

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол №1 от 02.09.2025

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮЦ»
А. А. Синицын



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«В ритме движений»

Возрастная категория обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:
Апселямова Марина Сергеевна,
педагог дополнительного
образования МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск, 2025

**Информационная карта
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«В ритме движений»**

Тип программы	модифицированная
Образовательная область	хореографическое искусство
Направленность деятельности	художественная
Способ освоения содержания программы	репродуктивный, творческий
Уровень освоения содержания программы	базовый
Возрастной уровень реализации программы	7-14 лет
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	6 лет
Год разработки программы	2016 год

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «В ритме движений» разработана и реализуется с 2016 года, корректируется ежегодно. Программа имеет художественную направленность, разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г.№16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»).
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮЦ»
- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮЦ».

Программа реализуется на бюджетной основе.

Актуальность программы – в современном мире двигательная активность очень важна для детей младшего и среднего школьного возраста, т.к. идет активный рост и развитие физического и эмоционального состояния организма. В процессе занятий дети овладевают специальными сценическими, пластическими, исполнительскими навыками, совершенствуют мышечно-двигательный аппарат. Закаляют волю, характер, развивают эстетический вкус, трудолюбие, становятся более собранными и ответственными. Курс обучения помогает воспитанникам открыть в себе новые чувства и ощущения, пробуждает стремление к совершенствованию, раскрытию личностного потенциала.

Отличительные особенности программы.

Данная программа отличается тем, что в ней соединены 3 предмета – ритмика, классический танец и модерн, для более углубленного изучения пластической культуры, полноценного развития физических возможностей. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствует воспитанию и развитию не только

художественных навыков исполнения танцев разных жанров, но и выработку у ребенка привычки и нормы поведения в соответствии с постигаемыми законами красоты. Активно используется игровой метод обучения. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, упражнений.

Этапы реализации программы.

Начальный этап длится 1 год и включает в себя изучение предмета ритмика, который приобщает детей к танцевальному искусству, прививает основные двигательные навыки через умение слушать музыку, передавать в движении её образное содержание. Занятия должны способствовать общему физическому развитию ребенка и его подготовке к дальнейшему обучению танцу.

Базовый этап продолжительностью 2 года включает изучение основ классического танца с элементами пластики, который является фундаментом для всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. Открывает возможность овладения манерой, стилем, характером разнообразных видов хореографического искусства и длится 1 год. На втором году изучается предмет модерн, его основные элементы, которые подготавливают учащихся к более детальному обучению и последующему этапу реализации программы.

Углубленный этап длится последние 3 года и является основным этапом реализации программы. Данный предмет, созданный на основе классического танца, является освобожденным от правил и канонов стилем хореографического искусства. Развивает свободное исполнение движений, координацию всего тела, эмоциональную наполненность каждого движения, открывает новый мир ощущений.

При выборе методов, приемов, подходов реализации программы учитываются возрастные, психологические, физические особенности учащихся.

Используются такие методы как словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные (иллюстрации, демонстрации), практические (упражнение, показ, игра, тренинг).

На занятиях групповая форма обучения, где применяются дифференцированный и индивидуальный подходы к учащимся.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 14 лет.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Возрастной диапазон от 6-7 до 10-11 лет. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка.

Физическое развитие. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших

полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12 годам). Развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей находятся в стадии большой интенсивности. Интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость младших школьников, их подвижность и острое реагирование на внешние воздействия сопровождаются быстрым утомлением, что требует бережного отношения к их психике, умелого переключения с одного вида деятельности на другой. Вредные влияния, в частности, могут оказывать физические перегрузки (например, продолжительное письмо, утомительная физическая работа).. В младшем школьном возрасте отмечается неравномерность психофизиологического развития у разных детей. Сохраняются и различия в темпах развития мальчиков и девочек: девочки по-прежнему опережают мальчиков. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обусловливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе.

Когнитивное развитие. Умственная работоспособность детей, у младших школьников еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая. Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Первоклассник по уровню своего психического развития остается дошкольником. Он сохраняет особенности мышления, присущие дошкольному возрасту.

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы. От интеллекта зависит развитие остальных психических функций. У ребенка появляются логически верные рассуждения.

