

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное  
образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
Экспертно-методическим советом  
ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества  
детей и юношества»  
Протокол от 28.08.2024 № 4

«Утверждаю»  
директор ТОГБОУ ДО  
«Центр развития творчества  
детей и юношества»  
И.А. Долгий  
Приказ от 29.08.2024 № 392

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«Территория танца»**  
(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:**  
Юмашева Екатерина Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования

Тамбов, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА", Долгий Иван  
Анатольевич, Директор

09.09.24 14:25  
(MSK)

Сертификат BDA54784ED9BEADE2EAA42BFCA7F55E4

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория танца»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Юмашева Екатерина Геннадьевна, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»</p>
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	художественная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	ознакомительный уровень
<b>4.5. Вид программы</b>	общеразвивающая
<b>4.6. Форма обучения</b>	очная
<b>4.7. Возраст обучающихся по программе</b>	5 – 7 лет

*4.8. Продолжительность  
обучения*

2 года

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Направленность программы* — художественная, уровень освоения — ознакомительный уровень.

Современный танец занимает особое место среди других жанров хореографического искусства, являясь фундаментом высокой исполнительской культуры. Он имеет богатую возможность приобщения учащихся к танцевальному искусству, развития творческих способностей детей, эмоциональной и интеллектуальной сфер личности. Современная хореография отличается от других видов танцевального искусства, прежде всего своей свободой и непосредственностью. Современный танец – понятие временное, т.е. танец, который в отличие от историко-бытового, существует сейчас в наше время. Однако в русском искусствознании этот термин объединяет все направления танца, которые противопоставляются классическому и народному танцам.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что именно современная хореография является одним из средств всестороннего развития детей дошкольного возраста. Воспитания подрастающего поколения требует разработки новых методов и влечёт за собой нетрадиционность подходов к художественному воспитанию – как основе дальнейшего совершенствования личности. Наибольший интерес в этом плане представляют дошкольники, так как именно в этом возрасте закладывается основа личности, происходит ориентация на развитие духовности, самореализации, самовыражения и формируются мироощущения, необходимые в последующей жизни.

Занятие танцем, в частности современным, стимулирует развитие мотивации к творческой деятельности, которая является ядром индивидуальности, воли, способностей, интеллекта. Современная хореография обладает наиболее совершенной системой обучения детей, основанной на глубоких знаниях, анатомических и физиологических закономерностях.

Особенностью современного танца является так называемая «исследовательская направленность», под которой подразумевается целенаправленное изучение каждым танцующим возможностей и особенностей собственного тела, эмоциональной сферы, в процессе импровизации поиск выразительных средств, наиболее адекватных данному человеку.

Учитывая стремление детей к самопознанию, самоидентификации, самовыражению, в качестве возможных средств развития творческой индивидуальности, предлагается обучение современному танцу, главной функцией которого является экспрессивная функция или функция самовыражения.

В искусстве хореографии заложены многие формы художественного воспитания детей. Именно современный танец успешнее всего реализует развитие зрительных, слуховых и двигательных форм чувственного и эмоционального восприятия мира, снимает умственное утомление и даёт дополнительный импульс для мыслительной деятельности.

Программа «Территория танца» позволяет сделать обучение радостным, поддерживать устойчивый интерес к хореографии, при этом способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни. В процессе танцевальных занятий у детей развиваются физические данные (подвижность, выносливость, сила, ловкость), танцевальные данные (гибкость, пластичность, танцевальная выворотность, танцевальный шаг). Развивается также и познавательный интерес, формируются необходимые технические навыки. Занятия танцами оказывают общевоспитательное воздействие: у детей вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина. Дети, обучающиеся по этой программе, смогут хорошо ориентироваться в пространстве, овладеют координацией движений, и ребенок будет способен «управлять» своим танцевальным механизмом. Программа решает задачи гармоничного развития личности дошкольника средствами танцевально-игровой деятельности.

**Новизна данной программы** состоит в том, что она носит интегративный характер, включает изучение основ классического, народного (стилизация), современной хореографии, направлена на развитие способности к импровизации, артистических, исполнительских способностей детей.

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

*развитие мотивации детей к познанию и творчеству;*

*содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;*

*приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;*

*сохранение и охрана здоровья детей;*

*ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность.*

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она является первоначальной хореографической подготовкой детей старшего дошкольного возраста: этот период в жизнедеятельности ребёнка не предполагает глубокого проникновения в школу танца, ему лишь закладываются основы музыкальности. Программа способствует выявлению одаренных детей для дальнейшего развития в области хореографии. Важнейшей составляющей программы является использование упражнений партерной гимнастики, которые выполняются учащимися сидя, лежа на

спине или боку. Упражнения партерной гимнастики способствуют укреплению мышечной силы, коррекции осанки.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Дети старшего дошкольного возраста стремятся двигаться под музыку; обладают развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре. Ребенок 5-7 лет владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам, у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Это положительно сказывается на формировании хореографических умений и навыков. Дети старшего дошкольного возраста уже способны воспринимать показ и словесные пояснения. Легче выполняют и понимают исходные положения. Дети уже могут подчинять свои движения общему ритму, делать упражнения согласовано. Многие хорошо воспринимают музыкальное сопровождение, прекрасно участвуют в играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образ. Умеют анализировать движение, охотно включаются в игры-соревнования. Становятся отзывчивыми на похвалу, для них высшая награда – это демонстрация своего умения выполнять упражнения другим ребятам. Кроме того, ребенок старшего дошкольного возраста способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками. Все это способствует формированию коммуникативных компетенций.

Программа соответствует возрастным особенностям учащихся. К занятиям по программе допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий учащихся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям ритмикой. Набор учащихся осуществляется на добровольной основе.

#### **Состав группы**

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы. Основной формой организации учебного процесса является групповое занятие.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 288 часов (144 x 2).

1 год обучения – 144 ч.

2 год обучения – 144 ч.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Расписание занятий творческого объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся по представлению педагога с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей

учащихся. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного занятия – 30 минут, что соответствует санитарно-гигиеническим нормам для детей дошкольного возраста.

При проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий продолжительность одного учебного занятия составляет для детей 5-7 лет не более 10 минут.

#### **Формы обучения**

Основной формой учебной работы является практическое занятие.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** индивидуальная, групповая, работа по подгруппам.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** развитие творческих способностей учащихся старшего дошкольного возраста, а также укрепление здоровья посредством танцевального искусства.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

познакомить учащихся с общими понятиями о танце, его видах, средствах выразительности;

обучать основам партерной гимнастики;

познакомить с элементами музыкальной грамоты (характер музыки, ритм, темп, размер);

способствовать общему физическому развитию учащихся.

##### **Развивающие:**

развивать у учащихся музыкальность, чувство ритма;

развивать общую физическую выносливость учащихся, пластичность, правильную осанку;

формировать мотивацию к исполнительской деятельности;

сформировать специальные танцевальные навыки и координацию движений учащихся.

##### **Воспитательные:**

формировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни;

обеспечить развитие музыкальности и артистизма, творческого потенциала личности;

воспитывать трудолюбие и целеустремленность.

Программа наряду с задачей повышения двигательной активности учащихся, имеющих повышенную интеллектуальную учебную нагрузку, позволяет приобщить учащихся к направлениям мирового танцевального искусства, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, воспитать эмоциональную отзывчивость, привить основные навыки в умении слушать музыку и передавать ее образное содержание, формировать такие качества,

как внимание, собранность, целеустремленность, толерантность. Создает дополнительные возможности для самоактуализации будущих школьников.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### *Первый год обучения*

#### *Учебный план*

№ п/ п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль (беседа)
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. «Начальная диагностика»</b> 1.1 Проверка хореографических данных 1.2 Техника безопасности в танцевальном классе 1.3 Введение в образовательную программу	10	3	7	Тематический контроль
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. «Упражнения на середине зала»</b> 2.1 Разминка по кругу 2.2 Разминка по диагонали 2.3 Тренаж классического танца	36	2	34	Тематический контроль
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. «(Parterre) Партерная гимнастика»</b> 3.1 Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку	36	5	31	Тематический контроль
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. «Игровой стретчинг»</b>	29	7	22	Тематический контроль
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. «(Cross) Ориентация в пространстве»</b> 5.1 Понятие «точки зала» 5.2 Передвижения, шаги, прыжки, вращения	29	3	26	Тематический контроль
	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная диагностика. Отчётный концерт.
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

#### Содержание учебного плана

##### **Вводное занятие**

*Теория:* беседа с детьми и родителями, о содержании и форме занятий в объединении. Внешний вид и форма одежды для занятий. Правила техники безопасности и поведения на занятиях.

*Практика:* Знакомство с залом.

##### **Раздел 1. «Начальная диагностика»**

##### **Тема 1.1. Проверка хореографических данных**

*Теория:* Тестирование «Знакомство с миром танца».

*Практика:* Входная диагностика по контрольным упражнениям; Проверка хореографических данных, навыков и умений.

### **Тема 1.2. Техника безопасности в танцевальном классе.**

*Теория:* Техника безопасности, введение в мир танцевального искусства, правила поведения в хореографическом зале, требования к форме, причёске и обуви для занятий.

*Практика:* Освоение начальных хореографических элементов.

### **Тема 1.3 Введение в образовательную программу.**

*Теория:* Знакомство с целями и задачами первого года обучения.

*Практика:* Освоение начальных хореографических элементов.

## **Раздел 2. «Упражнения на середине зала»**

*Теория:* Задача данного раздела – улучшение общей и специальной физической подготовки танцора. Данный раздел на разных этапах обучения может включать в себя:

общеразвивающие и специальные упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц, развитие выносливости, танцевального шага и т.д.;

азбуку классического танца;

основы современного танца.

*Практика:* Разогрев:

### **Тема 2.1. Разминка по кругу**

Шаг с носка, шаг на п/пальцах (с захлестом ног), чередование шагов на полупальцах и пятках, шаг с ударом, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, *relevé* по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, «петушок», «пружинки», бёрпи, прыжки по VI позиции, с поджатыми, «разножки», из *demi-plié* в «звезду», *stretch* (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, *flat back* (флэт бэк – плоская спина), наклоны: *flat back* и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, *roll* (ролл – скручивание): вперёд с *flat back* и в сторону с *demi-plié* (деми плие – маленькое приседание).

### **Тема 2.2. Разминка по диагонали**

Бег с носка, «лошадка», «мельница» руками вперёд и назад, «мячики», «гусиный шаг», «паучок», перебаты на полу «солнышко», прыжки с поджатыми ногами, прыжки из 6-й позиции во 2-ю с руками «моторчик», приставные шаги правым и левым боком, «крокодильчик» в парах, повороты правым и левым боком с хлопком, «чехарда».

### **Тема 2.3. Тренаж классического танца**

*Теория:* техника выполнения движений классического тренажа.

*Практика:* постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа; понятия «опорная» и «работающая» нога, развитие элементарных навыков координации движений.

### **1. Позиции ног**

В классическом танце 5 позиций ног.

