

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования
городской округ город - курорт Сочи Краснодарского края

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Гимназия №9 города Сочи имени Н. Островского

Принята на заседании
педагогического совета
от « 18 января 2024 г.
Протокол № 8

Утверждаю
Директор Гимназии №9

_____ Т.В. Немчинова .
от «18 » января 2024 г.

МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (64 ч.)

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Состав группы : до 15 чел.

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: внебюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:

.....
педагог дополнительного
образования

Город-курорт Сочи, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	27

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Календарный учебный график	27
2.2.	Условия реализации программы	32
2.3.	Формы аттестации.	32
2.4.	Оценочные материалы	33
2.5.	Методические материалы	36
2.6.	Список литературы	41
2.7.	Приложение 1. Инструкция по технике безопасности для детей	43
2.8.	Приложение 2. Сводная таблица уровня освоения программы «Основы хореографии» детьми «Основы хореографии»	44
		32

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы хореографии» имеет художественную направленность.

Хореография – специфическая детская активность, направленная на эстетическое освоение мира посредством обучения классическому танцу, который помогает проникнуть во все тонкости танцевального искусства, научиться правильно и гармонично двигаться и чувствовать музыку, оно выступает как содержательная основа и важнейшее условие эстетического развития детей на всех возрастных ступенях школьного возраста. Художественные образы аккумулируют достижения детей в познавательной, эстетической, эмоциональной и социальной сферах.

1.1.2. Новизна.

Настоящая программа описывает курс развития хореографических способностей детей, мотивации к творческой деятельности, удовлетворение их познавательных интересов в области хореографии. Программа «Основы хореографии» носит инновационный характер, так как приобщает детей к искусству посредством различных направлений танца (народный, исторический, бальный, акробатический, эстрадный) и дает немалый толчок детскому воображению и фантазированию. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Работа в студии хореографии позволяет систематически последовательно решать задачи развития художественных, творческих, двигательных, импровизационных способностей.

1.1.3. Актуальность данной программы

Обусловлена повышенной потребностью современных детей в двигательной активности. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус ребенка. Занятия хореографией вырабатывает в детях стремление к познанию прекрасного мира танца, что позволяет раскрывать творческие способности детей: техничное исполнение хореографического материала, создание собственных номеров – импровизаций. Занятия хореографией объединяют детей, формируют навыки общения в коллективе, воспитывают доброжелательность, чувство взаимопомощи, прививают манеры поведения в обществе, закладывают основы этикета.

В условиях реализации ФГОС НОО особую значимость приобретает развитие творческих способностей детей. Это связано с потребностью общества в неординарной творческой личности, способной нестандартно решать поставленные задачи и формировать новые цели. Программа позволяет развивать индивидуальность каждого ребенка в творчестве, поддерживает своеобразие его стиля, стимулирует познавательную активность школьников. Творческий ребенок - это своеобразный потенциал общества завтрашнего дня, ибо именно от того, как человек научится организовывать свой досуг в детские годы, зависит наполненность всей его дальнейшей жизни.

1.1.4. Педагогическая целесообразность образовательной программы

Воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус и прививают благородные манеры. Хореография воспитывает трудолюбие, умение добиваться поставленных целей. Систематическая работа над развитием физических данных, техничным исполнением хореографического материала, музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность. Свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни. Хореография развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству, раскрывая творческую фантазию ребенка: воспитанник учится сам создавать пластические образы через импровизацию.

1.1.5. Отличительные особенности.

закключаются в том, что Программа не привязана к какому-либо одному направлению, а включает в себя различные виды деятельности (народный танец, исторический танец, балетный танец, акробатический танец, эстрадный танец). Это является универсальным образовательным средством, способствующим развитию творческих, физических способностей детей, овладением способами практических действий, проявлению чувства прекрасного и бережного отношения к окружающему миру. Построение программы дает возможность обучаться в одной группе детям разного уровня подготовки, при этом последовательно развивать художественные способности всех обучающихся. Данная программа позволяет решать не только собственно обучающие задачи, но и создает условия для нравственного и духовного обогащения, формирования таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение радоваться успехам товарищей, определяется с учётом возрастных особенностей детей, широкими возможностями социализации в процессе привития творческих навыков, развития мелкой моторики, речи, пространственного мышления и эстетического вкуса. Работа ведется постепенно, с постоянной сменой техник, чтобы у детей не терялся интерес к занятиям. Все темы, входящие в программу, изменяются по принципу нарастания сложности. Это дает возможность ребенку распределить свои силы равномерно и получить желаемый результат.

1.1.6. Адресат программы.

Программа рассчитана для обучающихся от 7-10 лет, состав групп постоянный без предварительной подготовки, группы могут формироваться по возрастным характеристикам. Наполняемость групп 10 - 15 воспитанников. Набор детей в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей, не зависимо от уровня способностей и не имеющих ограничений по здоровью

1.1.7. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю

Программа рассчитана для детей 7-8 лет и 9-10 лет.

Продолжительность занятий:

- для детей 7-8 лет – 30 минут

- для детей 9-10 лет – 45 минут

Продолжительность обучения 1 год

Программа построена в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития. В процессе обучения большое внимание уделяется дифференцированному подходу к детям с учетом их возраста, творческих способностей, физических данных, степени восприятия и усвоения материала. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых к ребёнку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий, повышению эффективности. Индивидуализация темпа работы - переход к новому этапу обучения только после полного усвоения материала предыдущего этапа. Образовательная деятельность осуществляется во второй половине дня после уроков.

Программа «Основы хореографии» реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Состав групп постоянный без предварительной подготовки.

Формы организации занятий:

– групповая – основная форма организации занятия с ярко выраженным индивидуальным подходом, которое нацелено на совершенствование практических навыков.

Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность учащихся. Это позволяет учащимся развить познавательные способности, умения эффективно взаимодействовать в группе, способствует самораскрытию ребенка своих потенциальных возможностей.

Виды занятий: практические, комбинированные, занятие-фантазия, игровые, экскурсии, в то числе виртуальные, самостоятельная работа, творческий конкурс.

Формы проведения занятий:

- Ознакомительное занятие
- Демонстрационные занятия (по показу, с использованием частичного показа)
- Мастер-классы
- Занятие-импровизация
- практическая работа
- тренинг
- занятия-конкурс
- Творческая, полностью самостоятельная работа на заданную тему

Принципы построения программы:

Принцип психологической комфортности – обеспечение эмоционального благополучия, создание атмосферы доброжелательности, веры в силы ребенка, обеспечение индивидуального подхода, создание для каждого ребенка ситуации успеха.

Принцип деятельности – новые знания даются не в готовом виде, а через самостоятельное «открытие» их детьми.

Принцип минимакса – дифференцирование заданий с учетом индивидуальных особенностей детей, продвижение каждого ребенка вперед своим темпом и с постоянным успехом.

Принцип практической направленности – процесс обучения ориентирован на приобретение детьми собственного опыта хореографической деятельности.

Принцип последовательности и постепенности – выполнение работ идет от простого к сложному

Принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;

Принцип индивидуального подхода;

1.1.9. Нормативно-правовое обеспечение.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ (МОН и МП КК, региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края, 2020г.)

9. Уставом МОБУ Гимназии №9 имени Н. Островского

10. Локальными актами МОБУ Гимназии №9 имени Н. Островского

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: сформировать эмоционально-чувственный внутренний мир и развить творческие способности детей младшего школьного возраста, развитие стойкого интереса к хореографическому искусству и развитие художественно-творческих способностей средствами танца. - достигается путем решения следующих задач:

Задачи:

Образовательные:

- научить основам хореографии с элементами свободной пластики;;
- сформировать стойкий интерес к художественной деятельности;
- овладеть различными техниками мастерства;
- сформировать начальные навыки и умения танцевального исполнительства.;
- научить творчески использовать полученные умения и практические навыки;
- научить планировать последовательность выполнения действий и осуществлять контроль на разных этапах выполнения работы.