В конце младшего школьного возраста (и позже) проявляются индивидуальные различия: среди детей. Психологами выделяются группы "теоретиков" или "мыслителей", которые легко решают учебные задачи в словесном плане, "практиков", которым нужна опора на наглядность и практические действия, и "художников" с ярким образным мышлением. У

большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления.

Восприятие младших школьников недостаточно дифференцированно. В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них - слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Эмоциональное развитие. Неустойчивость поведения, зависящего от эмоционального состояния ребенка, осложняет как отношения с педагогом, так и коллективную работу детей. В эмоциональной жизни детей этого возраста изменяется, прежде всего, содержательная сторона переживаний. Если дошкольника радует то, что с ним играют, делятся игрушками и т. п., то младшего школьника волнует главным образом то, что связано с обучением.

Возрастные особенности детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

Годичный прирост длины тела достигает 4—7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3—6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13—14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7—9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11—12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В подростковом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13—14 лет, а у девочек — в 11—12 лет.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый — 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

У детей в среднем школьном возрасте продолжается развитие теоретического **мышления**. В подростковом возрасте ребенок способен с помощью небольшой подсказки взрослого выдвинуть гипотезу, проверить, подтвердить или опровергнуть ее. На основе этого нового умения у детей среднего школьного начинает развиваться логическое мышление. Кроме того, в подростковом возрасте имеет место развитие абстрактного мышления. В этом возрасте дети начинают больше интересоваться философскими, религиозными, политическими проблемами.

В процессе развития **памяти** у детей среднего школьного возраста также наблюдаются некоторые характерные особенности. Во-первых, в условиях увеличения объема информации в средней школе ребенок вынужден преобразовывать учебный материал таким образом, чтобы его было легче запомнить. Подросток старается запомнить логические связи между единицами воспринимаемой информации. Развивается способность к логической памяти, которая в большинстве случаев отодвигает на второй план другие виды памяти. Во-вторых, в подростковом возрасте меняются отношения между памятью и мышлением.

Что касается **внимания**, средний школьный возраст в отличие от младшего школьного возраста характеризуется развитием не только непроизвольного, но и произвольного мышления. Ребенок в этом возрасте способен управлять своим вниманием с помощью волевых усилий. Однако способность в управлении, а также в распределении внимания развита в подростковом возрасте еще в недостаточной мере.

Воображение ребенка в среднем школьном возрасте также усиленно развивается, что свидетельствует о развитии у подростка творческих способностей. Многие дети в среднем школьном возрасте обнаруживают у себя талант в поэзии, рисовании и других видах творчества. Однако воображение ребенка в подростковом возрасте имеет менее продуктивный характер, чем воображение взрослого человека.

Развитие **эмоциональной сферы** протекает бурно. Для подросткового возраста характерны резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. В этом возрасте наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков - порой от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно.

В **коммуникативной сфере** развития личности подростка также наблюдаются изменения. В большей степени они проявляются во

взаимоотношениях со взрослыми. Они имеют двойственный характер. С одной стороны, ребенок среднего школьного возраста стремится доказать взрослому свое принципиальное равенство прав со взрослым человеком, свою особую позицию в обществе. В своем общении со взрослым человеком ребенок среднего школьного возраста открыто протестует против «детских» методов контроля и воспитания. С другой же стороны, подросток чувствует потребность в поддержке, помощи и оценке его действий взрослым.

Условия набора. В творческое объединение принимаются все желающие дети в возрасте от 7 до 14 лет, проявляющие интерес к хореографическому искусству. Дети принимаются по заявлению родителей (законных представителей), без медицинских противопоказаний. Медицинская справка о допуске к занятиям обязательна.

При этом дети могут быть зачислены сразу на второй и третий год обучения, если есть свободные места в объединении, если их возраст соответствует особенностям преподаваемого предмета и если есть необходимая подготовка. Решение принимается на основании заявления родителей (законных представителей), а также результатов собеседования или тестирования.

Для всех обучающихся введена единая танцевальная форма: черные купальники, белые носки, балетки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, балетки у мальчиков, наличие которой обеспечивают родители. У девочек-подростков купальники заменяются на черные лосины и белую футболку.

Режим занятий. На первом году обучения введен предмет «Ритмика». Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность урока 45 минут. Итого 2 часа в неделю, 72 часа в год.

По истечении учебного года дети переходят на следующий этап освоения программы.