I позиция обе ступни, соприкасаются пятками, развернуты носками наружу и образуют на полу прямую линию.

II позиция. Ступни находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

III позиция. Ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

V позиция. Ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

IV позиция. (как наиболее трудная, изучается последней). Ступни располагаются аналогично V позиции, но одна находится перед другой на расстоянии, равном длине стопы.

Во всех пяти позициях ноги выворотные. При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упоры на большой палец недопустимы.

При изучении II и IV позиций следует распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью бедер и плеч.

### **2. Позиции рук**

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук. Руки являются одним из основных выразительных средств. Они придают законченный рисунок различным позам. Кроме того, руки должны помогать корпусу и ногам при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных на полу и в воздухе и трудных прыжков.

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в других положениях, принятых в классическом танце. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Позиции рук изучаются на середине зала с первых уроков. Прежде чем изучить позиции рук, надо усвоить положение кисти руки. Пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

В классическом танце приняты три позиции рук. Они изучаются на середине зала, при I полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

Подготовительное положение. Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют

овал. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

I позиция – дает направление рукам вперед.

II позиция – дает направление рукам в сторону.

III позиция – дает направление рукам вверх.

I позиция. Руки, сохраняя округлость, поднимаются до уровня диафрагмы. Ладони повернуты к корпусу. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены, нужно следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед. Расстояние между пальцами такое же, как в подготовленном положении. Для I позиции высота рук на уровне диафрагмы не случайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус за счет напряжения мышц от плеча до локтя, что очень важно в *pirouettes*, *tours* в воздухе, *tours chainés*, и других движениях. Во время больших прыжков I позиция является как бы трамплином перед раскрытием рук в какое-либо положение, помогает подтягивать корпус в момент взлета. Принятая высота уровня рук дает возможность не закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения.

III позиция. Руки подняты вверх и образуют овал над головой. Ладони повернуты вниз. Нужно следить, чтобы локти не шли вперед, кисти рук не опускались. Правильность положения рук можно проверить: не поднимая головы нужно посмотреть наверх – глаза должны видеть мизинцы рук. Недопустимо заводить руки за голову назад.

Правильная третья позиция важна в профильном положении корпуса, лицо не должно закрываться руками.

II позиция. Руки раскрыты в стороны на высоте плеч, локтями назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю, положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в I позиции.

Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, а были немного впереди плеч. Плечи не поднимаются и вместе с руками сохраняют правильное горизонтальное положение.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

4 такта 4/4, 8 тактов 3/4, 2 такта 4/4

I такт 4/4 – руки поднимаются в I позицию на 2/4;

2/4 – положение сохраняется.

II такт – руки поднимаются в III позицию;

2/4 – положение сохраняется.

III такт – опускаются в I позицию.

IV такт – опускаются в подготовительное положение.

I-II такты (3/4)

Руки поднимаются в I позицию;

III-IV – раскрываются во II позицию;

V-VI – возвращаются в I позицию;

VII-VIII – опускаются в подготовительное положение.

На 2 такта 4/4

2/4 – руки поднимаются в I позицию;

- 2/4 – руки поднимаются в III позицию;
- 2/4 – руки возвращаются в I позицию;
- 2/4 – руки опускаются в подготовительное положение.

Усвоив II позицию руки опускаются в подготовительное положение. Во время движения руки свободны, не напряжены в плечах, локтях и запястьях. Плечи в движении не участвуют, их сохраняют раскрытыми и опущенными.

### **Раздел 3. «(Parterre) Партерная гимнастика»**

#### **Тема 3.1. Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку.**

*Теория:* Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся. Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

*Практика:* Экзерсис на полу.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;

Упражнения для улучшения гибкости позвоночника;

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;

Упражнения для исправления осанки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

1. Упражнения, сидя на полу.
2. Упражнения лёжа на спине.
3. Упражнения лёжа на боку.
4. Упражнения лёжа на животе.
5. Упражнения, стоя на коленях.
6. Упражнения парами.

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»: укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:  
развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

#### **Раздел 4. «Игровой стретчинг»**

*Теория:* изучение правил игры. Понятие «музыкальной фразы», «медленнее», «быстрее», «тише», «громче» в музыкальном произведении.

*Практика:* упражнение «Зёрнышко», упражнение «Ходьба», упражнение «Бабочка», упражнение «Змейка», упражнение «Птичка», упражнение «Кот», упражнение «Рыбка», упражнение «Неваляшка», упражнение «Лодка», упражнение «Дождик», упражнение «Деревце». Различные развивающие игры, содержащие танцевальные элементы. Методика Э.Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян; И.Я. Каплунович «Пространственное мышление»; игра, ролевая игра, игры с предметом (технология А. Дроздина); видеоанализ (методика А.Е. Гиршона); Л.С. Роговик «Интерпретация танцевальных движений»; «Деревянные и тряпочные куклы», «Страхивание воды с пальцев», «Мельница», «Грустные руки».

#### **Раздел 5. «(Cross) Ориентация в пространстве»**

##### **Тема 5.1. Понятие «точки зала»**

*Теория:* формирование пространственных представлений у дошкольников на занятиях по хореографии.

*Практика:* выполнение упражнения на освоение пространства. Практическое изучение точек в зале 1,2,3,4,5,6,7,8. Смена направления тела относительно точки. Выполнение танцевальных движений лицом в заданную точку. Выполнение движений, меняя направление относительно точек в зале.

Во время исполнения движения или какого-либо хореографического рисунка танцор должен правильно ориентироваться на сценической площадке. Для этого было придумано понятие «Точки зала».

точка 1 – это зритель (середина зрительского ряда)

точка 2 – правый угол

точка 3- середина правой кулисы, стены

точка 4 – задний угол правой кулисы

точка 5 - середина задника сцены

точка 6 – левый задний угол

точка 7 – середина левой кулисы

точка 8 – левый передний угол.

Развитие пространственной ориентации осуществляется в несколько этапов.

1 этап. Обучение детей ориентировке «на себе» (правая рука, левая рука, вверх поднять руки, вниз опустить руки).

2 этап. Обучение детей определять пространственные направления и пространственное расположение окружающих предметов с точкой отсчета «от себя».

3 этап. Обучение детей ориентации в пространстве, пространственному моделированию (построение в круг, в линию, в колонны, повернуть направо и т.д.).

### **Тема 5.2. Передвижения, шаги, прыжки, вращения**

*Теория:* формирование ориентации в пространстве у дошкольников на занятиях по хореографии.

*Практика:* Танцор должен хорошо ориентироваться в пространстве, для этого НЕОБХОДИМО:

занимать определенное место и особым образом располагаться среди других, держать рисунок;

не только двигаться в пространстве зала или сцены, но и правильно работать с пространством вокруг себя (как бы оно не было мало или велико), а также с пространством своих партнеров.;

правильно распределять сцену, видеть своё место, быстро совершать перестроения, избегать возможных столкновений, мягко выходить из непредвиденных ситуаций при исполнении танцевальных движений;

знать направление своих движений (основные пространственные направления: вперед – назад, направо – налево, вверх – вниз);

двигаться на разных уровнях (уровень – расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа, в прыжке);

знать точки танцевального зала и части сценической площадки;

двигаться в разных ракурсах;

Ракурс – это расположение танцора в пространстве относительно какой-то точки или другого танцора. Таких ракурсов множество. Например, «анфас» (прямо, лицом к зрителю, к партнёру); поворот на три четверти, или движение по диагонали; профиль; положение спиной к зрителю; «эпольман» - вполоборота).

### **Итоговое занятие**

*Практика:* Промежуточная диагностика. Выступление на Отчетном концерте.

### **Планируемые результаты обучения по окончании первого года обучения**

*Знать:*

определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

*Уметь:*

соблюдать правила техники безопасности на занятиях;

совместно двигаться с педагогом;

держат правильную осанку;

ориентироваться в пространстве.

## Содержание программы Второй год обучения

### Задачи:

#### Образовательные:

познакомить учащихся с общими понятиями о танце, современной хореографии;

обучать основам партерной гимнастики;

познакомить учащихся с основными позициями ног и положений рук в классическом танце;

познакомить с элементами музыкальной грамоты (характер музыки, ритм, темп, размер).

#### Развивающие:

развивать у учащихся музыкальность, чувство ритма;

развивать общую физическую выносливость учащихся, пластичность, правильную осанку;

формировать мотивацию к исполнительской деятельности;

сформировать специальные танцевальные навыки и координацию движений учащихся.

#### Воспитательные:

формировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни;

обеспечить развитие музыкальности и артистизма, творческого потенциала личности;

воспитывать трудолюбие и целеустремленность.

### Учебный план

№ п/ п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль (беседа)
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. «Элементы современной хореографии»</b> 1.1 Нip-нор танец. Упражнения для развития танцевального стиля, изучение базовых элементов, комплекс силовых упражнений 1.2 Танцевальная импровизация. Постановочно репетиционная работа. Сценическая практика	10	3	7	Тематический контроль
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. «Упражнения на середине зала»</b> 2.1 Разминка по кругу 2.2 Разминка по диагонали 2.3 Тренаж классического танца	36	2	34	Тематический контроль

<b>3.</b>	<b>Раздел. (Parterre) Партерная гимнастика</b> 3.1 Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку 3.2 Стретчинг 3.3 Силовые элементы 3.4 Элементы акробатики	36	5	31	Тематический контроль
<b>4.</b>	<b>Раздел. Композиция танца</b> 4.1 Постановочно-репетиционная работа. Работа над техникой исполнения, стилем, синхронностью, рисунком танца	29	7	22	Тематический контроль
<b>5.</b>	<b>Раздел. (Cross) Ориентация в пространстве</b> 5.1 Понятие «точки зала» 5.2 Передвижения, шаги, прыжки, вращения	29	3	26	Тематический контроль
	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная диагностика. Отчётный концерт.
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

*Теория:* беседа с детьми и родителями, о содержании и форме занятий в объединении. Внешний вид и форма одежды для занятий. Правила техники безопасности и поведения на занятиях.

*Практика:* диагностика уровня сохранности материала, пройденного на первом этапе обучения.

### Раздел 1. «Элементы современной хореографии»

**Тема 1.1. Hip-hop танец Упражнения для развития танцевального стиля, изучение базовых элементов, комплекс силовых упражнений.**

Примечание: При изучение данного танцевального направления педагог объясняет постановку корпуса, которое отличается от других видов танца своим более свободным и расслабленным положением.

*Теория:* демонстрация и объяснение базовых элементов hip-hop танца.

*Практика:*

#### **Упражнения для развития чувства ритма и стиля**

1. Хлопки (на счёт «два») с различной акцентировкой.
2. Соединение с корпусом (качем).
3. Соединение с приставными шагами.
4. Соединение с «моторчиком».

#### **Упражнения для головы**

1. Наклоны в сторону - два медленных, три быстрых.
2. Наклоны вперёд - два медленных, три быстрых.
3. Медленный поворот головы вправо, влево.
4. «Удары» головой с акцентом к правому или к левому плечу.
5. «Удары» головой с акцентом вперёд.