Развивающие:

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных;
- развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развитие элементарных пространственных представлений, ориентации в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур;
- развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала;
- развитие навыков снятия мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами танца, выработка баланса в системе «возбуждение-торможение».

Воспитывающие:

- воспитать интерес к хореографическому искусству, раскрывая его многообразие и красоту;

- воспитание эстетического вкуса, эмоциональной отзывчивости на прекрасное;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости (чувства ритма, композиции, пропорциональности и т.д.);
- основы в общении и сотрудничестве со сверстниками, педагогом в процессе образовательной творческой деятельности.
- воспитать необходимые для хореографии качества: выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие, силу воли и упорство в достижение поставленных целей.
- сформировать навыки коммуникативного межличностного общения («исполнитель-педагог», «партнер-партнерша», «участник-коллектив»).

1.3. Содержание программы

Содержание Программы отражено в учебном плане и содержании учебно-тематического плана.

Содержание Программы включает изучение следующих модулей:

Вводное занятие

- модуль 1. Партерная гимнастика
- модуль 2. Прыжки.
- модуль 3. Упражнения на ориентирование в пространстве.
- модуль 4. Танцевальные шаги.
- модуль 5. Музыкально-ритмические упражнения
- модуль 6. Танцевальная комбинации.
- модуль 7. Упражнения с элементами актерского тренинга.
- модуль 8. Импровизация

Итоговое занятие

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Собеседование, инструктаж, наблюдение, творческое задание
Основы хореографии					
	Модуль 1. Партерная гимнастика	28	7	21	
1.1	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	3	0,75	2,25	Показ индивидуальный и группой комплекс упражнений в игровой форме на коврик
1.2	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника	7	1,5	5,25	Показ индивидуальный и группой развитие силы мышц, укрепление

1.3	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	2	0,5	1,5	суставов и повышение их подвижности Показ индивидуальный и группой развитие выносливости и выработка культуры движения
1.4	Упражнения развивающие выворотность ног	5	1,25	3,75	Показ индивидуальный и группой комплекс упражнений в игровой форме на коврик
1.5	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	11	2,75	8,25	Показ индивидуальный и группой главной целью которого является укрепление опорно-двигательного аппарата
Модуль 2. Прыжки.		4	1	3	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
Модуль 3. Упражнения на ориентирование в пространстве.		4	1	3	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
Модуль 4. Танцевальные шаги.		6	1,5	4,5	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
Модуль 5. Музыкально-ритмические упражнения		8	2	6	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
Модуль 6. Танцевальная комбинация.		6	1,5	4,5	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
Модуль 7. Упражнения с элементами актерского тренинга.		4	1	3	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
Модуль 8. Импровизация		2	0,5	1,5	Показ собственно сочиненного этюда перед публикой.
Итоговое занятие		1	0	1	оценка результатов освоения учебного материала показ пройденного материала за год в виде открытого занятия для родителей и педагогов.
ИТОГО:		64	16	48	

1.3.2 Содержание учебно - тематического плана

Вводное занятие (1 час)

1. Тема: Вводное занятие

Теория: Педагог знакомит детей с понятиями: балетный класс, станки, зеркала, хореограф, концертмейстер, виды музыкального сопровождения, форма для занятий, балетная причёска. Правила поведения в балетном классе. Техника безопасности на занятиях. Танец как вид искусства. Практика: Мастер-класс по причёскам.

Модуль 1. Партерная гимнастика (28 час)

2. Тема : «Лодочка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц спины под руководством хореографа (Тело в начальном положении лежит в линию от пальцев рук до пальцев ног. На коротком вдохе поднимите руки вверх одновременно с ногами, при этом не сгибайте локти и колени. Старайтесь поднять ладони как можно выше над полом. Вы должны почувствуете напряжение в той части спины, где мышцы слабее)

3. Тема : «Змейка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц спины под руководством хореографа (Исходное положение (И.П.): Лежа на животе, ноги вместе (у змеи один хвостик), ладони опираются на пол, на уровне плеч.

— Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться назад. Голову сильно не запрокидывать! (ВДОХ). Держать это положение 4 счета.

— Затем медленно вернуться в исходное положение (ВЫДОХ). На выдохе произносим звук ШШШШШШ (змея шипит).

4. Тема: « Свечка».

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц спины под руководством хореографа (Лежа на полу. Плотно прижмитесь к нему спиной. ...сделайте вдох. Затем на выдохе поднимайте одновременно прямые ноги и корпус. ...задержитесь на пару секунд в этом положении, аккуратно на вдохе займите исходящее положение. ...повторите упражнение несколько раз)

Тема: «Складочка» Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц спины под руководством хореографа (Лежа на полу. Плотно прижмитесь к нему спиной. ...сделайте вдох. Затем на выдохе поднимайте одновременно прямые ноги и корпус. ...задержитесь на пару секунд в этом положении, аккуратно на вдохе займите исходящее положение. ...повторите упражнение несколько раз)

5. Тема: «Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на развитие гибкости позвоночника под руководством хореографа (Тело в начальном положении

лежит в линию от пальцев рук до пальцев ног. На коротком вдохе поднимите руки вверх одновременно с ногами, при этом не сгибайте локти и колени. Старайтесь поднять ладони как можно выше над полом. Вы должны почувствуете напряжение в той части спины, где мышцы слабее)

6. Тема: «Морской конек».

Содержание: разучивание и выполнение упражнения развивающие гибкость позвоночника спины под руководством хореографа: (обычно плавает – «стоя», то сделать рывок вперед, то замрет, покачиваясь в воде.) И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1 – выпад правой ногой вперед; 2-3 – пружинистые покачивания; 4 – И.П. то же левой ногой.(6-8 раз.)

7. Тема: : «Лодочка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц спины под руководством хореографа (Тело в начальном положении лежит в линию от пальцев рук до пальцев ног. На коротком вдохе поднимите руки вверх одновременно с ногами, при этом не сгибайте локти и колени. Старайтесь поднять ладони как можно выше над полом. Вы должны почувствуете напряжение в той части спины, где мышцы слабее)

8. Тема: Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса «самолет»; «ножницы»;

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц брюшного пресса под руководством хореографа

“Самолет” 1. Разводим руки в стороны подобно крыльям. Держим 10 секунд. Опускаем, выжидаем пару секунд и снова расправляем руки. 2. Затем, «ложимся на крыло», сначала на правое. Затем на левое

«Ножницы» Начните делать махи ногами. Левая нога должна двигаться вправо, а одновременно с ней правая нога – влево. Затем движение повторяется наоборот, имитируя движение ножниц.

9. Тема: «Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса «самолет»; «ножницы»;

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц брюшного пресса под руководством хореографа

“Самолет” 1. Разводим руки в стороны подобно крыльям. Держим 10 секунд. Опускаем, выжидаем пару секунд и снова расправляем руки. 2. Затем, «ложимся на крыло», сначала на правое. Затем на левое

«Ножницы» Начните делать махи ногами. Левая нога должна двигаться вправо, а одновременно с ней правая нога – влево. Затем движение повторяется наоборот, имитируя движение ножниц.

10.Тема: «Упражнения развивающие выворотность ног: «Звездочка» «Лягушка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на развитие выворотности ног под руководством хореографа «Звездочка» Встаем прямо. Ноги прямые, спина вытянута, руки вдоль тела. Делаем прыжок вверх. Приземляемся: ноги врозь, руки вверх. Со следующим толчком собираем ноги вместе, руки опускаем, возвращаясь в исходное положение.

«Лягушка» становимся на четвереньки; расставляем ноги в стороны; удерживаем колени и бёдра в прямом положении; плавно опускаем предплечья на пол. При этом максимально прогибаем спину; прижимаем стопы к полу.

