волевые усилия воспитанника побуждаются иногда самим ребенком	волевые усилия воспитанника побуждаются всегда самим ребенком
5.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	воспитанник периодически контролирует себя сам	воспитанник постоянно контролирует себя сам	постоянно контролирует сам себя и действия товарищей
Ориентационные качества:				
6.1. Самооценка	Способность адекватно судить о своих возможностях в учебной и спортивной деятельности, о причинах успеха и неуспеха.	своих возможностей в учении оценить не может, неспособен адекватно судить о причинах успеха и неуспеха	иногда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха	почти всегда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха
6.2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован воспитаннику извне	интерес периодически поддерживается самим воспитанником	интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно
6.3. Интерес к участию в массовых мероприятиях, конкурсной деятельности	Осознанное участие ребенка в массовых мероприятиях, конкурсной деятельности	не проявляет интереса к участию в массовых мероприятиях, конкурсной деятельности, не принимает участия в их подготовке и проведении	проявляет интерес к участию в массовых мероприятиях, конкурсной деятельности, по просьбе педагога может принимать участие в их организации и проведении.	способен активно включаться в совместные в массовые мероприятия, конкурсную деятельность, получает удовольствие от участия в их организации и проведении.
6.4. Потребность в ведении ЗОЖ	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	имеет смутное представление о ЗОЖ, не заботится о своем здоровье, не отрицает вредных привычек	имеет смутное представление о ЗОЖ, не всегда заботится о своем здоровье, нейтрально относится к вредным привычкам	имеет четкое представление о ЗОЖ, сознательно заботится о своем здоровье, отрицательно относится к вредным привычкам
6.5. Экологическая культура	Бережное отношение к природе, соблюдение экологических норм	имеет смутное представление об экологии, не заботится о защите и охране природы	имеет смутное представление об экологии, иногда заботится о защите и охране природы	имеет четкое представление об экологии, сознательно заботится о защите и охране природы
6.6. Патриотизм	Заинтересованности в своей малой Родине, ее историческом прошлом и сокровищах	отсутствует стремление заботиться о других людях; при выполнении патриотической деятельности	стремление заботиться о других людях незначительное; недостаточный уровень	ярко выражено стремление заботиться о близких, гордость за свою Отчизну; знает историю своей малой Родины,

	природы, периодичность проявляемых желаний к патриотической деятельности	выражается вялость, инертность; желания гордиться своим Отечеством нет; не интересна история малой Родины	активности при патриотической деятельности; слабо выражается гордость за свое Отечество; историей малой Родины мало интересуется	активно проявляет желание к патриотической деятельности
Поведенческие качества:				
7.1. Конфликтность (отношение воспитанника к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты, в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно не может выявить проблему, разрешить конфликт	сам в конфликтах не участвует, старается их избежать, в случае возникновения конфликтной ситуации иногда может договориться и найти общее решение проблемы	в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно может выявить, идентифицировать проблему, найти способы разрешения конфликта, умеет аргументировать свои предложения по разрешению конфликтов
7.2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	участвует при побуждении извне	инициативен в общих делах	инициативен в общих делах и побуждает к участию в делах своих товарищей
7.3. Нравственно-этическая ориентация	Способность к осуществлению нравственного выбора	Имеет общие представления о нормах морали и категориях нравственности, способен осуществлять нравственный выбор в отдельных случаях	Способен осуществлять нравственный выбор преимущественно под воздействием внешнего регулятора	Способен осуществлять нравственный выбор независимо от форм контроля
7.4. Способность к руководству	Способность воспитанника руководить группой товарищей – спасателей при выполнении поисково-спасательных работ	не способен организовать деятельность группы	способен руководить отдельными этапами поисково-спасательных работ	способен руководить поисково-спасательными работами на всех этапах
Регулятивные качества:				
8.1. Способность к целеполаганию	Самостоятельность в постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено	Испытывает затруднения в постановке учебной/тренировочной задачи.	Может при незначительной помощи педагога самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу	Может самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу

	учащимся и того, что надо узнать			
8.2. Способность к планированию	Умение самостоятельно определить последовательность промежуточных целей, соотнести их с конечным результатом и составить план действий.	Испытывает затруднения в определении последовательности промежуточных целей, соотнесении их с конечным результатом и составлении плана действий	Умеет при незначительной помощи педагога соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и правильно составить план действий	Самостоятельно может соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и составить план действий
8.3. Способность к прогнозированию	Умение самостоятельно мысленно представить конечный результат труда	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда не может	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда может только с помощью педагога	Может самостоятельно мысленно представить конечный результат труда
8.4. Способность к контролю и коррекции	Сформированность навыков контроля, умение самостоятельно внести необходимые корректизы в план деятельности	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности не может даже с помощью педагога	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности может с помощью педагога	Самостоятельно может проконтролировать и исправить ошибки в деятельности
8.5. Способность к саморегуляции	Способность доводить начатое дело до конца	Нет терпения и воли выполнять работу до конца	Терпения и воли хватает при постоянной мотивации педагога	Терпения и воли хватает до полного завершения работы

Диагностика личностных результатов

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции. Таким образом, формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами. Составляется диагностическая карта уровней проявления воспитанности школьника.