## **Плечи**

1. Поочерёдное поднятии плеч «по три».
2. Поочерёдное круговое движение плеч вперёд, назад (по три).
3. Шейк по кругу.

## **Руки**

1. Сгибание в локтевом суставе со стороны до плеча и обратно в сторону.
2. Круговые движения от локтя к себе от себя.

## **«Кач»**

1. «Кач» с переступанием с ноги на ногу.
2. С добавлением рук.
3. С добавлением бедра – к себе (шаг на правую ногу, на чётный акцент поднять левую ногу от колена к себе, при этом правую руку вытягиваем вверх и акцентируем к себе), повтор с л.н.

## **Силовые упражнения**

1. Горизонтальная «стойка» на локтях.
2. Пресс на различные группы мышц.

**Комплекс движений** (входящих в разминку, а также в танцевальные композиции)

1. Приставные шаги по диагонали на полупальцах (вправо-влево), с добавлением различных рук.
2. Слайд (скольжение) из стороны в сторону, по диагонали.
3. Kick (бросок ноги от колена) вперёд с переступанием.
4. Прыжки из стороны в сторону (с двух ног на две).
5. Мелкие прыжки «по три» (два по 6-ой, на третий во 2-ю параллельную).
6. Изучение танцевальных связок на основе изученного материала.

## **Тема 1.2. Танцевальная импровизация (на тему животных). Постановочно репетиционная работа. Сценическая практика**

*Теория:* беседа на темы: значение импровизации, влияние темпа музыки на характер импровизации, выражение в импровизации своего образного представления в движениях, связанных с образом зверей, птиц.

*Практика:* свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных. Упражнения «Крокодил», «Домашние животные».

Этюды под музыку на заданную тему:

пластическое выражение незнакомого музыкального материала;  
создание образа, отображение эмоций под предложенный педагогом музыкальный материал;

работа с воображаемым предметом под музыкальное сопровождение или без него.

## **Раздел 2. «Упражнения на середине зала»**

### **Тема 2.1. Разминка по кругу**

*Теория:* Задача данного раздела – улучшение общей и специальной физической подготовки танцора. Данный раздел на разных этапах обучения может включать в себя:

общеразвивающие и специальные упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц, развитие выносливости, танцевального шага и т.д.;

азбуку классического танца;

основы современного танца.

*Практика:* Разогрев:

Шаг с носка, шаг на п/пальцах (с захлестом ног), чередование шагов на полупальцах и пятках, шаг с ударом, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

**Разминка на середине:** наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, *releve* по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, «петушок», «пружинки», бёрпи, прыжки по VI позиции, с поджатыми, «разножки», из *demi-plie* в «звезду», *stretch* (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, *flat back* (флэт бэк – плоская спина), наклоны: *flat back* и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, *roll* (ролл – скручивание): вперёд с *flat back* и в сторону с *demi-plie* (деми плие – маленькое приседание).

**Тема 2.2. Разминка по диагонали**

Бег с носка, «лошадка», «мельница» руками вперёд и назад, «мячики», «гусиный шаг», «паучок», перебаты на полу «солнышко», прыжки с поджатыми ногами, прыжки из 6-й позиции во 2-ю с руками «моторчик», приставные шаги правым и левым боком, «крокодилчик» в парах, повороты правым и левым боком с хлопком, «чехарда».

**Тема 2.3. Тренаж классического танца**

*Теория:* техника выполнения движений классического тренажа.

*Практика:* постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа; понятия «опорная» и «работающая» нога, развитие элементарных навыков координации движений.

1. Позиции ног

В классическом танце 5 позиций ног.

В I позиции обе ступни, соприкасаются пятками, развернуты носками наружу и образуют на полу прямую линию.

II позиция. Ступни находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

III позиция. Ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

V позиция. Ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

IV позиция. (как наиболее трудная, изучается последней). Ступни располагаются аналогично V позиции, но одна находится перед другой на расстоянии, равном длине стопы.

Во всех пяти позициях ноги выворотные. При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упоры на большой палец недопустимы.

При изучении II и IV позиций следует распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью бедер и плеч.

## 2. Позиции рук

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук. Руки являются одним из основных выразительных средств. Они придают законченный рисунок различным позам. Кроме того, руки должны помогать корпусу и ногам при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных на полу и в воздухе и трудных прыжков.

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в других положениях, принятых в классическом танце. Постановка рук начинается с подготовительного положения и позиций. Позиции рук изучаются на середине зала с первых уроков. Прежде чем изучить позиции рук, надо усвоить положение кисти руки. Пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

В классическом танце приняты три позиции рук. Они изучаются на середине зала, при I полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

Подготовительное положение. Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют овал. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

I позиция – дает направление рукам вперед.

II позиция – дает направление рукам в сторону.

III позиция – дает направление рукам вверх.

I позиция. Руки, сохраняя округлость, поднимаются до уровня диафрагмы. Ладони повернуты к корпусу. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены, нужно следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед. Расстояние между пальцами такое же, как в подготовленном положении. Для I позиции высота рук на уровне диафрагмы не случайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус за счет напряжения мышц от плеча до локтя, что очень важно в *pirouettes*, *tours* в воздухе, *tours chaines*, и других движениях. Во время больших прыжков I позиция является как бы трамплином перед раскрытием рук в какое-либо положение, помогает подтягивать корпус в момент взлета. Принятая высота уровня рук дает возможность не закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения.

III позиция. Руки подняты вверх и образуют овал над головой. Ладони повернуты вниз. Нужно следить, чтобы локти не шли вперед, кисти рук не опускались. Правильность положения рук можно проверить: не поднимая головы нужно посмотреть наверх – глаза должны видеть мизинцы рук. Недопустимо заводите руки за голову назад.

Правильная третья позиция важна в профильном положении корпуса, лицо не должно закрываться руками.

II позиция. Руки раскрыты в стороны на высоте плеч, локтями назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю, положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в I позиции.

Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, а были немного впереди плеч. Плечи не поднимаются и вместе с руками сохраняют правильное горизонтальное положение.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

4 такта 4/4, 8 тактов 3/4, 2 такта 4/4

I такт 4/4 – руки поднимаются в I позицию на 2/4;

2/4 – положение сохраняется.

II такт – руки поднимаются в III позицию;

2/4 – положение сохраняется.

III такт – опускаются в I позицию.

IV такт – опускаются в подготовительное положение.

I-II такты (3/4)

Руки поднимаются в I позицию;

III-IV – раскрываются во II позицию;

V-VI – возвращаются в I позицию;

VII-VIII – опускаются в подготовительное положение.

На 2 такта 4/4

2/4 – руки поднимаются в I позицию;

2/4 – руки поднимаются в III позицию;

2/4 – руки возвращаются в I позицию;

2/4 – руки опускаются в подготовительное положение.

Усвоив II позицию руки опускаются в подготовительное положение.

Во время движения руки свободны, не напряжены в плечах, локтях и запястьях. Плечи в движении не участвуют, их сохраняют раскрытыми и опущенными.

Port de bras

Port de bras – правильное прохождение рук через основные позиции в сочетании с поворотами и наклонами головы и движениями корпуса. Изучение различных видов port de bras хорошо развивает танцевальную координацию. Всего шесть видов port de bras.

I Port de bras: Обе руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд устремлен на ладонь правой руки. Руки поднимаются в III позицию, взгляд сопровождает движение кисти правой руки. Голова вскидывается слегка вверх, взгляд направлен в локоть правой руки. Руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается направо, затем руки

опускаются в подготовительное положение. Взгляд сопровождает движение правой руки. В заключение голова занимает положение «прямо».

Правила исполнения: следить за правильным положением рук в позициях. Движение выполняется слитно, без остановки в позициях.

II Port de bras: Почти каждое движение в классическом танце изначально выполняется на полной стопе, а затем, как усложняющий элемент, добавляются полупальцы. Так же и Port de bras в начале изучается на всей стопе, а потом — на полупальцах. Второе Port de bras — это движение на координацию рук. С добавлением полупальцев — это движение на устойчивость.

Preparation- [препарасьон] – подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

Исходное положение *épaulement croisé* пятая позиция ног правая нога впереди, голова направо вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.

1. Руки приоткрываются в сторону второй позиции;

2. Руки возвращаются в подготовительную позицию;

3. Не фиксируя положения, руки поднимаются в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу (со стороны ноги, расположенной сзади). Взгляд в кисть правой руки, расположенной ближе к первой точке класса.

4. Правая рука, расположенная ближе к первой точке класса, открывается во вторую позицию. Голова при этом поворачивается вправо, в сторону руки, открытой во вторую позицию.

Одновременно, другая рука, левая, поднимается в третью позицию.

После выполненного Preparation начинаем движение, носящее имя Второго Port de bras.

1. Левая рука из третьей позиции направляется в сторону второй позиции. Слегка приподнять подбородок, как-бы для того, чтобы взглянуть на кисть руки, начинающей движение.

2. Левая рука продолжает движение, направляясь в подготовительную позицию. Одновременно правая рука начинает движение из второй в третью позицию. Голова поворачивается вправо. Взгляд направлен вдоль локтя.

3. Обе руки направляются в первую позицию. Голова слегка наклоняется ухом в сторону левого плеча, направляя взгляд в кисть правой руки.

4. Обе руки возвращаются в первоначальное положение: Правая — во вторую позицию, левая — в третью. Голова поворачивается вправо вдоль плеча.

Закрытие рук после Второго Port de bras

1. Левая рука опускается во вторую позицию. Голова остаётся повернутой вправо.

2. Обе руки из второй позиции опускаются в подготовительную. Голова взглядом и лёгким опусканием подбородка провожает правую руку до пониженной второй позиции и поднимается, направив взгляд в сторону

вдоль плеча. Рука при этом заканчивает движение в подготовительной позиции.

Обязательно исполнять прелюдия к движению (руки из подготовительной позиции поднимаются в первую, затем одна рука поднимается в третью, другая раскрывается во вторую позицию).

Правила исполнения: следить за правильным положением рук в позициях. Движение исполняется слитно, без остановки в позициях.

### **Раздел 3. «(Parterre) Партерная гимнастика»**

#### **Тема 3.1. Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку**

*Теория:* Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся. Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

*Практика:* Экзерсис на полу.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага.

Упражнения для исправления осанки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

1. Упражнения, сидя на полу.
2. Упражнения лёжа на спине.
3. Упражнения лёжа на боку.
4. Упражнения лёжа на животе.
5. Упражнения, стоя на коленях.
6. Упражнения парами.

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»: укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:  
развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:  
развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:  
развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

### **Тема 3.2. Стретчинг**

*Теория:* Стретчинг (английское слово STRETCH – растягивать) как обозначение направления в оздоровительной гимнастике. Стретчинг как направление профессиональной деятельности хореографа. Стретчинг как необходимый раздел урока в современном танце.