11.Тема:«Упражнения развивающие выворотность ног: «Звездочка» «Лягушка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на развитие выворотности ног под руководством хореографа «Звездочка» Встаем прямо. Ноги прямые, спина вытянута, руки вдоль тела. Делаем прыжок вверх. Приземляемся: ноги врозь, руки вверх. Со следующим толчком собираем ноги вместе, руки опускаем, возвращаясь в исходное положение.

«Лягушка» становимся на четвереньки; расставляем ноги в стороны; удерживаем колени и бёдра в прямом положении; плавно опускаем предплечья на пол. При этом максимально прогибаем спину; прижимаем стопы к полу.

12.Тема: «Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: под руководством хореографа Сцепите пальцы рук в замок, после чего потянитесь ими вверх над головой. В пиковой точке чуть сильнее прогнитесь в спине, сведите лопатки.

Задержитесь в таком положении, сделайте глубокий выдох, а после – глубокий вдох. Это поможет усилить эффект упражнения

13.Тема: «Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка» «Растяжка с наклоном вперед» «Часы» «Таракашки»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: под руководством хореографа.

«Часы» Лягте на коврик и согните ноги в коленях, упираясь стопами в пол. Прижмите крестец к полу, расслабьте бедра; представьте, что ваша область таза — это циферблат. копчик — 6 часов, пупок — 12, и начните делать тазом перекаты вперед-назад, с 6-ти на 12. Помните про дыхание вперед — вдох, назад — выдох. Затем добавьте левое и правое бедро (3 часа и 9 — соответственно);

«Таракашка» лечь на спину на ровную поверхность; поднять ноги и руки под углом 90 градусов к полу;

начать весело и хаотично трясти руками и ногами, можно синхронно; задача – ввести конечности в вибрацию; делать в течение минуты, а лучше двух. Не обращайтесь внимание на время!

«Растяжка с наклоном вперед» Разведите широко руки параллельно полу. На выдохе сведите лопатки и приложите умеренное усилие, чтобы развести руки чуть дальше за спину. Сохраните это положение, почувствовав растяжение в руках и грудном отделе. Сделайте полный круг; после нескольких повторов делайте вращение в другую сторону.

«Боковая растяжка» Сцепите пальцы рук в замок, после чего потянитесь ими вверх над головой. В пиковой точке чуть сильнее прогнитесь в спине, сведите лопатки. Задержитесь в таком положении, сделайте глубокий выдох, а после – глубокий вдох. Это поможет усилить эффект упражнения

14.Тема: «Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Часы» «Таракашки»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: под руководством хореографа.

«Часы» Лягте на коврик и согните ноги в коленях, упираясь стопами в пол. Прижмите крестец к полу, расслабьте бедра; представьте, что ваша область таза — это циферблат. копчик — 6 часов, пупок — 12, и начните делать тазом перекаты вперед-назад, с 6-ти на 12. Помните про дыхание вперед — вдох, назад — выдох. Затем добавьте левое и правое бедро (3 часа и 9 — соответственно);

«Таракашка» лечь на спину на ровную поверхность; поднять ноги и руки под углом 90 градусов к полу;

начать весело и хаотично трясти руками и ногами, можно синхронно; задача – ввести конечности в вибрацию; делать в течение минуты, а лучше двух. Не обращайте внимание на время!

Растяжка с наклоном вперед» Разведите широко руки параллельно полу. На выдохе сведите лопатки и приложите умеренное усилие, чтобы развести руки чуть дальше за спину. Сохраните это положение, почувствовав растяжение в руках и грудном отделе. Сделайте полный круг; после нескольких повторов делайте вращение в другую сторону.

15.Тема: «Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Растяжка с наклоном вперед» «Часы» «Таракашки»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: под руководством хореографа.

«Часы» Лягте на коврик и согните ноги в коленях, упираясь стопами в пол. Прижмите крестец к полу, расслабьте бедра; представьте, что ваша область таза — это циферблат. копчик — 6 часов, пупок — 12, и начните делать тазом перекаты вперед-назад, с 6-ти на 12. Помните про дыхание вперед — вдох, назад — выдох. Затем добавьте левое и правое бедро (3 часа и 9 — соответственно);

«Таракашка» лечь на спину на ровную поверхность; поднять ноги и руки под углом 90 градусов к полу;

начать весело и хаотично трясти руками и ногами, можно синхронно; задача – ввести конечности в вибрацию; делать в течение минуты, а лучше двух. Не обращайте внимание на время!

Растяжка с наклоном вперед» Разведите широко руки параллельно полу. На выдохе сведите лопатки и приложите умеренное усилие, чтобы развести руки чуть дальше за спину. Сохраните это положение, почувствовав растяжение в руках и грудном отделе. Сделайте полный круг; после нескольких повторов делайте вращение в другую сторону.

16.Тема: «Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Растяжка с наклоном вперед» «Часы» «Таракашки»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: под руководством хореографа.

«Часы» Лягте на коврик и согните ноги в коленях, упираясь стопами в пол. Прижмите крестец к полу, расслабьте бедра; представьте, что ваша область таза — это циферблат. копчик — 6 часов, пупок — 12, и начните делать тазом перекаты вперед-назад, с 6-ти на 12. Помните про дыхание вперед — вдох, назад — выдох. Затем добавьте левое и правое бедро (3 часа и 9 — соответственно);

«Таракашка» лечь на спину на ровную поверхность; поднять ноги и руки под углом 90 градусов к полу;

начать весело и хаотично трясти руками и ногами, можно синхронно; задача — ввести конечности в вибрацию; делать в течение минуты, а лучше двух. Не обращайтесь внимание на время!

Растяжка с наклоном вперед» Разведите широко руки параллельно полу. На выдохе сведите лопатки и приложите умеренное усилие, чтобы развести руки чуть дальше за спину. Сохраните это положение, почувствовав растяжение в руках и грудном отделе. Сделайте полный круг; после нескольких повторов делайте вращение в другую сторону.

после — глубокий вдох. Это поможет усилить эффект упражнения

17.Тема: «Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка»; «складочка»; «морской конек»;

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц спины под руководством хореографа **«Лодочка»**(Тело в начальном положении лежит в линию от пальцев рук до пальцев ног. На коротком вдохе поднимите руки вверх одновременно с ногами, при этом не сгибайте локти и колени. Старайтесь поднять ладони как можно выше над полом. Вы должны почувствуете напряжение в той части спины, где мышцы слабее)

«Морской конек» (обычно плавает — «стоя», то сделать рывок вперед, то замрет, покачиваясь в воде.) И.П. — основная стойка, руки на поясе. 1 — выпад правой ногой вперед; 2-3 — пружинистые покачивания; 4 — И.П. то же левой ногой.(6-8 раз.)

«Складочка» Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц спины под руководством хореографа (Лежа на полу. Плотно прижмитесь к нему спиной. ...сделайте вдох. Затем на выдохе поднимайте одновременно прямые ноги и корпус. ...задержитесь на пару секунд в этом положении, аккуратно на вдохе займите исходящее положение. ...повторите упражнение несколько раз

18.Тема: «Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Таракашки»

«Таракашка» лечь на спину на ровную поверхность; поднять ноги и руки под углом 90 градусов к полу;

начать весело и хаотично трясти руками и ногами, можно синхронно; задача – ввести конечности в вибрацию; делать в течение минуты, а лучше двух. Не обращайтесь внимание на время!

19.Тема: Упражнения развивающие выворотность ног: «Звездочка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на развитие выворотности ног под руководством хореографа «Звездочка» Встаем прямо. Ноги прямые, спина вытянута, руки вдоль тела. Делаем прыжок вверх. Приземляемся: ноги врозь, руки вверх. Со следующим толчком собираем ноги вместе, руки опускаем, возвращаясь в исходное положение.