Диагностическая карта изучения уровней проявления

воспитанности школьника

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.

2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам;

	<p>2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно</p> <p>1- Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем;</p> <p>0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет</p>
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	<p>3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищем на творческий труд;</p> <p>2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом;</p> <p>1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими;</p> <p>0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.</p>
10. Самостоятельность	<p>3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищем;</p> <p>2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен;</p> <p>1 - трудится при наличии контроля;</p> <p>0 - участия в труде не принимает</p>
11. Бережное отношение к результатам труда	<p>3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других;</p> <p>2 - бережет личное и общественное имущество;</p> <p>1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу;</p> <p>0 - небережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.</p>
12. Осознание значимости труда	<p>3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;</p> <p>2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;</p> <p>1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.</p>
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	

13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - неотзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не

	<p>заботится о других;</p> <p>1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;</p> <p>0 - нормы и правила не соблюдает</p>
19. Организованность и пунктуальность	<p>3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;</p> <p>2 - своевременно и качественно выполняет свои дела;</p> <p>1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;</p> <p>0 - начатые дела не выполняет</p>
20. Требовательность к себе	<p>3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.</p>

Методические материалы для педагога

Входное тестирование обучающихся при приеме на обучение

Поскольку дети ранее не занимались хореографией, они не владеют знаниями по классическому танцу, следовательно, проверяться будут врождённые физические данные ребенка, слух, координация и прыжок. При зачислении дети должны:

1. Иметь среднюю выворотность и подвижность тазобедренного сустава
2. Иметь гибкую спину (в особенности грудного отдела позвоночника)
3. Не иметь дефекта выпуклых колен
4. Не иметь дефекта «косолапых» стоп
5. Не иметь дефекта завёрнутых колен
6. Иметь средний изначальный шаг и мягкие-средние связки ног
7. Иметь хороший музыкальный слух (суметь повторить ритмическое задание педагога)
8. Иметь хороший-средний прыжок
9. Иметь хорошую координацию (правильно выполнить задание педагога)
10. Не иметь ограничений по здоровью к занятиям тяжёлой физической нагрузкой (хореографией)

Противопоказания для занятий хореографией

Противопоказано заниматься хореографией при следующих заболеваниях: пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синдром вегетативной дистонии, артериальная гипертензия, варикозное расширение вен нижних конечностей, флебит и тромбофлебит поверхностных и глубоких вен нижних конечностей, врожденные деформации верхней и нижней челюсти, хронический гастрит, эрозивный гастродуоденит, язва желудка, язва 12-п. кишечника (язвенная

болезнь), грыжи, ожирение, хронический гепатит, хронический панкреатит, хронический холецистит, все болезни крови, туберкулез органов дыхания и других систем организма, аллергический и хронический ринит, хронические болезни миндалин и аденоидов, хронический синусит, искривление носовой перегородки с нарушениями дыхания, носовые кровотечения, хронический трахеит, хронический отит, глухота на одно или оба уха, нарушения вестибулярной функции, вестибулярные синдромы, фобические тревожные расстройства, неврастения, неврозы, невротические реакции, связанные со стрессом, психические расстройства вследствие повреждения или дисфункции головного мозга, расстройства личности и поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ, эмоциональные расстройства (тики, энурез, логоневроз, др.), специфические расстройства личности (психопатии), шизофрения, бредовые расстройства, мания с психотическими симптомами, нервная анорексия, эпилепсия, специфическое расстройство развития моторных функций, детский аутизм, расстройства поведения, задержка психического развития, органические заболевания центральной нервной системы, а также последствия перенесенных заболеваний (энцефалит, менингит, арахноидит, закрытых травм черепа, и др.), детский церебральный паралич, поражения периферической нервной системы, болезни нервно-мышечного синапса и мышц, поражения отдельных нервов, нервных корешков и сплетений, болезни спинного мозга, косоглазие, слепота, болезни век, заболевания сосудистой оболочки и сетчатки, болезни зрительного нерва и зрительных путей, врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь, хронические болезни женских тазовых органов, увеличение щитовидной железы, сахарный диабет, дерматит, экзема.

Игры-тренинги или танцевально-игровые тренинги

Система творческих заданий помогает достичь следующих результатов:

- в процессе занятий дети научатся креативно мыслить,

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

Игра 1. «ТАНЦУЕМ СИДЯ»

Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:

- «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);
- «удивляемся» (упражнение для плеч);
- «ловим комара» (хлопок под коленом);
- «притаптываем землю» (притопы) и т. д.

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

Игра 2. «ТРАНСФОРМЕР»

Ведущий дает команды: построиться в колонну, шеренгу, диагональ;

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

Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями.

Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти).

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

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

Игра 3. «ЦЕПОЧКА»

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

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

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

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

Игра 4. «СТОП-КАДР»

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

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

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

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

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

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

Игра 5. «ИЩЕМ ДРУГА»

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

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

Игра 6. «ЭНЕРГИЧНАЯ ПАРОЧКА»

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

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

Игра 7. «КРЫЛЬЯ»

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

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

Музыка: спокойная, медленная (например, инструментальные композиции В. Зинчука или джазовые композиции).