Основные отличия профессионального стретчинга от оздоровительного  
Задачи оздоровительного стретчинга:

развитие гибкости ВСЕГО тела (в профессиональном стретчинге основная нагрузка направлена на растяжение мышц ног, ахила и паховых мышц);

ослабление напряженности и скованности;

улучшение реакции мышц;

улучшение координации и кровообращения;

более быстрое удаление шлаков;

понижение нагрузки на хрящи суставов и межпозвоночные диски и как результат – улучшение общего состояния всего организма.

Цель профессионального стретчинга – выработка необходимых для профессиональной (для танца) деятельности качеств.

#### **Физиологические основы стретчинга**

Основные параметры, влияющие на растяжение мышц и гибкость: строение опорно-двигательного аппарата (тип суставов, строение связочного аппарата и мышц, гормональный фактор), физиология взаимодействия мышц и межмышечная координация, центральная нервная система, функциональное состояние организма, зависящее от внешних факторов.

Понятие «гибкость». Основной ограничитель движений – мышечный антагонизм. Способность к произвольному расслаблению мышц-антагонистов при напряжении мышц, задействованных в двигательном акте – межмышечная координация. Две группы мышц – более растянутые («слабые» мышцы) и менее эластичные, укороченные («сильные» мышцы). Мышечная регуляция. Зависимость гибкости от центрально-нервной регуляции мышечного тонуса.

Влияние на гибкость общего функционального состояния организма (усталость, нервозность и т.д.) и суточной периодики. Влияние на способность к растяжению возраста, пола, телосложения человека. Значение мышечной силы для развития гибкости.

#### **Практика-Йога и стретчинг**

Общие черты и различия данных направлений. Заимствование в стретчинге упражнений из йоги. Йога как определенная жизненная философия, определенное мировоззрение. Хатха-йога и физическая сторона жизни человека. Исполнение поз в йоге и в оздоровительном стретчинге. Цели и конечный результат выполнения упражнений в йоге, оздоровительном стретчинге и профессиональном.

Взаимосвязь дыхания и движения в профессиональном стретчинге. Значение глубокого и ровного дыхания в стретчинге. Классические позы йоги, используемые в профессиональном стретчинге для растяжения мышц ног:

поза «зигзага» (уткатасана)

поза «треугольника» (триконасана)

поза «стреляющего лука» (натараджасана)

поза «тупого угла» (прасарита падоттанасана)

поза «связанного угла» (баддха конасана)

поза «собака, смотрящая вниз» (адхо мукха сва-насана)

Отличительная особенность профессионального стретчинга от йоги – упражнения стретчинга состоят из КОМБИНАЦИЙ движений, а не из позы.

### **Тема 3.3. Силовые элементы**

*Теория:* Развитие силы.

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений.

Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать своё тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях.

Без сильных и тренированных ног невозможно показать красивый, «мощный» танец. Различают общую и специальную силу, а также силовую выносливость. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется общей и развивается в рамках ОФП. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям избранного направления хореографии, называется специальной и развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более сходных с движениями конкретного танцевального направления.

Силовая выносливость-это способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений, отражает способность противостоять утомлению. Регулярное выполнение силовых упражнений улучшает кровообращение в мышцах, увеличивает энергетический запас и улучшает нервно-мышечную координацию, что позволяет эффективно использовать мышечную силу в танце.

Для танцоров задача найти грамотный баланс между выносливостью и силой. Важно развивать силовую выносливость, которая обеспечивает большую силовую работоспособность и устойчивость к локальному утомлению. Конечно, каждый танцор должен обладать общей силой, поскольку она служит фундаментом для развития специальной силы, но не стоит увлекаться ее чрезмерным развитием. Дело в том, что максимальную

силу обеспечивают короткие мышечные волокна с преимущественно анаэробным механизмом. Мышцы с преобладанием коротких волокон дают возможность быстрого взрывного старта, но отличаются низким уровнем выносливости, поэтому танцорам так важно соблюдать баланс в развитии силы и выносливости.

В рамках ОФП уделяется внимание развитию силы мышц ног, пресса, спины и рук. Используются прыжковые упражнения, а также разнообразные динамические и статические (изометрические) упражнения (самое популярное из статических упражнений – планка и ее многочисленные варианты). В занятиях ОФП можно использовать разные методы и подходы для увеличения общей силы и силовой выносливости. Изометрические упражнения эффективны для развития абсолютной силы, не требующей быстрого применения, и не вызывают увеличения мышечной массы. Повторная работа с умеренным отягощением и большим числом повторений способствует увеличению мышечной массы.

Метод кратковременных максимальных напряжений, увеличивая абсолютную силу мышц без существенного прироста мышечной массы, одновременно совершенствует способность к относительно быстрому проявлению силы. При составлении программы занятий стоит помнить, что упражнения с большим отягощением увеличивают силовой потенциал мышц, а с небольшим — совершенствуют способность к быстрому выполнению движения. Наиболее рациональный путь повышения эффективности силовой подготовки — сочетание различных режимов работы мышц. В СФП полезно использовать упражнения, позволяющие проявить мышечную силу и силовую выносливость в специфичных для конкретного вида танцев движениях (например, удержание линий рук и корпуса во время выполнения упражнений типа плие или релеве и т. п.), а также упражнения на развитие взрывной силы (например, выпрыгивания).

Основной метод развития силовой выносливости в хореографии – это, конечно, прогоны. Например, многократные прогоны конкретного номера или же прогоны целых концертов.

### **Тема 3.4. Элементы акробатики**

*Теория:* техника исполнения акробатических элементов.

Акробатические упражнения – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств. С их помощью развивают силу, гибкость, быстроту реакции и ловкость, воспитывают смелость и решительность.

Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве и способствующие тренировке вестибулярного аппарата. Способность овладения элементами акробатики зависит от физического и интеллектуального развития учащихся.

Практика-правильное выполнение акробатических элементов.

Группировка лёжа на спине, сидя, из упора присев;

Перекаты из основной стойки назад-вперед, в стороны;

Кувырок вперед, назад;

Стойка на лопатках; стойка на голове из положения присед, руках (у стенки);

Мостик из положения стоя на коленях;

Колесо – вращательное движение тела с полным переворачиванием в сторону, с постепенной постановкой рук и ног;

Уголок -упор на руки согнувшись с горизонтальным положением ног.

Складка- наклон туловища к ногам. Ноги врозь/вместе, сидя/стоя.

Шпагат – сед с предельно разведёнными ногами. Поперечный/продольный.

Закладка (нога за голову) — заложение одной ноги за голову.

Узел – заложение двух ног за голову.

Боген – максимальный прогиб в спине.

Лотос – заведенные на противоположные бедра голени.

Корзиночка (Лук) — прогиб в спине в положении лежа на животе путем подтягивания руками ног.

Бутоны – корзиночка с хватом ног руками сверху.

Коробочка – боген лежа на животе с согнутыми ногами, поставленными голенистопами возле головы.

Перекат — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры.

#### **Раздел 4. «Композиция танца»**

**Тема 4.1. Постановочно-репетиционная работа. Работа над техникой исполнения, стилем, синхронностью, рисунком танца**

*Теория:* применение законов драматургии в постановке номера.

Композиционно-постановочный танец; экспозиция (введение в действие); завязка (начало действия); развитие действия (ряд ступеней перед кульминацией); кульминация (вершина действия); развязка (заключение).

*Практика:* создание хореографического образа, работа над техникой исполнения, стилем, синхронностью, рисунком танца, постановка танцевального номера на основе художественных образов.

#### **Раздел 5. «(Cross) Ориентация в пространстве»**

**Тема 5.1. Понятие «точки зала»**

*Теория:* формирование пространственных представлений у дошкольников на занятиях по хореографии.

*Практика:* выполнение упражнения на освоение пространства. Практическое изучение точек в зале 1,2,3,4,5,6,7,8. Смена направления тела относительно точки. Выполнение танцевальных движений лицом в заданную точку. Выполнение движений, меняя направление относительно точек в зале.

Во время исполнения движения или какого-либо хореографического рисунка танцор должен правильно ориентироваться на сценической площадке. Для этого было придумано понятие «Точки зала».

точка 1 – это зритель (середина зрительского ряда)

точка 2 – правый угол

точка 3- середина правой кулисы, стены

точка 4 – задний угол правой кулисы

точка 5 - середина задника сцены

точка 6 – левый задний угол

точка 7 – середина левой кулисы

точка 8 – левый передний угол.

Развитие пространственной ориентации осуществляется в несколько этапов

1 этап. Обучение детей ориентировке «на себе» (правая рука, левая рука, вверх поднять руки, вниз опустить руки).

2 этап. Обучение детей определять пространственные направления и пространственное расположение окружающих предметов с точкой отсчета «от себя».

3 этап. Обучение детей ориентации в пространстве, пространственному моделированию (построение в круг, в линию, в колонны, повернуть направо и т.д.).

### **Тема 5.2. Передвижения, шаги, прыжки, вращения**

Танцор должен хорошо ориентироваться в пространстве, для этого **НЕОБХОДИМО**:

занимать определенное место и особым образом располагаться среди других, держать рисунок;

не только двигаться в пространстве зала или сцены, но и правильно работать с пространством вокруг себя (как бы оно не было мало или велико), а также с пространством своих партнеров.;

правильно распределять сцену, видеть своё место, быстро совершать перестроения, избегать возможных столкновений, мягко выходить из непредвиденных ситуаций при исполнении танцевальных движений;

знать направление своих движений (основные пространственные направления: вперед - назад, направо - налево, вверх - вниз);

двигаться на разных уровнях (уровень - расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа, в прыжке);

знать точки танцевального зала и части сценической площадки;

двигаться в разных ракурсах.

Ракурс – это расположение танцора в пространстве относительно какой-то точки или другого танцора. Таких ракурсов множество. Например, «анфас» (прямо, лицом к зрителю, к партнёру); поворот на три четверти, или движение по диагонали; профиль; положение спиной к зрителю; «эпольман» - вполоборота).

### ***Планируемые результаты второго года обучения***

#### ***Знать:***

культуру поведения и общения в коллективе;

элементы партерной гимнастики;

основы современной хореографии;

основные позиций ног и положений рук в классическом танце.

***Уметь:***

творчески мыслить;

координировать движения тела;

грамотно, выразительно, и осмысленно исполнять движения.

**Планируемые результаты обучения по программе**

***Предметные:***

овладение детьми навыками искусства танца;

овладение основами хореографической деятельности, танцевальными элементами.

***Метапредметные:***

сформированность творческого мышления, навыки продуктивного сотрудничества;

владение культурой коллективного общения со сверстниками и взрослыми.

***Личностные:***

готовность и способность к саморазвитию, личностное самоопределение;

устойчивая мотивация и познавательный интерес к современному танцу и хореографической деятельности.

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»  
*Календарный учебный график***

Количество учебных недель – 72.

***Дата окончания и начала учебных периодов***

Начало занятий групп первого года обучения – с 10 сентября, окончание занятий – 31 мая. Начало занятий групп второго года обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 25 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа (приложение 1 к программе).

**Условия реализации программы**

Для плодотворной и творческой работы коллектива необходимо:

1. Помещение (хореографический класс) должно быть хорошо освещённое, проветриваемое, просторное площадью не менее 40 кв.м (на 10 - 12 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (линолеумное покрытие), в связи с избежанием травм, так как многие элементы выполняются босыми ногами.