На втором году обучения введен предмет «Основы классического танца с элементами пластики». Занятия проводятся 2 раза в неделю 2 часа по 45 минут с перерывом в 10 минут. Итого 4 часа в неделю, 144 часа в год.

На третьем году обучения введен предмет «Модерн», который изучается вплоть до окончания обучения, т.е. 4 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа продолжительностью 45 минут с перерывом в 10 минут. Итого 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Для организации концертной деятельности воспитанников в учебном плане предусмотрены занятия творческих групп.

Данная программа может использоваться как программа внеурочной деятельности при условии корректировки учебно-тематического плана.

Форма организации детей на занятии – групповая.

Общее количество часов по программе за 6 лет обучения составляет 792 часа

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий.

В случае возникновения ситуаций, связанных с отменой занятий по причине неблагоприятных погодных или санитарно-эпидемиологических условий, осуществляется переход на обучение с применением дистанционных технологий. Материалы для занятий размещаются в группе ВКонтакте, общение с родителями осуществляется при помощи мессенджера Telegram и электронной почты.

Цель программы: Развитие пластической, эмоционально-познавательной и творческой сферы обучающихся, воспитание общей культуры.

Задачи образовательной программы:

Обучающие:

- освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий;
- обучение основам партерной пластики;
- знакомство с основами пластических видов искусства.

Развивающие:

- развитие общих двигательных навыков: точности движения, правильного распределения мышечных усилий, чувства баланса, координации, скорости и инерции;
- развитие мизансценического мышления и пластического воображения;
- формирование и развитие чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности и пластичности.

Воспитательные:

- воспитание любви к родному краю, интереса к его прошлому и настоящему;
- воспитание культуры поведения и общения, умения ребенка работать в коллективе.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- освоение двигательных навыков;
- освоение партерной пластики;
- знаний в области хореографических направлений;
- знание основ пластических видов искусства;
- освоение специальной терминологии.

Метапредметные:

- освоение точности движения, правильного распределения мышечных усилий, чувства баланса, координации, скорости и инерции;
- способности к сотрудничеству и сотворчеству;
- способности анализировать и делать выводы;
- развитие мизансценического мышления и пластического воображения;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластичности, артистичности.

Личностные:

- развитое чувство любви к родному краю, интереса к его прошлому и настоящему;

- воспитанность культуры поведения и общения, умения ребенка работать в коллективе;
- проявление трудолюбия, воли, терпения.

Оценка эффективности освоения программы

Для оценки эффективности освоения содержания программы по сценической пластике используются следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает педагог учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность воспитанников обеспечивают положительные результаты занятий;

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля:

Начальный, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся, проводится в начале учебного года в форме опроса, беседы.

Текущий контроль:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;
- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;
- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;
- контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Проводится в течение всего учебного года методом педагогического наблюдения, на открытых занятиях, форма контроля - решение творческих задач.

Промежуточный, который определяет степень освоения учащимися учебного материала, определяет результаты обучения. Проводится в конце полугодия с 20 по 30 декабря и в конце учебного года с 15 по 30 апреля в форме контрольного занятия, творческого выступления.

Итоговый контроль в форме творческого выступления детей и открытого занятия, проводится в конце всего курса обучения.

Самооценка и самоконтроль определения учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества освоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Комплекс организационно-педагогических условий.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование предмета	Год обучения						Кол-во уч.недель
	1	2	3	4	5	6	
1. Ритмика	2	-	-	-	-	-	
2. Основы классического танца с элементами пластики	-	4	-	-	-	-	
3. Модерн	-	-	4	4	4	4	36
Кол-во часов в неделю:	2	4	4	4	4	4	
Общее кол-во часов за год:	72	144	144	144	144	144	

**Предмет «Ритмика»
(Первый год обучения)
Учебно - тематический план**

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Тема 1. Вводное занятие - Инструктаж по ТБ.	1	1		Опрос
Тема 2. Азбука музыкального движения	6	2	4	Викторина
Тема 3. Партерный экзерсис	20	1	19	Открытое занятие
Тема 4. Элементы классического танца	12	2	10	Открытое занятие
Тема 5. Музыкальные игры	12	1	11	Демонстрация своих персонажей
Тема 6. Развитие исполнительских навыков	20	2	18	Концертное выступление
Тема 7. Итоговое занятие	1		1	Контрольное занятие
Всего:	72 час	9	63	

Содержание тем предмета «Ритмика»

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Форма для занятий единая: черные купальники, белые носки, чешки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, чешки у мальчиков.