20.Тема: «Упражнения развивающие выворотность ног: «Лягушка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на выворотность ног под руководством хореографа «Лодочка»(Тело в начальном положении лежит в линию от пальцев рук до пальцев ног. На коротком вдохе поднимите руки вверх одновременно с ногами, при этом не сгибайте локти и колени. Старайтесь поднять ладони как можно выше над полом. Вы должны почувствуете напряжение в той части спины, где мышцы слабее) «Лягушка» становимся на четвереньки; расставляем ноги в стороны; удерживаем колени и бедра в прямом положении; плавно опускаем предплечья на пол. При этом максимально прогибаем спину; прижимаем стопы к полу.

21.Тема: «Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка».

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц спины под руководством хореографа «Лодочка»(Тело в начальном положении лежит в линию от пальцев рук до пальцев ног. На коротком вдохе поднимите руки вверх одновременно с ногами, при этом не сгибайте локти и колени. Старайтесь поднять ладони как можно выше над полом. Вы должны почувствуете напряжение в той части спины, где мышцы слабее)

22.Тема: «Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «складочка».

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц спины под руководством хореографа (Лежа на полу. Плотно прижмитесь к нему спиной. ...сделайте вдох. Затем на выдохе поднимайте одновременно прямые ноги и корпус. ...задержитесь на пару секунд в этом положении, аккуратно на вдохе займите исходящее положение. ...повторите упражнение несколько раз)

23.Тема: «Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «морской конек»; Содержание: разучивание и выполнение упражнения на развитие гибкости позвоночника под руководством хореографа

«Морской конек» (обычно плавает – «стоя», то сделать рывок вперед, то замрет, покачиваясь в воде.) И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1 – выпад правой ногой вперед; 2-3 – пружинистые покачивания; 4 – И.П. то же левой ногой.(6-8 раз.)

24.Тема: «Упражнения развивающие выворотность ног: «Лягушка», «Звездочка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на выворотность ног под руководством хореографа «Лодочка»(Тело в начальном положении лежит в линию от пальцев рук до пальцев ног. На коротком вдохе поднимите руки вверх одновременно с ногами, при этом не сгибайте локти и колени. Старайтесь поднять ладони как можно выше над полом. Вы должны почувствуете напряжение в той части спины, где мышцы слабее) «Лягушка» становимся на четвереньки; расставляем ноги в стороны; удерживаем колени и бёдра в прямом положении; плавно опускаем предплечья на пол. При этом максимально прогибаем спину; прижимаем стопы к полу. «Звездочка» Содержание: разучивание и выполнение упражнения на развитие выворотности ног под руководством хореографа «Звездочка» Встаем прямо. Ноги прямые, спина вытянута, руки вдоль тела. Делаем прыжок вверх. Приземляемся: ноги врозь, руки вверх. Со следующим толчком собираем ноги вместе, руки опускаем, возвращаясь в исходное положение.

25.Тема: Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Часы»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: под руководством хореографа.

«Часы» Лягте на коврик и согните ноги в коленях, упираясь стопами в пол. Прижмите крестец к полу, расслабьте бедра; представьте, что ваша область таза — это циферблат. копчик — 6 часов, пупок — 12, и начните делать тазом перекаты вперед-назад, с 6-ти на 12. Помните про дыхание вперед — вдох, назад — выдох. Затем добавьте левое и правое бедро (3 часа и 9 — соответственно);

26.Тема: Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Растяжка с наклоном вперед»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на развитие балетного шага: под руководством хореографа. «Растяжка с наклоном вперед»

Разведите широко руки параллельно полу. На выдохе сведите лопатки и приложите умеренное усилие, чтобы развести руки чуть дальше за спину. Сохраните это положение, почувствовав растяжение в руках и грудном отделе. Сделайте полный круг; после нескольких повторов сделайте вращение в другую сторону.

27.Тема: «Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на развитие балетного шага: под руководством хореографа «Боковая растяжка» Сцепите пальцы рук в замок, после чего потянитесь ими вверх над головой. В пиковой точке чуть сильнее прогнитесь в спине, сведите лопатки. Задержитесь в таком положении, сделайте глубокий выдох, а после — глубокий вдох. Это поможет усилить эффект упражнения

28.Тема: «Упражнения развивающие выворотность ног: «Лягушка»

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на укрепление мышц спины под руководством хореографа. «Лягушка» становимся на

четвереньки; расставляем ноги в стороны; удерживаем колени и бёдра в прямом положении; плавно опускаем предплечья на пол. При этом максимально прогибаем спину; прижимаем стопы к полу

29.Тема: «Упражнения развивающие выворотность ног: «Звездочка» .

Содержание: разучивание и выполнение упражнения на развитие выворотности ног под руководством хореографа. «Звездочка» Встаем прямо. Ноги прямые, спина вытянута, руки вдоль тела. Делаем прыжок вверх. Приземляемся: ноги врозь, руки вверх. Со следующим толчком собираем ноги вместе, руки опускаем, возвращаясь в исходное положение

Модуль 2. Прыжки (4 часа)

30.Тема: Прыжки на двух ногах а также в сочетании с хлопком над головой

Содержание: разучивание и выполнение упражнения под руководством хореографа. Освоение прыжков

31.Тема: Прыжки на скакалке на двух ногах.

Содержание: разучивание и выполнение упражнения под руководством хореографа. Освоение прыжков

32.Тема: Прыжки на двух ногах а также в сочетании с хлопком над головой

Содержание: разучивание и выполнение упражнения под руководством хореографа. Освоение прыжков

33.Тема: Прыжки на скакалке на двух ногах.

Содержание: разучивание и выполнение упражнения под руководством хореографа. Освоение прыжков

Модуль 3. Упражнения на ориентирование в пространстве (4 часа)

34.Тема: «Шеренга» Знакомство с понятием «Шеренга». Освоение обучающимися в игровой форме новых понятий

35.Тема «Колонна» Знакомство с понятием «Колонна» Освоение обучающимися в игровой форме новых понятий.

36.Тема: «Диагональ» Знакомство с понятием «Диагональ». Освоение обучающимися в игровой форме новых понятий.

37.Тема «Точка зала» Знакомство с точками зала Освоение обучающимися в игровой форме новых понятий

Модуль 4. Танцевальные шаги (6 часов)

38.Тема: «Подскоки» подскоки, шаги на высоких полупальцах, бег с поджатыми ногами. Шаги исполняются по диагонали. Теория: Педагог в игровой форме объясняет и показывает правильное исполнение танцевальных шагов. Практика: Освоение учащимися танцевальных шагов.

39.Тема: «Марш» Маршевый шаг с высоко поднятым коленом, подскоки.

40.Тема: «Парад» Маршевый шаг с высоко поднятым коленом Шаги исполняются по диагонали. Теория: Педагог в игровой форме объясняет и показывает правильное исполнение танцевальных шагов. Практика: Освоение

учащимися танцевальных шагов

41.Тема: «Пушинка» Бег с поджатыми ногами

42.Тема: «Полет» подскоки, шаги на высоких полупальцах, бег с поджатыми ногами

43.Тема: «Веселые музыканты» Маршевый шаг с высоко поднятым коленом, подскоки, шаги на высоких полупальцах, бег с поджатыми ногами. Шаги исполняются по диагонали. Теория: Педагог в игровой форме объясняет и показывает правильное исполнение танцевальных шагов. Практика: Освоение учащимися танцевальных шагов

Модуль 5. Музыкально-ритмические упражнения (8 часов)

44.Тема: «Слушаем музыку» Учимся слышать и слушать музыку. Дети определяют ритм движения

45.Тема: «Метроном» Знакомство с простейшими видами хлопков, притопов в различных метроритмических сочетаниях.