2. Балетные станки (палки).

3. Очень важно на одной из стен установить зеркала. Это поможет юным танцорам проверить правильность исполнения движения, проследить за манерой и стилем исполнения, увидеть свои недостатки.

4. Наличие музыкального центра в танцевальном классе;
5. Раздевалки для обучающихся и преподавателей;
6. На занятия воспитанники приходят в специальной тренировочной форме, обуви, девочки убирают волосы в пучок;
7. Костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Формы аттестации**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной образовательной программы:

- входной контроль;
- педагогические наблюдения;
- использование методов специальной диагностики, тестирования;
- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- концертные выступления;
- контрольные упражнения;
- отчетный концерт.

### **Оценочные материалы**

Оценка качества реализации программы «Территория танца» включает в себя входной контроль, текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение обучающимися танцевальных номеров без помощи педагога, участие в различных конкурсах и концертах.

Каждый из видов контроля успеваемости учащихся имеет свои цели, задачи и формы.

Входной контроль – определение исходного уровня знаний и умений.

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, повышение уровня освоения текущего учебного материала. Он имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Наиболее распространённой формой промежуточной аттестации учащихся являются контрольные и открытые уроки, а также Отчетный концерт. Эти уроки направлены на выявление знаний, умений и навыков учащихся.

По итогам аттестации определяется уровень освоения программы: «высокий», «средний», «низкий».

«Высокий» уровень: технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; выступление (исполнение) может быть названо концертным, талантливость обучающегося проявляется в увлеченности исполнения, артистизме, своеобразии и убедительности интерпретации. Учащийся владеет танцевальной техникой.

«Средний» уровень: отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); владение хорошей исполнительской техникой, убедительная трактовка хореографических комбинаций, танцевальных номеров, выступление яркое, осознанное.

«Низкий» уровень: исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, однообразное нестабильное исполнение.

### **Методические материалы**

Если мы хотим сформировать у ребёнка определенное мироощущение, отношение к себе как к части этого мира, прежде всего, мы должны помнить, что танец – это выражение чувств и эмоций человека посредством «пластических и ритмических движений тела».

Самоценность предмета в сфере деятельности:

Практические занятия способствуют развитию сенсорных умений, волевых качеств, таких как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность, освоение техники правильного дыхания во время движений, обретение стройной, подтянутой осанки, владение основами современного танца, а так же предоставление ребенку возможности в дальнейшем наиболее полно выразить через музыку и движения свои творческие способности, научиться воспринимать окружающий мир как общий «дом», увидеть его многообразие, освободиться от физических и психических «зажимов», научиться сочувствовать и сопереживать, тем кто рядом;

Теоретические занятия - обучающиеся изучают терминологию классического танца позиции рук, ног принятые в классическом танце, получают представление о творческой деятельности великих людей в области танцевального искусства.

Особенность методики обучения современному танцу в рамках данной образовательной программы заключается в следующем:

*Процесс обучения* строится на развитии у детей двух уровней способностей -репродуктивного, который обеспечивает высокое умение усваивать готовые знания, овладевать сложившимися образцами деятельности и общения; и творческого, обеспечивающего создание нового оригинального танца, вида общения.

*В программе приоритетом* выступает развитие ребенка, его обучение с учетом индивидуальных, физических, психолого-педагогических особенностей развития и одаренности.

*Программа мотивирует* детей на радость творчества, ощущение своего личностного и творческого роста, уверенность в себе.

*Занятия развивают* не только физические данные ребенка, но также эмоциональные и интеллектуальные процессы.

*Программа ориентирует* на формирование ценностных и профессиональных интересов детей.

*Программа ориентируется* на свободу в использовании различных техник для создания образа танцевальной композиции.

*На всех этапах* обучения особое внимание уделяется артистичности и синхронности исполнения танца.

### **Место хореографической подготовки в структуре многолетней танцевальной практики**

Хореографическая подготовка – это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно-методические формы, связанные с обучением.

Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими.

*Дидактические принципы подготовки.*

Под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». К числу принципов, отражающих идейные основы системы образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания; с практической жизнью общества.

В системе образования имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических

закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

### **Общеметодические принципы**

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания.

*Специфические принципы физического воспитания:*

Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесполезным большой труд преподавателя и его учеников.

### **Методы обучения**

Организация занятий по хореографии обеспечивается рядом методических приемов, которые вызывают у детей желание творчества. В обучении большого успеха можно добиться, сочетая различные методы в зависимости от возраста, подготовленности, сложности разучиваемых двигательных действий.

Знакомя детей с музыкой и движением в их единстве, преподаватель для каждого упражнения, танца, игры, определяет, как он будет объяснять детям данное музыкально-двигательное задание. Выбор приема зависит как от педагогической направленности самого материала, так и от тех задач, которые ставит перед собой педагог.

### **Метод показа**

Метод показа предполагает, что прежде, чем приступить к проучиванию нового движения, рас, позы, педагог предваряет его своим точным показом;

педагог должен двигаться в полном единстве с музыкой, правильно и точно исполняя движение;

при проучивании движение разбивается на составляющие детали. Только после тщательного проучивания движения в деталях педагог работает

над всей хореографической фразой. Этот метод играет большую роль в работе над движением.

### **Словесный метод**

Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи очень тесно связанной, с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который крепко связывает движение и музыку. Словесные объяснения должны быть кратки, точны, образны и конкретны. В словесном методе важна интонация, и с какой силой сказано слово. Словом можно стимулировать активность детей, но можно и убить их веру в себя. Словесный метод играет важную роль в развитии умственной деятельности дошкольников, но слишком часто использовать такой метод нецелесообразно.

### **Музыкальное сопровождение как методический приём**

Рассчитывать на то, что дети сами научатся чувствовать музыку нельзя. Педагог своими пояснениями должен помочь им приобрести умение согласовывать свои движения с музыкой.

Умелый подход к отбору музыкального материала для игр, этюдов, танцев, с первых занятий исключает формальный подход детей к музыке лишь только как к оформлению занятия. Ибо правильно выбранная музыка несет в себе те эмоции, которые затем дети проявляют в танце.

### **Импровизационный метод**

Развивая творческие способности учащихся школьников, целесообразно подводить их к импровизации. Для этого детям предлагаются игры и упражнения с элементами импровизации. Импровизируя, дети двигаются свободнее, непринужденнее, так, как им подсказывает музыка.

Но в начале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью детей, стеснением. И только путем различных упражнений, этюдов, игр педагог может помочь детям постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. При использовании импровизационного метода на занятии никакого предварительного прослушивания музыки не производится. Дети должны находить нужные движения под непосредственным ее воздействием. Педагог не должен подсказывать детям вид движения и не рекомендуется отмечать (на первом этапе) более успевающих со спецификой предмета, таких как трудолюбие, целеустремленность, дисциплинированность, внимание, упорство, ибо это приводит к слепому копированию, мешает воображению детей, их смелости. Необходимо следить за тем, чтобы дети не придумывали движения, не связанные с музыкой.

### **Метод иллюстративной наглядности**

Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказов о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Педагогу необходимо выяснить, понятно ли детям увиденное, понравилось или нет и почему; а может быть и помочь разобраться в увиденном.

## Игровой метод

Суть игрового метода заключается в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам занятия, его содержанию и подготовленности занимающихся. При обучении детей движениям хорошо использовать игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений, например: «Нужно прыгать, как зайчик», «Побежим легко и тихо, как мышка».

Игра всегда вызывает у детей веселое настроение. У детей дошкольного и младшего школьного возраста доминирует игровой рефлекс, они лучше воспринимают через игру, поэтому игровой метод в обучении очень близок к ведущей деятельности детей школьного возраста.

## Концентрический метод

Данный метод заключается в том, что педагог, по мере усвоения определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания.

Конечно, не все дети и не все время одинаково активны и эмоциональны, но необходимо добиваться, чтобы на занятии не было равнодушных и безучастных. И здесь уже не столь важно, каким методом пользуется в это время педагог. И какой бы метод он не выбрал для себя, на конкретное занятие, главное, чтоб ребёнок занимался с удовольствием, уходил с занятия счастливый и с нетерпением ждал новой встречи.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

В современной хореографии широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: страховки и помощи, идеомоторный и музыкальный.

## Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование раздела	Методы	Методические приёмы	Примечание	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения.	Входная диагностика

			Лекции и беседы.	Эффективны графические отчеты.	
		Наглядный	Показ педагога и исполнителей. Фото и видео показ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.	
		Практический	Целостного и расчлененного танца Упрощенного и усложненного танца Стандартных и переменных комбинаций Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.	
		Страховки и помощи	Физической помощи: педагога, учащегося.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.	
		Страховки и помощи	Ориентировочной помощи: зрительной, слуховой, тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.	
		Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.	
		Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с	Позволяет правильно расставить акценты в	

			ориентиром на акценты.	движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.	
1.	Начальная диагностика	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты.	Входная диагностика
		Наглядный	Показ педагога и исполнителей. Фото и видео показ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.	
		Практический	Целостного и расчлененного танца Упрощенного и усложненного танца Стандартных и переменных комбинаций Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.	
		Страховки и помощи	Физической помощи:	Виды: фиксация, поддержка,	

			педагога, учащегося.	подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.	
		Страховки и помощи	Ориентировочной помощи: зрительной, слуховой, тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.	
		Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.	
		Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.	
2.	Упражнения на середине зала	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты.	
		Наглядный	Показ педагога и исполнителей. Фото и видео показ. Графическое	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный,	

			изображение.	утрированный, разноракурсный.	
		Практический	Целостного и расчлененного танца Упрощенного и усложненного танца Стандартных и переменных комбинаций Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.	
		Страховки и помощи	Физической помощи: педагога, учащегося.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.	
		Страховки и помощи	Ориентировочной помощи: зрительной, слуховой, тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.	
		Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.	
		Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.	

3.	(Parterre) Партерная гимнастика	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты.	
		Наглядный	Показ педагога и исполнителей. Фото и видео показ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.	
		Практический	Целостного и расчлененного танца Упрощенного и усложненного танца Стандартных и переменных комбинаций Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.	
		Страховки и помощи	Физической помощи: педагога, учащегося.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.	
		Страховки и помощи	Ориентировочной помощи: зрительной, слуховой,	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы	

			тактильной.	(хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.	
		Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.	
		Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.	
4.	Игровой стретчинг	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты.	
		Наглядный	Показ педагога и исполнителей. Фото и видео показ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.	
		Практический	Целостного и расчлененного танца Упрощенного и усложненного танца	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с	

			Стандартных и переменных комбинаций Игровой, круговой и соревновательный.	поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.	
		Страховки и помощи	Физической помощи: педагога, учащегося.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.	
		Страховки и помощи	Ориентировочной помощи: зрительной, слуховой, тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.	
		Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.	
		Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.	
5.	(Cross) Ориентация в пространстве	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания.	

			Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы.	Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты.	
		Наглядный	Показ педагога и исполнителей. Фото и видео показ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.	
		Практический	Целостного и расчлененного танца Упрощенного и усложненного танца Стандартных и переменных комбинаций Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.	
		Страховки и помощи	Физической помощи: педагога, учащегося.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.	
		Страховки и помощи	Ориентировочной помощи: зрительной, слуховой, тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.	
		Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период	

			тренировка.	вынужденной неподвижности.	
		Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.	
6.	Итоговое занятие	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения. Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценки. Лекции и беседы.	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты.	Промежуточный контроль (педагогическая беседа, выполнение творческих заданий)
	Наглядный	Показ педагога и исполнителей. Фото и видео показ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.		
	Практический	Целостного и расчлененного танца Упрощенного и усложненного танца Стандартных и переменных комбинаций Игровой, круговой и соревновательный.	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты		

				движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.
		Страховки и помощи	Физической помощи: педагога, учащегося.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Страховки и помощи	Ориентировочной помощи: зрительной, слуховой, тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители.
		Идеомоторный	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.
		Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

### **Воспитательный компонент**

Приоритетной задачей Российской Федерации в настоящее время является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющие традиционные нравственные ценности, готовые к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

В нашем учреждении воспитание неразделимо с образовательным процессом. Воспитательный процесс направлен на решение проблемы гармоничного вхождения учащихся в социальный мир, выстраивания ответственных отношений с окружающими их людьми, реализацию воспитательного потенциала совместной деятельности педагогических работников и детей.

В Центре творчества разработана и реализуется программа воспитания, которая охватывает всех учащихся, занимающихся в творческих объединениях по разным направленностям.

В течение года по всем направлениям воспитательной работы организуются мероприятия различного характера: культурно-досуговые, тематические, мероприятия в рамках ранней профориентации и т.д. Данные мероприятия проводятся совместно с педагогами-психологами, методистами.

## Список литературы для педагогов

для педагога:

1. Апухтина В.А. Художественный образ в хореографическом искусстве // Культурные тренды современной России: от национальных истоков к культурным инновациям: сб. докл. VIII Всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, Белгород, 27 окт. 2020 г.: в 4 т. / отв. ред. Н.В. Бараниченко [и др.]. – Белгород, 2020. – Т. 3. – С. 140-143.
2. Бежар, М. П. Путь приобщения / М.П. Бежар. – Москва: «Курьер ЮНЕСКО», 2017.
3. Бекина, С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина. – Москва: АСТ 2015.
4. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика / А.И. Буренина. – СПб.: Лань, 2016.
5. Володина, О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House / О.В. Володина. - Москва: Феникс, 2016.
6. Гиршон, А.С. Импровизация и хореография / С.А. Гиршон. – Москва: «Искусство», 2015.
7. Джозеф С. Халивер, Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Халивер. – Москва: «Новое слово», 2014.
8. Долгопятова Т.М. Партерный экзерсис. методические рекомендации по развитию гибкости тела юных танцоров // Мастер-класс. – 2019. – № 4. – С. 48-53.
- Есаулов И. Образ в хореодраматургии // Хореодраматургия. Искусство балетмейстера / И. Есаулов. – Ижевск, 2000. – С. 141-146.
9. Звездочкин В.А. Леонид Якобсон: "хореопластика" – образный язык современного танца // Театр. Живопись. Кино. Музыка. – 2017. – № 2. – С. 65-75.
10. Захаров, Р.В. Сочинение танца / Р.В. Захаров. – Москва: «Искусство», 2016  
Захаров.
11. Кочетков Д.Р. Использование приемов передачи содержания художественного произведения на материале современного танца // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – № 2 (2). – С. 29-34.
12. Кустовская Е.А. Партерная гимнастика как средство развития данных в подростковом возрасте / Е.А. Кустовская, Л.А. Патрикеева // Воспитание и обучение: теория, методика и практика (Чебоксары, 16 окт. 2015 г.): сб. материалов V Междунар. науч.-практ. конф. / гл. ред. О.Н. Широков; отв. ред. Т.В. Яковлева. – Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. – С. 226-228.
13. Макарова Д.А. Особенности партерной гимнастики / Д.А. Макарова, А.Г. Капустин // Теория и практика современной науки (Пенза, 20 окт. 2020 г.): сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза: Наука и Просвещение, 2020. – С. 113-117.

14. Марченкова А.И. Художественный образ в хореографическом искусстве / А.И. Марченкова, А.Л. Марченков // Актуальные задачи педагогики: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Чита, февр. 2013 г.). – Чита, 2013. – С. 162-167.

15. Николайченко И.П. Художественный образ в хореографическом искусстве // Вопросы устойчивого развития общества. – 2020. – № 2. – С. 685-695.

16. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн джаз танца / В.Ю. Никитин. – Москва, 2016.

17. Никитин, В.Ю. Композиция в современной хореографии / В.Ю. Никитин, И.К. Шварц. – Москва: «Просвещение», 2017.

18. Орлова С.В. Образно-выразительное значение многофункциональных вещей и бытовых предметов в современном танце // Диалоги о культуре и искусстве: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием), Пермь, 18–20 окт. 2018 г. – Пермь, 2019. – Ч. 2. – С. 319-327.

19. Попова Е.Н. Анализ видов деятельности танцовщика по созданию художественного образа // Известия Самарского научного центра РАН. – 2011. – №2/3. – С.741-744.

20. Уразымбетов Д.Д. Семиотические аспекты хореографии // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – 2015. – № 1. – С. 106-113.

21. Усачев Ю.Ю. Реализация художественного образа в сольной композиции (на материале современной хореографии) // Личность профессионала: развитие, образование, здоровье: сб. науч. ст. / отв. ред. Е. С. Асмаковец. – Омск, 2020. – Вып. 5. – С. 293-300.

22. Фёдорова, Л.Н. Африканский танец. Обычай, ритуалы, традиции / Л.Н. Фёдорова Москва, 2017.

23. Фирилева Ж. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детствопресс, 2000. – С.216

24. Шереметьевская, Н.О. Танец на эстраде / Н.О. Шереметьевская. – Москва: «Искусство», 2015.

25. Эйдельман Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста / Л.Н. Эйдельман. – Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2016. – 183 с.: ил., табл.

для детей:

1. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии. Издательство «Лань», 2016

2. Иванова, О.К. Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц / О.К. Иванова. – Москва: «Спорт в школе», 2014.

3. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения, танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – Москва: Гном-Пресс, 2015.

4. Федотова Е.Н. Партерная гимнастика как основа развития и совершенствования физических и физиологических данных у детей на уроках

классического танца / Е.Н. Федотова, В.Н. Федотова // Образование и наука в России и за рубежом. – 2018. – №12(47). – С. 168-172. 9.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Занятие-путешествие	2	<b>Вводное занятие</b>		Входной контроль (беседа)
<b>Раздел 1. «Начальная диагностика»</b>								
2.				Занятие-игра	2	Проверка хореографических данных		
3.				Занятие-игра	2	Проверка хореографических данных		
4.				Комбинированное занятие	2	Техника безопасности в танцевальном классе		
5.				Комбинированное занятие	2	Введение в образовательную программу		
6.				Занятие-практикум	2	Введение в образовательную программу		Тематический контроль
<b>Раздел 2. «Упражнения на середине зала»</b>								
7.				Занятие-игра	2	Разминка по кругу		
8.				Комбинированное занятие	2	Разминка по кругу		
9.				Комбинированное занятие	2	Разминка по кругу		
10.				Комбинированное занятие	2	Разминка по кругу		
11.				Комбинированное занятие	2	Разминка по кругу		
12.				Занятие-практикум	2	Разминка по кругу		
13.				Занятие-игра	2	Разминка по диагонали		
14.				Занятие-игра	2	Разминка по диагонали		
15.				Комбинированное	2	Разминка по диагонали		

				занятие				
16.				Комбинированное занятие	2	Разминка по диагонали		
17.				Комбинированное занятие	2	Разминка по диагонали		
18.				Занятие-практикум	2	Разминка по диагонали		
19.				Занятие-игра	2	Тренаж классического танца		
20.				Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца		
21.				Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца		
22.				Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца		
23.				Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца		
24.				Занятие-практикум	2	Тренаж классического танца		Тематический контроль
<b>Раздел 3. «(Parterre) Партерная гимнастика»</b>								
25.				Занятие-игра	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
26.				Занятие-игра	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
27.				Занятие-игра	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
28.				Занятие-игра	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
29.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		

30.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
31.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
32.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
33.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
34.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
35.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
36.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
37.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
38.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
39.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
40.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на		

						боку		
41.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		
42.				Комбинированное занятие	2	Комплекс упражнений, выполняемых на полу сидя, лёжа, на боку		Тематический контроль
<b>Раздел 4. «Игровой стретчинг»</b>								
43.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
44.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
45.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
46.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
47.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
48.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
49.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
50.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
51.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
52.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
53.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
54.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
55.				Занятие-игра	2	Игровой стретчинг		
56.				Комбинированное занятие	2	Игровой стретчинг		
57.				Комбинированное занятие	2	Игровой стретчинг. Понятие «точки зала»		Тематический контроль
<b>Раздел 5. «(Cross) Ориентация в пространстве»</b>								
58.				Занятие-игра	2	Понятие «точки зала»		
59.				Занятие-игра	2	Понятие «точки зала»		
60.				Занятие-игра	2	Понятие «точки зала»		
61.				Комбинированное	2	Понятие «точки зала»		

				занятие				
62.				Комбинированное занятие	2	Понятие «точки зала»		
63.				Занятие-практикум	2	Понятие «точки зала»		
64.				Комбинированное занятие	2	Понятие «точки зала»		
65.				Занятие-практикум	2	Передвижения, шаги, прыжки, вращения		
66.				Занятие-практикум	2	Передвижения, шаги, прыжки, вращения		
67.				Комбинированное занятие	2	Передвижения, шаги, прыжки, вращения		
68.				Комбинированное занятие	2	Передвижения, шаги, прыжки, вращения		
69.				Комбинированное занятие	2	Передвижения, шаги, прыжки, вращения		
70.				Комбинированное занятие	2	Передвижения, шаги, прыжки, вращения		
71.				Занятие-практикум	2	Передвижения, шаги, прыжки, вращения		Тематический контроль
72.				Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие		Промежуточная диагностика. Отчётный концерт.
<b>Итого:</b>					<b>144 ч</b>			

## План воспитательных мероприятий

Сроки проведения	Название мероприятия	Ответственный
Август	День открытых дверей	Зав. структурным подразделением, методисты, педагоги-психологи, ПДО
Октябрь	Тематическое занятие, посвященное празднованию Дня отца	ПДО
Октябрь	Практическое занятие «Время быть здоровым»	Педагоги-психологи
Ноябрь	Праздничный концерт, посвященный Дню матери	Зав. структурным подразделением, ПДО
Ноябрь	Тематическое занятие «Безопасность на водных объектах в зимний период»	Зав. структурным подразделением, сотрудники Центра ГИМС Главного управления МЧС России по Тамбовской области
Декабрь	Праздничный концерт для детей с ОВЗ «Дорогою добра»	Зав. структурным подразделением, ПДО
Декабрь	Новогодние квесты	Зав. структурным подразделением, методисты, педагоги-психологи, ПДО
Январь	Экскурсия в ОАО «Тамбовский хлебокомбинат»	Зав. структурным подразделением, ПДО
Январь	Психологический тренинг «Путь к успеху!»	Педагоги-психологи
Февраль	Праздничные гуляния, приуроченные к празднованию Масленицы	ПДО
Февраль	Занятия с использованием музыкотерапии «Волшебная сила музыки»	Педагог-психолог
Март	Концертная программа, посвященная Международному женскому дню 8 марта	Зав. структурным подразделением, ПДО
Апрель	Экскурсия в Музей шоколада	Зав. структурным подразделением, ПДО
Май	Урок мужества по теме: «Сыны земли Тамбовской и России, Вы вечно живы в памяти людской...»	Зав. структурным подразделением
Май	Праздничный концерт «Победа: нам жить и помнить» (для детей с ОВЗ)	Зав. структурным подразделением,

		ПДО
Май	Отчетный концерт учащихся ЦИТРР «УникУМ»	Зав. структурным подразделением, ПДО
Июнь	Серия мастер-классов «Творческое детство»	Зав. структурным подразделением, ПДО

Одним из приоритетных направлений в решении воспитательных задач является сотрудничество педагогов и родителей.