Игра 8. «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»

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

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

Музыка: вальс (например, вальсы И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый. Реквизит: «волшебная палочка».

Игра 9. «ВЕСЕЛЫЙ ПОХОД»

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

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

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

Музыка: любая танцевальная (например, «диско», «поп», «латино»), темп быстрый.

Игра 10. «СОН»

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

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

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

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

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.

Музыка: медленная, спокойная, ненавязчивая (например, медитативная музыка со звуками природы: шум моря, пение птиц и т. д.)

Игра 11. «ТАНЦУЮТ ВСЕ»

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

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

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

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Игра 12. «ХОРОВОД-ЗНАКОМСТВО»

Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в

этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.

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

Музыка: русские мелодии в инструментальной обработке (например, хороводы ансамбля «Березка»), темп медленный. Реквизит: платочек.

Игра 13. «РЕВЕРАНСЫ»

В игре воссоздается атмосфера бала.

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

2- й вариант.

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

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

Музыка: менуэт, вальс или другая, темп умеренный.

Игра 14. «РАЗРЕШИТЕ ПРИГЛАСИТЬ»

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

процесс. При этом каждый приглашенный «отзекаливает» движения того, кто его пригласил.

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

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

Игра 15. «ВСЕ ДЕЛО В ШЛЯПЕ»

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

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

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

Реквизит: шляпа.

Игра 16. «СОЛО С ГИТАРОЙ»

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

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

Музыка: диско, поп. рок и другая (например, композиции «Бони-М»), темп быстрый.

Реквизит: в качестве гитары можно использовать ракетку от бадминтона.

Игра 17. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РИНГ»

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

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

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

Игра 18. «МАТРОСЫ»

Игра построена на основных движениях танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1-й этап. Ведущий дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

- «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра);
- «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);
- «тянем канат» (на «раз, два» — выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» — переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);
- «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);
- «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх-вниз (упражнение «releve» по VI поз.), правая рука к виску) и др.

2-й этап. Ведущий вразброс дает команды, участники самостоятельно выполняют. Игра проводится обычно в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.

Музыка: танец «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

Игра 19. «ПРОГУЛКА»

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

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

Музыка: разные стили и жанры (например, инструментальная ритмичная музыка, вальс).

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

Игра 20. «ШТИЛЬ-ШТОРМ»

Ведущий просит участников включить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое — море, а каждый из них — волна. 1-й вариант. Все становятся в круг и берутся за руки. По команде «штиль» все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 5-7 раз.

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

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

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

Хореографическая терминология

- demi plie — (деми плие) - неполное «приседание»;
- grand plie — (гранд плие) - глубокое, большое «приседание»;
- relevé — (релеве) — «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;
- battement tendu — (батман тандю) — «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП;
- battement tendu jeté — (батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25° , 45°) крестом;
- demi rond — (деми rond) — неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45 ана 90° и выше);
- rond dejamb parterre — (ронд-де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу;
- rond de jamb en l'air — (ронд-де жамб ан леер) - круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенюю наружу или внутрь;
- en dehors — (андеор) — круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты;
- en dedans-(андедан) - круговое движение к себе, круговое движение внутрь;
- sur le cou de pied — (сюр ле ку-де пье) - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади;

- battement fondu — (батман фондю) - «мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- battement frappe — (батман фрапэ) - «удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25° , 45°) в положение на носок или книзу;
- petit battement — (пти батман) - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку-де пье впереди и сзади опорной ноги;
- battu — (ботю) — «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги;
- double — (дубль) — «двойной»,
- battement tendu — двойной нажим пяткой, battement fondu -двойной полуприсед;
- battement frapper — двойной удар;
- passe — (пассе) — «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади;
- relevé — (релевелянт) — «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1–4 1–8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше;
- battement soutenu — (батман сотеню) - «слитный» - из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП;
- dévelope — (девелопе) — «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше;
- adagio — (адажио) — медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета;

- attitude — (аттетюд) — поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону — назад, голень влево;
- terboushon — (тербушон) — поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево;
- degaje — (дегаже) — «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок; из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок;
- grand battement — (гранд батман) — «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок;
- tombée — (томбэ) — «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением;
- picce — (пикке) — «колючий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многоократное касание носком пола;
- pounche — (пуанте) — «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП;
- balance — (баланс) — «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху — назад книзу, вперед — назад, вперед — назад кверху;
- allongée — (аллянже) — «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем;
- pordebras — (пор-де бра) — «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону.

То же самое в растяжке:

- temps lie — (тан лие) — маленькое адажио, 1-полуприсед на левой, 2 — правую вперед на носок, 3 — перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5. то же самое в сторону и назад;

– *failli* - (фай) — «летящий», ИП — 5 позиция правая впереди.

Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад — толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз;

– *allegro* - (аллегро) — «веселый», «радостный», часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.