Практика: Тренинг-игра на знакомство. Тренинг «Действия при чрезвычайной ситуации».

Тема 2. Азбука музыкального движения

Теория: Понятие марш, танец, песня, их различия. Слушание отрывков музыкальных произведений. Игра загадка – угадай какая музыка звучит? Определение темпа и характера музыки. Темп быстрый, медленный. Музыка медленная, лирическая, напевная, мелодичная, быстрая, энергичная, веселая, танцевальная. Значение разминки для занятий физической нагрузкой.

Практика: Выделение сильной доли хлопками, ударами стопой. Разучивание разминки. Исполнение различных шагов, прыжков, движений под музыку разного темпа, характера. Игра «Фигура замри». Игра «Сова». Тренинг на умение отображать музыку движениями.

Тема 3. Партерный экзерсис

Теория: Значение партерного экзерсиса, как развития физического аппарата ребенка. Принцип работы суставов и мышц человеческого тела.

Практика: Упражнения на улучшение осанки, укрепление мышц стопы. Развитие гибкости: упражнения «кошечка», «кораблик», «коробочка». Развитие выворотности, шага, силы ног: растяжки, складки, упражнения «лягушка», «бабочка», grand battement jete, relevé. Расслабление и напряжение мышц: упражнения «король-старичёк», «деревянная кукла – тряпочная кукла», «ёлочка».

Тема 4. Элементы классического танца

Теория: Знакомство с французской терминологией классического экзерсиса, объяснение правил выполнения движений.

Практика: Различные виды ходьбы и бега: сценический шаг, сценический бег, бег с высоким подниманием коленей, бег с прямыми ногами. Постановка корпуса на середине, постановка ног, рук, положение головы. Упражнение «пирамидка». Укрепление мышц стопы: relevé на полупальцы, повороты стопы в выворотное и не выворотное положение, перекаты с полупальцев на пятки, поднимание ноги до колена. Demiplié лицом к палке. Изучение позиций рук: положение кисти, подготовительная позиция, первая позиция рук. Изучение прыжков: трамплинные прыжки по 6 позиции на месте и в продвижении, прыжки на одной ноге, прыжки с поджатыми ногами, прыжки с поворотом.

Тема 5. Музыкальные игры

Теория: Объяснение правил игры, разбор игровых ролей.

Практика: Создание сюжетного образа. Музыкальная игра «Сова», «Мы на луг ходили», «Плетень», «Мороз красный нос», «Путешествие», «Зеркало», сказка «Колобок», «Репка».

Тема 6. Развитие исполнительских навыков

Теория: Рассказ, что такое танец, его история становления. Обучение вниманию и дисциплине во время исполнения танца. Изучение основных рисунков танца.

Практика: Изучение основных ритмических танцевальных элементов: галоп, подскок, приставной шаг. Изучение основного шага танца «Полька» и разведение танца по рисунку. Изучение движений для танца, танцевальных комбинаций, рисунка танца. Создание танцевальной композиции, на основе выученных движений.

Тема 7. Итоговое занятие

Практика: Показ контрольного урока на основе выученного материала в течение учебного года.

Обучающиеся будут знать:

1. Основные понятия, термины, ключевые слова.
2. Основные приемы движений, танцевальные элементы.

3. Основные танцевальные построения.

Овладеют способами:

1. Двигаться в соответствии с характером музыки.
2. Исполнять небольшие, по протяжённости, танцевальные композиции.
3. Исполнять движения, комбинации движений, непринужденно, естественно, а также пластиично, образно и эмоционально.

ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА С ЭЛЕМЕНТАМИ ПЛАСТИКИ

Классический танец – система пластической выразительности, в результате длительной эволюции и совершенствования нашла свое наиболее полное эстетическое воплощение в России. В этом танце техника не самоцель, а только средство выражения. «Всякое движение должно иметь целью выразительность», писал выдающийся русский хореограф М.М.Фокин.