### Мероприятия для родителей учащихся

Сроки проведения	Название мероприятия	Ответственный
В течение года	Постоянно действующий психолого-педагогический консультационный пункт «Современная школа»	Педагоги-психологи
Август	День открытых дверей	Зав. структурным подразделением, методисты, педагоги-психологи, ПДО
Октябрь	Мероприятие «Здоровые бабушки и дедушки - счастливые внуки»	Педагоги-психологи
Октябрь	Мероприятие «Как обеспечить безопасность детей в сети интернет»	Педагог-психолог
Октябрь	Онлайн-мероприятие на тему «Проблемы детско-родительских отношений в семье»	Педагоги-психологи
Ноябрь	Родительский лекторий «Секреты психологического здоровья»	Педагоги-психологи
Декабрь	Онлайн-лекторий «Застенчивый ребёнок»	Педагоги-психологи
Февраль	Родительский лекторий «Сила слова родителя в жизни детей»	Педагоги-психологи
Апрель	Вебинар для родителей по теме: «Детская агрессия: причины, последствия и пути преодоления»	Педагоги-психологи
Апрель	Родительский лекторий на тему: «Роль родителей в развитии ребенка с ОВЗ»	Педагог-психолог
Май	Отчетный концерт учащихся ЦИТРР «УникУМ»	Зав. структурным подразделением, ПДО



Критерии оценивания:

**Координация.** Ребёнку предлагается простое упражнение на координацию – 16 прыжков с соединением ног и синхронным опусканием рук вниз, затем соединить ноги, руки раскрыть в стороны.

Оценка «удовлетворительно» – ребёнок не может скоординировать ноги и руки во время всего упражнения.

Оценка «хорошо» – ребёнок координирует руки и ноги на первых 8 прыжках.

Оценка «отлично» – ребёнок хорошо координирует ноги и руки во время всего упражнения.

**Музыкальность.** Ребёнок должен пройти по кругу под музыку марша, не сбиваясь с ноги, точно в такт музыки.

Оценка «удовлетворительно» – ребёнок не может пройти в такт музыки.

Оценка «хорошо» – ребёнок иногда сбивается с ноги во время упражнения.

Оценка «отлично» – ребёнок не сбивается с ноги во время всего упражнения.

**Гибкость.** Ребёнок должен согнуться как можно сильнее вперёд и перегнуться назад, не сгибая колен.

Оценка «удовлетворительно» – ребёнок не может достать пальцами до пола, гнётся назад на 25 градусов.

Оценка «хорошо» – ребёнок достаёт пальцами до пола, гнётся назад на 45 градусов.

Оценка «отлично» – ребёнок достаёт ладонями до пола, гнётся назад на 90 градусов.

**Растяжка.** Ребёнок должен как можно сильнее растянуться на продольный и поперечный шпагаты. У станка проверяется уровень поднятия ноги (шаг) вперёд, в сторону, назад.

Оценка «удовлетворительно» – ребёнок не достаёт до пола около полуметра, у станка не может поднять и подержать ногу на 45 градусов.

Оценка «хорошо» – ребёнок не достаёт до пола 10 сантиметров, у станка поднимает и держит ногу на 90 градусов.

Оценка «отлично» – ребёнок свободно растягивается на шпагат, у станка поднимает и держит ногу на уровне более 90 градусов.

**Прыжок.** Ребёнок должен сделать 16 прыжков как можно выше.

Оценка «удовлетворительно» – ребёнок отрывается от пола на 5 сантиметров.

Оценка «хорошо» – ребёнок отрывается от пола 10 сантиметров.

Оценка «отлично» – ребёнок отрывается от пола на 20 –30 сантиметров.

**Память.** Ребёнку предлагается простое упражнение, которое он должен запомнить и повторить: 4 шага на месте, 4 хлопка.

Оценка «удовлетворительно» – ребёнок не может запомнить и повторить упражнение с третьего раза.

Оценка «хорошо» – ребёнок запоминает и повторяет упражнение со второго раза.

Оценка «отлично» – ребёнок запоминает и повторяет упражнение с первого раза.

Результаты просмотра фиксируются в диагностической ведомости. По результатам первичной диагностики ребёнок, показавший только отличные результаты по всем критериям, может быть зачислен сразу в более старшую группу. Упражнения подбираются педагогом с учётом возраста ребёнка. Старшим детям можно дать задания более сложные.

## **Теоретическая часть**

### **Собеседование**

Ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

1. Нравится ли тебе танцевать?
2. Кто посоветовал заниматься современными танцами?
3. Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?
4. Часть тела от шеи до тазобедренного сустава. (Корпус)
5. Часть тела, в которой расположены органы пищеварения. (Живот)
6. Правая или левая часть туловища. (Бок)
7. Каждая из двух верхних конечностей от плечевого сустава до кончиков пальцев. (Рука)
8. Часть руки от запястья до конца пальцев. (Кисть)
9. Подвижные конечности кисти руки. (Пальцы рук)
10. Одна из двух нижних конечностей. (Нога)
11. Часть ноги от колена до стопы. (Голень)
12. Нижняя часть ноги, от щиколотки вниз, служащая опорным и пружинящим органом при стоянии, ходьбе, беге и прыжках. (Стопа)
13. Задняя часть ступни. (Пяточка)
14. Передняя часть ступни; выведение ноги на носочек – стопа вытягивается, конечная точка натяжения большой палец ноги. (Носочек)
15. Нога, на которой сосредоточен вес тела и служащая опорой. (Опорная нога). Нога, которая выполняет движение в то время, когда вес тела находится на опорной ноге. (Рабочая нога)

## **№ 2. Входная диагностика (октябрь)**

**Задачи:** выявить уровень развития специальных физических данных: выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкальный слух и уровень творческого развития.

**Форма диагностики:** индивидуальное тестирование.

Диагностика проводится при приеме ребёнка в объединение (физические данные), в течении второго и четвертого месяца обучения по программе. Перед тестированием физических данных необходимо выполнить комплекс упражнений для разогрева суставно-связочного аппарата, прыжки и гимнастические упражнения на середине зала.

### **«Уровень физических данных»**

(физическое развитие)

1. Выворотность тазобедренных суставов – возможность легко и безболезненно отвести выворотную ногу в сторону. Проверяется сидя на полу в упражнениях «бабочка», с отведенными ногами в стороны – возможность достать животом до пола, «жаба» – лежа на животе, перекаты.

2. Подъём стопы.

Возможность стопы, при полном натяжении принимать изогнутую месяце образную форму. Проверяется в упражнениях – сидя на полу, с вытянутыми ногами вперед или стоя лицом к палке, вытянув ногу в сторону или вперед. При необходимости исполняется с помощью педагога.

3. Балетный шаг.

Ребенок становится лицом к станку, держась за него обеими руками. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом, поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. Норма выше 90 градусов.

4. Мягкость, эластичность мышц – возможность легко, без усилий растягивать подколенную, паховую мышцы и мышцы голенистопа. Проверяется в упражнениях – «складочка» на вытянутые вперед ноги, с сокращенной стопой, открытые ноги в стороны, перекаты, шпагаты.

5. Прыжок.

Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.

6. Координация движений.

Попросить ребенка повторить несложную комбинацию из 2-3 движений.

### **«Уровень творческого развития»**

#### **Музыкальный слух.**

Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча

хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как

можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5раз, постепенно усложняя рисунок.

#### **Эмоциональность.**

Игра «Попробуй, повтори». Предложить ребенку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное

состояние: радость, грусть, злость, удивление.

### Диагностическая карта

ФИ ребёнка	Показатели оценки							
	Выворотность суставов	Мягкость, эластичность мышц	Балетный шаг (высота подъёма ноги)	Подъём стопы	Гибкость позвоночника	Творческое развитие		
						Музыкальность	Эмоциональность	Воображение

#### Критерии оценки

##### Оптимальный уровень (3 балла):

- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- балетный шаг выше 90 градусов;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;
- без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики;

##### Хороший уровень (2 балла):

- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;
- повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний;

##### Допустимый уровень (1 балл):

- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- натяжение стопы вызывает затруднение;

- балетный шаг ниже 70 градусов;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность.

## **Теоретическая часть**

### **Собеседование**

1. Что такое партерная гимнастика (Гимнастика на полу)
2. Часть тела от шеи до тазобедренного сустава. (Корпус).
3. Часть тела, в которой расположены органы пищеварения. (Живот).
4. Правая или левая часть туловища. (Бок).
5. Каждая из двух верхних конечностей от плечевого сустава до кончиков пальцев. (Рука).
6. Часть руки от запястья до конца пальцев. (Кисть).
7. Подвижные конечности кисти руки. (Пальцы рук).
8. Одна из двух нижних конечностей. (Нога).
9. Часть ноги от колена до стопы. (Голень).
10. Нижняя часть ноги, от щиколотки вниз, служащая опорным и пружинящим органом при стоянии, ходьбе, беге и прыжках. (Стопа).
11. Задняя часть ступни. (Пяточка).
12. Передняя часть ступни; выведение ноги на носочек – стопа вытягивается, конечная точка натяжения большой палец ноги. (Носочек).
13. Пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны. (Первая позиция).
14. Ноги расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны. (Вторая позиция).
15. Что по правилам танцевального этикета делают в начале урока и в конце? (поклон).
16. Что такое releve? (подъём на полупальцы).
17. Нога, на которой сосредоточен вес тела и служащая опорой. (Опорная нога). Нога, которая выполняет движение в то время, когда вес тела находится на опорной ноге. (Рабочая нога). Полуприседание. (деми-плие)
18. Сколько точек направления в танцевальном классе? (восемь)

### **№ 3. Входная диагностика (декабрь)**

#### **1.Элементы классического танца**

Высокий уровень – знание позиций рук и ног, правильная постановка корпуса, рук, ног и головы. Руки должны быть округлой формы за счет легкого сгибания предплечья в локтевом суставе. Кисть руки должна быть естественной, не напряженной (ни в коем случае не изогнутой в запястье), являясь как бы продолжением предплечья и всей руки и заканчиваясь небольшим сгибанием на кончиках фаланг пальцев. Спина должна быть

прямой и подтянутой, без прогиба в пояснице. Голова является продолжением позвоночника. Наличие прямых ног, с хорошей выворотностью.