46.Тема: «Размеры в музыке» Упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при музыкальных размерах 2/4

47.Тема: «Размеры в музыке» Упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при музыкальных размерах 4/4

48.Тема: «Узоры музыки» Игра «Часы». Практика: Освоение учащимися упражнений и игр на развитие метроритма, слуха, умение слушать и слышать ритмический узор музыки

49.Тема: « Доли» Упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при музыкальных размерах 4/4

50.Тема: « Доли» Упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при музыкальных размерах 4/4

51.Тема: « Ритм музыки» Освоение учащимися упражнений и игр на развитие метроритма, слуха, умение слушать и слышать ритмический узор музыки

Модуль 6. Танцевальные комбинации (6 часов)

52. Тема: « Волшебные движения» исполнение движений и музыкальный счет на который исполняются эти движения.

53.Тема: « Ожившая музыка» Движения собираются в комбинацию. Как правило комбинация занимает 8-16 тактов 2/4. Практика: Освоение учащимися танцевальной комбинации. повороты и наклоны головы, простейшие виды хлопков, притопов, выносом ноги вперед на пятку, наклонов корпуса. Танцевальная комбинация обязательно имеет образ (сказочные герои, животные, птицы, насекомые, обитатели моря и т.д.). Танцевальная комбинация развивает координацию движений, память музыкальную, зрительную, мышечную. Это первый маленький танец.

54.Тема: « Ожившие птицы» Движения собираются в комбинацию. Как правило комбинация занимает 8-16 тактов 2/4. Практика: Освоение учащимися танцевальной комбинации. повороты и наклоны головы, простейшие виды хлопков, притопов, выносом ноги вперед на пятку, наклонов корпуса. Танцевальная комбинация обязательно имеет образ (сказочные герои, животные, птицы, насекомые, обитатели моря и т.д.). Танцевальная комбинация развивает

координацию движений, память музыкальную, зрительную, мышечную. Это первый маленький танец.

55. Тема: «Сказочные герои» Движения собираются в комбинацию. Как правило комбинация занимает 8-16 тактов 2/4. Практика: Освоение учащимися танцевальной комбинации. повороты и наклоны головы, простейшие виды хлопков, притопов, выносом ноги вперед на пятку, наклонов корпуса. Танцевальная комбинация обязательно имеет образ (сказочные герои, животные, птицы, насекомые, обитатели моря и т.д.). Танцевальная комбинация развивает координацию движений, память музыкальную, зрительную, мышечную. Это первый маленький танец.

56. Тема: «Собираем урожай» Движения собираются в комбинацию. Как правило комбинация занимает 8-16 тактов 2/4. Практика: Освоение учащимися танцевальной комбинации. повороты и наклоны головы, простейшие виды хлопков, притопов, выносом ноги вперед на пятку, наклонов корпуса. Танцевальная комбинация обязательно имеет образ (сказочные герои, животные, птицы, насекомые, обитатели моря и т.д.). Танцевальная комбинация развивает координацию движений, память музыкальную, зрительную, мышечную. Это первый маленький танец.

57. Тема: «Собираем урожай» Движения собираются в комбинацию. Как правило комбинация занимает 8-16 тактов 2/4.

Модуль 7. Упражнения с элементами актерского тренинга 4 (часа)

58. Тема: «Крутим Пальцы» Упражнения на концентрацию внимания, воображения, развитие памяти, снятие мышечных зажимов. Например: «крутим пальцы».

59. Тема: «Высвечиваем фонариком» Упражнения на концентрацию внимания, воображения, развитие памяти, снятие мышечных зажимов. Например: «крутим пальцы», «высвечиваем фонариком».

60. Тема: «Веселая зарядка» Упражнения на концентрацию внимания, воображения, развитие памяти, снятие мышечных зажимов. Например: «крутим пальцы», «высвечиваем фонариком», «веселая зарядка».

61. Тема: «Необитаемый остров» Упражнения на концентрацию внимания, воображения, развитие памяти, снятие мышечных зажимов. Например: «крутим пальцы», «высвечиваем фонариком», «веселая зарядка», «необитаемый остров», «поход».

Модуль 8. Импровизация (2 часа)

62. Тема : « Фантазия» Теория: развитие фантазии.

63. Тема: « Фантазия» Теория. развитие сценического артистизм

Итоговое занятие (1 час)

64. 10. Итоговое занятие

1.4. Планируемые результаты

По окончании срока реализации программы обучаемые должны знать:

- основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные - подъем стопы, выворотность, гибкость спины (всех отделов позвоночника), эластичность связок суставно-связочного аппарата и мышц)
 - правила исполнения упражнений партерной гимнастики и танцевальных движений (подскоки, галоп, шаг с носка)
 - элементарные основы музыкальной грамоты
 - ценические точки зала (1-8 точки), линейное, круговое построение, диагональ
- Уметь:
- контролировать свою осанку
 - Правильно исполнять упражнения партерной гимнастики и танцевальных движений
 - Должен иметь силу воли, самостоятельность, развивать их; доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своего творческого поиска
 - Точно «прохлопывать» основной метроритмический рисунок музыки
 - Ритмично исполнять движения под музыку
 - Запоминать несложные комбинации движений
 - Создавать (по выбору) свой пластический образ животного, составить небольшой фрагмент из 2-3 движений (под руководством педагога). Опираясь на базовый лексический материал
 - Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к творческим поискам сверстников
 - Иметь определенные навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало и окончание учебного года регламентируются локальными актами МОБУ Гимназии №9 имени Н. Островского

Всего учебных недель – 32 недель.

Объем учебных часов – 64 часа.

Режим работы – 2 раза в неделю (30 минут – старшая группа детей до 8 лет; 45 минут – для детей 8-10 лет)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов (1 ак. час = 25/30 мин)	Время проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля

1.	3-я неделя сентяб ря	Вводное занятие	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05	Мастер-класс	Текущий, промежуточ ный
2.	3-я неделя сентяб ря	«Лодочка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05	Практическая работа	Текущий, промежуточ ный
3.	4-я неделя сентяб ря	«Змейка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05	тренинг	Текущий, промежуточ ный
4.	4-я неделя сентяб ря	« Свечка».	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
5.	4-я неделя сентяб ря	«Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
6.	4-я неделя сентяб ря	«Морской конек».	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05	Занятие-конкурс	Текущий, промежуточ ный
7.	4-я неделя сентяб ря	«Лодочка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
8.	4-я неделя сентяб ря	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса «самолет»; «ножницы»;	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
9.	4-я неделя сентяб ря	«Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса «самолет»; «ножницы»;	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
10.	4-я неделя сентяб ря	«Упражнения развивающие выворотность ног: «Звездочка» «Лягушка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
11.	1-я неделя октябр я	«Упражнения развивающие выворотность ног: «Звездочка» «Лягушка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
12.	1-я неделя октябр я	«Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный

		«Боковая растяжка»				
13.	2-я неделя октября	«Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка» «Растяжка с наклоном вперед» «Часы» «Таракашки»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточный
14.	2-я неделя октября	«Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Часы» «Таракашки»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточный
15.	3-я неделя октября	«Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Растяжка с наклоном вперед» «Часы» «Таракашки»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточный
16.	3-я неделя октября	«Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Растяжка с наклоном вперед» «Часы» «Таракашки»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточный
17.	4-я неделя октября	«Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка»; «складочка»; «морской конек»;	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточный
18.	4-я неделя октября	«Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Таракашки»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточный
19.	2-я неделя ноября	Упражнения развивающие выворотность ног: «Звездочка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточный
20.	2-я неделя ноября	«Упражнения развивающие выворотность ног: «Лягушка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточный
21.	3-я неделя ноября	«Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточный

		«лодочка».				
22.	3-я неделя ноября	Тема: «Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «складочка».	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
23.	4-я неделя ноября	«Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «морской конек	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
24.	4-я неделя ноября	«Упражнения развивающие выворотность ног: «Лягушка», «Звездочка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
25.	1-я неделя декабр я	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Часы»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
26.	1-я неделя декабр я	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Растяжка с наклоном вперед»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
27.	2-я неделя декабр я	«Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
28.	2-я неделя декабр я	«Упражнения развивающие выворотность ног: «Лягушка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
29.	3-я неделя декабр я	«Упражнения развивающие выворотность ног: «Звездочка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
30.	3-я неделя декабр я	Прыжки на двух ногах а также в сочетании с хлопком над головой	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
31.	4-я неделя декабр я	Прыжки на скакалке на двух ногах	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
32.	4-я неделя декабр я	Прыжки на двух ногах а также в сочетании с хлопком над головой	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
33.	2-я неделя	Прыжки на скакалке на двух ногах.	1	30/45 мин 16.20-16.50		Текущий, промежуточ

	января			16.20-17.05		ный
34.	2-я неделя января	«Шеренга»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
35.	3-я неделя января	«Колонна»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
36.	3-я неделя января	«Диагональ»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
37.	4-я неделя января	«Точка зала»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
38.	4-я неделя января	«Подскоки»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
39.	1-я неделя феврал я	«Марш»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
40.	1-я неделя феврал я	«Парад»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
41.	2-я неделя феврал я	«Пушинка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
42.	2-я неделя феврал я	«Полет»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
43.	3-я неделя феврал я	«Веселые музыканты»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
44.	3-я неделя феврал я	«Слушаем музыку»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
45.	4-я неделя феврал я	«Метроном»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
46.	4-я неделя феврал я	«Размеры в музыке»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
47.	1-я неделя марта	«Размеры в музыке»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
48.	1-я неделя марта	Узоры музыки»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
49.	2-я неделя марта	«Доли»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный

50.	2-я неделя марта	«Доли»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
51.	3-я неделя марта	«Ритм музыки»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
52.	3-я неделя марта	«Волшебные движения»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
53.	1-я неделя апреля	«Ожившая музыка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
54.	1-я неделя апреля	«Ожившие птицы»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
55.	2-я неделя апреля	«Сказочные герои»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
56.	2-я неделя апреля	«Собираем урожай»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
57.	3-я неделя апреля	«Собираем урожай»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
58.	3-я неделя апреля	«Крутим Пальцы»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
59.	4-я неделя апреля	«Высвечиваем фонариком»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
60.	4-я неделя апреля	«Веселая зарядка»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
61.	1-я неделя мая	«Необитаемый остров»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
62.	2-я неделя мая	«Фантазия»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
63.	3-я неделя	«Фантазия»	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20-17.05		Текущий, промежуточ ный
64.	3-я неделя мая	Итоговое занятие	1	30/45 мин 16.20-16.50 16.20- 17.0530/45 мин		итоговый
	32 нед		64			

Образовательная деятельность по программе осуществляется во второй половине дня после уроков.

Нерабочие праздничные дни- в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

занятия по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы хореографии» будут проводиться в танцевальной студии (Блок 4, 1 этаж, помещение № 1070)

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- музыкальный центр Panasonic SC-NC200EG-W -1 шт
- тумба для оргтехники -1 шт.
- зеркало для фитнеса -8 шт.
- станок хореографический 2-рядный, переносной (в комплекте: стойка балетного станка, поручни) - 6 шт.
- коврик гимнастический однослойный- 25 шт.
- ленты - 25шт.
- шары -25 шт.
- обручи -25 шт
- весы- 1
- Гантели-25шт
- утяжелители для ног-25 шт
- скакалки -25 шт.
- национальные костюмы- 7 шт.

Информационное обеспечение программы:

- аудио материалы с фонограммами
- DVD материалы с записями выступлений коллектива
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов
- подборка музыкальных произведений (П.И. Чайковский, А.К. Глазунов, И.Штраус, Р.М. Глиэр, С.С. Прокофьев, А.И. Хачатурян)
- подборка упражнений и этюдов

Кадровое обеспечение программы.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы хореографии» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике и профессиональным стандартам. Педагог дополнительного образования обладает основными, обозначенными в ФГОС НОО, компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей младшего школьного возраста, прошедший обучение на курсах переподготовки «Педагог

дополнительного образования (Хореография)» и получивший сертификат на право преподавания программы.

2.3. Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности модульной дополнительной общеразвивающей программы:

1. текущие формы контроля: беседа, педагогическое наблюдение, которые осуществляется при выполнении задания на занятии, предполагают совместный просмотр правильности выполнения упражнений. Такая форма позволяет учащимся оценивать не только чужую работы, но и свою.

2. Промежуточная и итоговая формы контроля: опрос, дискуссия; индивидуальный и групповой показ, наблюдение, открытые занятия где происходит качественная оценка деятельности обучающихся по программе.

Формы подведения итогов реализации Программы:

Открытые занятия, анкетирование, выступления, отчетные концерты, участие в мероприятиях муниципального уровня

2.4. Оценочные материалы

Успехи группы в целом и отдельных детей отслеживаются на открытых уроках и на публичных выступлениях перед родителями. Выполнение детьми несложных творческих заданий помогает установить качество усвоенных знаний, определить уровень их хореографического развития. Программе разработан механизм диагностики качества образовательного процесса, который позволяет отследить уровень освоения воспитанниками теоретической и практической части Программы, динамику роста умений и навыков.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе.

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Прослушивание. Собеседование	Сентябрь
Текущий	Наблюдение педагога	В течение года
Промежуточный	Отчетный концерт	Декабрь. Май.
Итоговый	Отчётный концерт.	Май.

Основными критериями оценки освоения программного материала являются.

Цель:

- Определить уровень сформированности двигательных навыков у детей.
- Проследить динамику достижений каждого ребенка и наметить перспективу коррекционной работы.

Критерии:

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого учебного полугодия). Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области): О1, О2, О3, О4, О5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения. Р1, Р2, Р3, Р4, Р5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития В1, В2, В3, В4, В5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания. По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (3-высокий уровень, 2-средний уровень, 1 –низкий, незначительный уровень).

Показатель	3	2	1
О1 Правильное исполнение основных движений игровой партерной гимнастики (в соответствии с программой данного года обучения)	Правильно исполняет все движения	Исполняет с небольшим количеством ошибок	Исполняет движения с большим количеством ошибок
О2 Знание названий и правил исполнения движений работы в партере (в соответствии с программой данного года обучения)	Знает названия и правила в полном объеме, предусмотренном программой.	Иногда допускает ошибки в знании названий и правил исполнения	Постоянно допускает ошибки в знании названий и правил исполнения.
О3 Знание танцевальной комбинации	Знает порядок движений танцевальной комбинации, и отлично ее исполняет	Не очень хорошо знает порядок движений танцевальной комбинации, исполнение среднее	Не знает порядок движений танцевальной комбинации.
О4 Знание названий и правил исполнения основных танцевальных шагов (в соответствии с программой данного года обучения)	Знает названия и правила в полном объеме, предусмотренном программой.	Иногда допускает ошибки в знании названий и правил исполнения	Постоянно допускает ошибки в знании названий и правил исполнения.
О5 Знание несложных танцевальных рисунков, перестроений	Хорошо знает название несложных танцевальных рисунков и правила их построения	Знает названия несложных танцевальных рисунков и правила их построения, но иногда допускает ошибки	Не знает названий несложных танцевальных рисунков и правила их построения
Р1 Чувство ритма и	Умеет исполнять	Умеет исполнять	Допускает