Средний уровень – характеризуется знанием позиций рук и ног, правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. Умеет слушать и воспринимать музыкальный материал, слабо различает настроение и характер музыки. Путает порядок и название элементов. Среднее чувство ритма, слабо передает эмоцию и характер.

Низкий уровень – слабая спина, не точное знание позиций рук и ног, плохая выворотность или её отсутствие. Нет чувства ритма, без эмоциональное, вялое исполнение элементов классического экзерсиса и постановок.

Для проверки целостного метода, каждому ребенку предлагается выполнить ряд простейших упражнений из классического экзерсиса, запомнить их последовательность и самостоятельно воспроизвести сначала на счет, затем под музыку. Упражнения выполняются по первой, второй и шестой позиции. Разучивание по частям предполагает более длительного времени и усложнения упражнениям. Два или три движения, состоящих из нескольких компонентов, ребенок должен разучить сначала по частям, а затем выполнить все целиком. Так же используются не сложные комбинации, в ходе которых ребенок учится самостоятельно анализировать последовательность цепочки, запоминать и чувствовать свое тело.

## **2. Элементы эстрадного танца.**

Высокий уровень – последовательное выполнение движений в танцевальной вариации.

Средний уровень – задержка в последовательности выполнении движений, нарушение ритма.

Низкий уровень – путает последовательность движений. Выполняет не ритмично, отсутствует резкость, чёткость.

## **3. Творческие задания.**

Высокий уровень – весь танец построен на собственной импровизации, лишь изредка видны вкрапления изученного материала, импровизация богата лексикой, эмоционально выразительна.

Средний уровень – исполнение построено на ранее проученном материале, лишь изредка встречается собственная лексика, танец маловыразителен.

Низкий уровень – низкий уровень: полное отсутствие собственной импровизации, неумелое использование ранее проученного материала, частые остановки, отсутствие выразительности.

## **4. Прыжки.**

Высокий уровень – сильное отталкивание, прыжок высокий, сложный при участии корпуса и рук.

Средний уровень – сильное отталкивание, прыжок высокий, не сложный по исполнению.

Низкий уровень – слабое отталкивание, невысокий отрыв, простой по исполнению.

### **5. Техника танца и чистота.**

Высокий уровень – точное исполнение фигур танца, все движения выполняются в темп музыки с нужной резкостью и четкостью.

Средний уровень – ребенок выполняет все движения в музыку и присутствует осмысленность в движениях.

Низкий уровень – ребенок выполняет в музыку половину и более движений; но отсутствует чистота и резкость в движениях.

### **6. Музыкальность и чувства ритма.**

Высокий уровень – двигаясь, ребенок правильно ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, легко справляется с ритмическим заданием. Самостоятельно определяет характер музыки и подбирает характерный характер. Танцует красиво, ритмично.

Средний уровень – двигаясь, ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, при выполнении ритмических упражнений неплохо справляется с отсчетом ритма. «Заторможенная» реакция на музыку мешает вовремя вступить на нужные доли музыкального такта.

Низкий уровень – нечувствителен к фразировке мелодии. Не умеет самостоятельно вступать на нужной доле музыкального такта.

## **Теоретическая часть**

### **Собеседование**

1. Что по правилам танцевального этикета делают в начале урока и в конце? (Поклон)
2. Как называется танцевальная причёска у девочек? (Пучок)
3. Что такое партерная гимнастика (Гимнастика на полу)
4. Часть тела от шеи до тазобедренного сустава. (Корпус)
5. Часть тела, в которой расположены органы пищеварения. (Живот)
6. Правая или левая часть туловища. (Бок)
7. Каждая из двух верхних конечностей от плечевого сустава до кончиков пальцев. (Рука)
8. Часть руки от запястья до конца пальцев. (Кисть)
9. Подвижные конечности кисти руки. (Пальцы рук)
10. Одна из двух нижних конечностей. (Нога)
11. Часть ноги от колена до стопы. (Голень)
12. Нижняя часть ноги, от щиколотки вниз, служащая опорным и пружинящим органом при стоянии, ходьбе, беге и прыжках. (Стопа)
13. Задняя часть ступни. (Пяточка)
14. Передняя часть ступни; выведение ноги на носочек – стопа вытягивается, конечная точка натяжения большой палец ноги. (Носочек)
15. Пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны. (Первая позиция)

16. Ноги расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны. (Вторая позиция).

17. Сколько точек направления в танцевальном классе? (Восемь)

18. Одна нога находится впереди другой на расстоянии одной стопы, носки разведены в стороны. Носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади. (Четвертая позиция)

19. Пятка одной ноги приставлена к носку другой. Носки разведены в противоположные стороны. Впереди может быть правая или левая нога. (Пятая позиция)

20. Назовите богиню танца. (Терпсихора)

#### **№ 4. Входная диагностика (январь)**

##### **1. Элементы классического танца**

Высокий уровень – знание позиций рук и ног, правильная постановка корпуса, рук, ног и головы. Руки должны быть округлой формы за счет легкого сгибания предплечья в локтевом суставе. Кисть руки должна быть естественной, не напряженной (ни в коем случае не изогнутой в запястье), являясь как бы продолжением предплечья и всей руки и заканчиваясь небольшим сгибанием на кончиках фаланг пальцев. Спина должна быть прямой и подтянутой, без прогиба в пояснице. Голова является продолжением позвоночника. Наличие прямых ног, с хорошей выворотностью.

Средний уровень – характеризуется знанием позиций рук и ног, правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. Умеет слушать и воспринимать музыкальный материал, слабо различает настроение и характер музыки. Путает порядок и название элементов. Среднее чувство ритма, слабо передает эмоцию и характер.

Низкий уровень – слабая спина, не точное знание позиций рук и ног, плохая выворотность или её отсутствие. Нет чувства ритма, без эмоциональное, вялое исполнение элементов классического экзерсиса и постановок.

Для проверки целостного метода, каждому ребенку предлагается выполнить ряд простейших упражнений из классического экзерсиса, запомнить их последовательность и самостоятельно воспроизвести сначала на счет, затем под музыку. Упражнения выполняются по первой, второй и шестой позиции. Разучивание по частям предполагает более длительного времени и усложнения упражнениями. Два или три движения, состоящих из нескольких компонентов, ребенок должен разучить сначала по частям, а затем выполнить все целиком. Так же используются не сложные комбинации, в ходе которых ребенок учится самостоятельно анализировать последовательность цепочки, запоминать и чувствовать свое тело.

##### **2. Элементы эстрадного танца.**

Высокий уровень – последовательное выполнение движений в танцевальной вариации.

Средний уровень – задержка в последовательности выполнении движений, нарушение ритма.

Низкий уровень – путает последовательность движений. Выполняет не ритмично, отсутствует резкость, чёткость.

### **3. Творческие задания.**

Высокий уровень – весь танец построен на собственной импровизации, лишь изредка видны вкрапления изученного материала, импровизация богата лексикой, эмоционально выразительна.

Средний уровень – исполнение построено на ранее проученном материале, лишь изредка встречается собственная лексика, танец маловыразителен.

Низкий уровень – низкий уровень: полное отсутствие собственной импровизации, неумелое использование ранее проученного материала, частые остановки, отсутствие выразительности.

### **4. Прыжки.**

Высокий уровень – сильное отталкивание, прыжок высокий, сложный при участии корпуса и рук.

Средний уровень – сильное отталкивание, прыжок высокий, не сложный по исполнению.

Низкий уровень – слабое отталкивание, невысокий отрыв, простой по исполнению.

### **5. Техника танца и чистота.**

Высокий уровень – точное исполнение фигур танца, все движения выполняются в темп музыки с нужной резкостью и четкостью.

Средний уровень – ребенок выполняет все движения в музыку и присутствует осмысленность в движениях.

Низкий уровень – ребенок выполняет в музыку половину и более движений; но отсутствует чистота и резкость в движениях.

### **6. Музыкальность и чувства ритма.**

Высокий уровень – двигаясь, ребенок правильно ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, легко справляется с ритмическим заданием. Самостоятельно определяет характер музыки и подбирает характерный характер. Танцует красиво, ритмично.

Средний уровень – двигаясь, ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, при выполнении ритмических упражнений неплохо справляется с отсчетом ритма. «Заторможенная» реакция на музыку мешает вовремя вступить на нужные доли музыкального такта.

Низкий уровень – нечувствителен к фразировке мелодии. Не умеет самостоятельно вступать на нужной доле музыкального такта.

## **Теоретическая часть**

### **Собеседование**

1. Что по правилам танцевального этикета делают в начале урока и в конце? (Поклон)
2. Как называется танцевальная причёска у девочек? (Пучок)

3. Какие позиции рук в классическом танце вы знаете?  
(Подготовительное положение, первая позиция, вторая позиция, третья позиция)
4. Что такое партерная гимнастика (Гимнастика на полу)
5. Часть тела от шеи до тазобедренного сустава. (Корпус)
6. Часть тела, в которой расположены органы пищеварения. (Живот)
7. Правая или левая часть туловища. (Бок)
8. Каждая из двух верхних конечностей от плечевого сустава до кончиков пальцев. (Рука)
9. Часть руки от запястья до конца пальцев. (Кисть)
10. Подвижные конечности кисти руки. (Пальцы руки)
11. Одна из двух нижних конечностей. (Нога)
12. Часть ноги от колена до стопы. (Голень)
13. Нижняя часть ноги, от щиколотки вниз, служащая опорным и пружинящим органом при стоянии, ходьбе, беге и прыжках. (Стопа)
14. Задняя часть ступни. (Пяточка)
15. Передняя часть ступни; выведение ноги на носочек – стопа вытягивается, конечная точка натяжения большой палец ноги. (Носочек)
16. Пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны. (Первая позиция)
17. Ноги расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны. (Вторая позиция).
18. Что такое *releve*? (Подъем на полупальцы)
19. Нога, на которой сосредоточен вес тела и служащая опорой. (Опорная нога). Нога, которая выполняет движение в то время, когда вес тела находится на опорной ноге. (Рабочая нога). Полуприседание. (Деми-плие)
20. Сколько точек направления в танцевальном классе? (Восемь)
21. Какой позиции ног нет в классическом танце? (Шестой)
22. Что означает *en face*? (Лицом к зрителю)
23. Одна нога находится впереди другой на расстоянии одной стопы, носки разведены в стороны. Носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади. (Четвертая позиция)
24. Пятка одной ноги приставлена к носку другой. Носки разведены в противоположные стороны. Впереди может быть правая или левая нога. (Пятая позиция)
25. Назовите богиню танца. (Терпсихора)