музыкальное исполнение движений	любые движения в такт музыке, включая неизученные музыкальные размеры	движения, предусмотренные программой, в такт музыке.	ошибки в исполнении движений в такт музыки.
P2 Творческая активность	Выразительно исполняет движения в танцевальной комбинации, проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.	Старается выразительно исполнять движения в танцевальной комбинации, систематически проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.	Не придает значение выразительному исполнению движений в танцевальной комбинации, эпизодически проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.
P3 Ориентация в пространстве	Точно ориентируется в пространстве: знает точки сцены, не теряется при смене площадки для танца (после смены точки 1), быстро встает в заданный рисунок танца, умеет заполнять пространство сцены	Знает точки сцены, встает в заданный рисунок не точно, но умеет сохранить рисунок танца, не сразу ориентируется при смене точки 1, не умеет заполнить пространство сцены	Путается в точках сцены, не может дополнить рисунок танца - точно встать на нужное место, не умеет держать рисунок танца, теряется при смене точки 1.
P4 Развитие физических данных, анализ техники правильной осанки	Физические данные развиты на высоком уровне: хороший мышечный тонус, прямая контролируемая осанка, натянутые ноги в упражнениях, хорошая растяжка и шаг, выворотное исполнение классического экзерсиса.	Физические данные развиты на среднем уровне: средний мышечный тонус, не постоянная натянутость ног и стабильность осанки, хорошая или средняя растяжка, средний шаг и выворотность	Недостаточно развиты физические данные: находится под контролем педагога.
P5 Уровень развития аналитических способностей	Видит и исправляет свои ошибки и ошибки других в исполнении упражнений партнера	Видит и исправляет свои ошибки в исполнении упражнений партнера	Не всегда замечает свои ошибки в исполнении упражнений партнера
B1 Уровень мотивации	Высокий уровень мотивации: устойчивый интерес к хореографии (усердие и старание на занятиях).	Средний уровень мотивации: интерес к занятиям заметен не всегда (без особого усердия занимается).	Низкий уровень мотивации: нет желания совершенствоваться в хореографическом искусстве.
B2 Умение правильно	Критика подталкивает	Замечания педагога	Не адекватное

воспринимать критику от педагога (умение адекватно оценивать свои способности и исправлять ошибки)	исправлять ошибки и стремиться к совершенствованию упражнений.	игнорируются, ошибки исправляются, но не сразу.	оценивание своих способностей, плохая реакция на критику (обида). Не охотно исправляет ошибки при замечаниях
В3 Коммуникативная культура, культура поведения	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения. Всегда соблюдает дисциплину на занятиях.	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение. Не всегда соблюдает дисциплину на занятии, иногда отвлекается.	Остро реагирует на замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Обособленная позиция, замкнутость, испытывает проблемы в общении с другими учащимися. Нарушает дисциплину на занятиях.
В4 Уровень сформированности эмоционально-волевых качеств	Проявляет упорство, выносливость, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей	Не всегда проявляет упорство, выносливость, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей.	При возникновении ошибок и трудностей склонен отказаться от достижения поставленной цели
В5 Стремление учащихся к здоровому образу жизни.	Выполняет все требования по соблюдению режима дня, здорового питания, исполнению каждодневной	Частично выполняет все требования по соблюдению режима дня, здорового питания, исполнению каждодневной зарядки	Не выполняет требования по соблюдению режима дня, здорового питания, исполнению каждодневной зарядки и т.д.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Методы и приёмы обучения

На различных стадиях обучения ведущими могут выступать как традиционные методы (словесные, демонстрационные, практические), так и методы по возрастанию степени самостоятельности обучающихся (объяснительно иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые). Каждое занятие танца опирается на закономерности его развития и строится по принципу от простого к

сложному, от малого к большому и является очередным, последовательно усложняющимся звеном в цепи всего курса обучения.

Словесные методы – наиболее распространенный в практике обучения рисованию, включает в себя: объяснение, рассказ и беседу. обращение к сознанию обучающегося, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

- *Объяснение* должно характеризоваться лаконичностью и четкостью изложения. В процессе объяснения, обучающиеся знакомятся с новыми понятиями.

- *Рассказ* применяется в основном для сообщения новых знаний, и применение данного метода целесообразно при изучении теоретических разделов программы, Рассказ должен быть логически последовательным, четким, эмоциональным, доступным для понимания обучающихся. На занятиях рассказ всегда переходит в беседу.

- *Беседа* имеет целью приобретение новых знаний и закреплений их путем устного обмена мнениями педагога и обучающегося. Беседа способствует активизации мышления воспитанников, обсуждению учебного материала, установлению связей между теорией и практикой. Большое образовательно-воспитательное значение имеют беседы, проводимые после конкурсов, экскурсий, просмотров видеозаписей. Беседы с воспитанниками сопровождаются показом иллюстраций, схем, готовых шаблонов, с использованием современных визуальных технических средств обучения.

Демонстрационные методы реализуют принцип наглядности обучения, обеспечивая непосредственное восприятие обучающимися конкретных упражнений, этюдов, техники выполнения упражнений. а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку; просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

Практическая работа – считается основным методом проведения занятий данной программы по выполнению упражнений в его основе лежит много кратное повторение и отработка движений.

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний)

- эвристический метод (нахождения оптимальных вариантов исполнения)

- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса обучающегося)

- аналитический (развитие логического мышления: сравнение и обобщение, классификация, анализ и синтез; развитие умений самоанализа деятельности).

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественного впечатления)

принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении хореографическим искусством.

- *принцип наглядности* - показ педагога, показ лучших обучающихся

- *принцип доступности* - соответствие учебного материала возрасту обучающихся, индивидуальным способностям, уровню их подготовленности, «построение» учебного процесса от простого к сложному

- *принцип системности* - «подразумевает» системное проведение занятий

- *принцип актуальности* - «предполагает» максимальную приближенность содержания программы к условиям деятельности детского объединения

- *принцип прочности усвоения* - повторение пройденного материала

Креативные методы Технология проблемного обучения. (импровизация)

В целях повышения эффективности воспитательной работы используется проблемная методика. Особенностью данного подхода является реализация идеи «обучение через открытие»: ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению.

Принципы проблемного обучения:

-самостоятельность обучающихся;

- развивающий характер обучения;

-интеграция и вариативность в применении различных областей знаний;

-использование дидактических алгоритмизированных задач.

В отличие от традиционной, когда обучающимся сообщается «готовая» информация обучения, проблемная методика предлагает более активную умственную и эмоциональную деятельность. В процессе занятий возможно предложить обучающимся дополнить танцевальную комбинацию или сочинить ее полностью, исполнить то или иное движение, которое не касается их программы обучения. Обучающиеся сначала робко, а потом и смело, при поддержке преподавателя, активно включаются в творческую работу. Важно, чтобы обучающийся смог применить свои знания, желания в осуществлении задуманного. Необходимо поощрять творческую инициативу обучающихся, так как многие из них впоследствии, становясь старше, помогают нам, педагогам, в работе с младшими детьми. Важно доверять своему ученику, направлять его в учебной и постановочной работе. Таким образом, обучающиеся, столь активно включившись в творческую хореографическую атмосферу, выбирают профессию хореографа. Увлекаясь хореографией, они начинают приобретать книги, собирать вырезки и фотографии из газет и журналов с артистами балета, ансамблями, прослушивать аудиокассеты с музыкой различных направлений, просматривать специальные видеокассеты и т.д. Здесь уместно привлечь обучающихся к аналитической работе, организуя различные беседы, диспуты, чтобы они правильно понимали содержательную сторону хореографического искусства

- «мозговой штурм» - основная задача метода – сбор как можно большего числа идей в результате освобождения участников обсуждения от стереотипов и инерции мышления;

- *метод аналогии* – получение творческих идей происходит путем использования определенных свойств различных объектов;

- *метод сфокусированных объектов* – основывается на принципе концентрации множества идей на каком-либо объекте

Репродуктивный метод. Суть его состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога.

Эмоциональный метод заключается в подборе ассоциаций, образов.

Концентрический метод. Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенного материала, снова возвращается к пройденному, но с более усложненным вариантом исполнения. В начале каждого учебного года проводится диагностирование уровня сохранности пройденного материала. В конце года проводятся выставки, где проверяется уровень освоения данной программы.

Методические приемы:

2.5.2. Педагогические технологии.

В программе используются следующие технологии:

- ✓ информационно-коммуникационные технологии;
- ✓ здоровье сберегающие технологии - рациональное чередование учебной и досуговой деятельности, индивидуальное дозирование объёма сложности, мониторинг эмоционального состояния учащихся;
- ✓ развивающее обучение - суть концепций заключается в создании условий, когда развитие ребенка превращается в главную задачу, как для педагога, так и для самого воспитанника. Способ организации, содержание, методы и формы развивающего обучения ориентированы на всестороннее развитие ребенка;
- ✓ технологии дифференцированного обучения;
- ✓ технологии использования в обучении игровых методов – дидактических и других видов обучающих игр;
- ✓ обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- ✓ технологии индивидуализации обучения - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями учащихся

2.5.3. Формы организации занятий:

При организации учебного процесса учитывается:

- возрастные физиологические возможности детей;

- постепенность подачи материала (от простого к сложному);

- чередование видов деятельности и своевременное переключение с одного вида на другой;

- гигиенические требования к помещению и материалам.

Виды занятий:

Ознакомительное занятие.

Демонстрационные занятия (по показу, с использованием частичного показа).

По памяти.

Занятие-импровизация

Тренировочное занятие.

Занятие с использованием вариативных образцов.

Использование нетрадиционных техник исполнения.

Творческая, полностью самостоятельная работа на заданную тему.

2.5.4. Тематика и формы методических материалов:

-расписание занятий;

-материалы по технике безопасности: инструкции

-наличие образовательной программы, учебных и вспомогательных материалов;

-методическая литература;

-конспекты;

-музыкальные диски;

-DVD диски.

- электронные видео и презентации

2.5.5 Дидактические материалы:

«Игры на развитие чувства ритма»

«Развитие тембрового слуха»

«Развитие диатонического слуха»

«Развитие звуковысотного слуха»

«Развитие музыкальной памяти и слуха»

«Развитие детского творчества»

«Музыкальный калейдоскоп»

«Музыкальные игры, викторины»

«Упражнения на развитие чувства ритма»

2.5.6. Структура занятия и его этапов:

1. Вводная часть

Приветствие (поклон), исполняются физические упражнения на разогрев мышц (по кругу, диагоналям)

2. Подготовительная часть

выполняются элементы классического экзерсиса и специальной гимнастики

3. Основная часть

а) беседа об особенностях музыки, хореографической лексики, костюма, характере исполнения выбранного танца

б) разучивание танцевальных движений

в) постановка и отработка танца.

4. Заключительная часть

закрепление и обсуждение пройденного материала, поклон.

Первый блок – разминочный. Включает в себя упражнения для разогрева всех групп мышц и связок, ритмических упражнений, развивающих слух, пространственное восприятие, координацию движений.

Второй блок – тематический. Включает в себя освоение и отработку основных движений, комбинаций, рисунков хореографических номеров, исполнительского мастерства, техники исполнения и др.

Третий блок - релаксации. Направлен на то, чтобы организм учащихся после напряженной работы пришел в состояния покоя с помощью упражнений снимающих эмоциональное и мышечное напряжение. Учитывая, что выполнение различных движений также вызывает у учащихся различную степень психофизического напряжения, в каждой части занятия сначала выполняются движения не сложные по своей структуре, не вызывающие у детей особого напряжения внимания и памяти, но постепенно повышающие физическую трудность исполнения. Затем идет переход к сложным движениям, которые вызывают более высокую степень напряженности внимания и затрату физических сил. И только потом учащиеся переходят к движениям, выполнение которых требует максимального напряжения внимания, но позволяет уменьшить физическую нагрузку в каждой части занятия, кроме последней. Сложные силовые упражнения чередуются с более легкими, чтобы в процессе занятий ученики могли восстанавливать свои силы и легче преодолевать дальнейшие трудности занятия. Постепенно возрастающая нагрузка вызывает у учащихся максимальное напряжение не только мышечного аппарата, но и центральной нервной системы. Чем больше напряжение, тем более утомляется организм. Чтобы избежать этого, необходимо периоды напряжения чередовать с периодами отдыха. Например, период отдыха наступает для учащихся тогда, когда педагог делает им устные замечания в простой, краткой, утвердительной и логически последовательной форме. Сначала указываются недостатки, относящиеся к движению ног, затем рук, корпуса и головы. Слишком пространственные и многословные замечания идут в ущерб практической работы, приводят к непроизводительной потере времени, учащиеся «остывают».

2.6. Список литературы

1. .Боффи. Г. Большая энциклопедия музыки: пер. с итал.-М.: АСТ: Астрель, 2008
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры – М.: «Дрофа», 2003.
3. Волков И.П. Телопсихика человека - СПб, «ИД Весь», 2005.

- 4.Баланчин Д.,Мэйсон Ф.101 рассказ о большом балете/Пер.с англ.У.Сапциной.- М:КРОНПРЕСС,2000-494с.
- 5.Ваганова А.Я. Основы классического танца (издание 6) – СПб, «Лань», 2001.
6. Альшиц Ю.Л. Тренинг forever! – М.: РАТИ-ГИТИС, 2009.-256с.
7. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. – СПб: Лань, Планета музыки, 2008.-416с.
8. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000.
9. Васильева Н. Танец. – Москва, 2010.- 100с.
10. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Театралис, 2004.-82с.
11. Зихлинская Л. Мей В. Первые шаги. – Киев: Логос, - 2004.- 358с.
12. Королевская академия танца. Балет. Уроки. Иллюстрированное руководство по официальной программе. – М.: АСТ, - 2003.-143с.
13. Мессерер А. М. Уроки классического танца. – СПб: Лань,- 2004.- 376с.
14. Нельсон А. Коккен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. -Мн.:Попурри. – 2008.-
15. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика. – Краснодар: Книжное издательство, - 2014.- 23с.
16. Вавилова Е.Н. Учитесь бегать, прыгать, лазать, метать... - М.: «Дрофа», 2003.
17. Перлина Л. В. Танец модерн и методика его преподавания. – Барнаул:Издательство АлтГАКИ, - 2010.- 123с.
18. Карпенко Л.А., Винер И.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. - СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта. 2007.
19. Художественная гимнастика Учебно-образовательная программа для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства под общ. ред. Плотников А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. – Краснодар, 2007

Интернет - ресурсы:

Лицензионные <http://dancehelp.ru/>

Хореографу в помощь <http://www.horeograf.com/>

Все для хореографов и танцоров <http://vk.com/club3099214>

Инструкция по технике безопасности для детей

I. Общие требования безопасности:

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в кабинете
2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета
3. Не загромождать проходы
4. Не включать электроосвещение и средства ТСО
5. Не открывать форточки и окна
6. Не передвигать предметы.
7. Травмоопасность в кабинете:
 - при включении электроосвещения
 - при включении приборов ТСО
 - при переноске оборудования и т.п.
9. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей
10. Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

II. Требования безопасности перед началом занятий:

1. Не открывать самостоятельно дверь кабинета
2. Входить в кабинет спокойно, не торопясь
3. Подготовить своё рабочее место, инвентарь для работы

III. Требования безопасности во время занятий:

1. Внимательно слушать объяснения и указания тренера
2. Соблюдать порядок и дисциплину во время занятия
3. Не включать самостоятельно приборы ТСО
4. Не переносить оборудование и ТСО
5. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке
2. В случае получения травмы, обратитесь к педагогу за помощью
3. При плохом самочувствии или при внезапном заболевании сообщите педагогу.

V. Требования безопасности по окончании занятий:

1. Приведите своё рабочее место в порядок
2. Не покидайте своё рабочее место без разрешения педагога
3. Выходите из кабинета спокойно, соблюдая дисциплину.

Карта оценки эффективности реализации программы «Основы хореографии»

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Уровень теоретической подготовки воспитанников	Уровень практической подготовки воспитанников	Уровень достижений обучающихся
1				

Сводная таблица уровня освоения обучающимися программы «Основы хореографии»

№ п/п	Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/количество детей		
		Н	С	В
1				