Современную школу классического танца отличает, строгая простота линий, отточенность поз, стремительность поз и вращений, богатство пластических оттенков, поэтическая одухотворенность. Экзерсис, основанный на классическом танце является стержнем, на основе которого развивались другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело, активно исправляя физические недостатки, создавая правильную манеру поведения, осанку. Классический экзерсис главное средство в обучении и развитии двигательного аппарата.

Обучение классическому танцу начинается с обучения экзерсиса у станка и упражнений на середине зала. В экзерсисе развивается выворотность, большой шаг, гибкость, устойчивость, высокий прыжок, пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.

Постановка корпуса, ног, рук и головы создает необходимую танцевальную базу, с помощью которой развивается двигательный аппарат обучающего, то есть высокая степень координации и такое качество как «танцевальность». Постановка корпуса обеспечивает основу устойчивости (*aplomb*).

Исполнение элементов экзерсиса у станка есть первая ступень в выработке качества танцевальности. Упражнения начинают изучать лицом к станку, держась обеими руками, а потом постепенно, переходят к изучению движений стоя лицом к станку, боком держась, за него правой рукой, а затем левой рукой.

Гармоничное развитие тела обучающегося завершается упражнениями на середине. Элементы экзерсиса на середине ставят перед обучающими задачу освоения перемещения тела в сценическом пространстве. Важнейшим следует считать последовательное обучение от выполнения простейших элементов, к исполнению основных поз классического танца. Завершается урок в элементах *Allegro* (прыжках).

Сценическая пластика - общая гармония движений и жестов. Пластика основана на согласованном и оправданном положении всех частей тела, при котором неподвижность ощущается как один из моментов прерванного движения.

Сценическая пластика предполагает знакомство с правилами ритмичных и плавных движений, с законами сценического движения. Занятия с элементами спортивной разминки, танцев, театральной подготовки развивают у обучающихся уверенность в себе, умение концентрировать внимание, держаться на публике. Освоение техники сценического движения позволяет девушкам иметь красивую, правильную осанку. Особенность сценической пластики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения задается ритмом музыкального сопровождения.

Занятия пластикой направлены на раскрытие индивидуальности каждого ребенка. Целью предмета является не только культурное и эстетическое развитие детей, улучшение физической подготовки, но и развитие их творческих способностей. Такие качества как лёгкость, гибкость, внутренняя и внешняя подвижность, эластичность мышц, чувство формы – все это может быть присуще человеку в результате занятий сценической пластикой. Предмет основы классического танца с элементами пластики вводится в программу со второго года обучения, по четыре академических часа в неделю. Курс обучения один год. Наполняемость групп 12-14 человек.

Задачи:

1. Расширение знаний в области хореографии.
2. Овладение техникой исполнения элементов, движений классического танца
3. Воспитание культуры исполнительства.

Ожидаемые результаты:

1. Усвоение учебного материала в объеме данной программы.
2. Владение навыками технического, и выразительного исполнения движений классического танца.
3. Владение навыками выразительного исполнения.

Формы контроля:

1. Педагогические наблюдения, подведение итогов после каждого занятия, анализ результатов
2. Опрос.

3. Зачет, контрольное занятие
4. Мини – конкурс на лучшее исполнение упражнений, движений.

Предмет «Основы классического танца с элементами пластики»
(Второй год обучения)
Учебно-тематический план

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Тема 1. Вводное занятие - Инструктаж по ТБ	2	2		Опрос
Тема 2. Азбука музыкального движения	6	1	5	Викторина
Тема 3. Партерный экзерсис	12	1	11	Открытое занятие
Тема 4. Экзерсис у станка	26	2	24	Опрос
Тема 5. Экзерсис на середине	18	1	17	Открытое занятие
Тема 6. Allegro	12	1	11	Открытое занятие
Тема 7. Пластическое воспитание	24	2	22	Соревнование
Тема 8. Ритмика с элементами пластики	22	2	20	Открытое занятие
Тема 9. Импровизация	20	1	19	Демонстрация своих этюдов
Тема 10. Итоговое занятие	2		2	Контрольное занятие
Всего:	144 час	13	131	

Содержание тем предмета «Основы классического танца с элементами пластики»

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Форма для занятий единая: черные купальники, белые носки, чешки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, чешки у мальчиков. Понятие классического танца, его особенности.

Практика: Тренинг «Действия при чрезвычайной ситуации». Тренинг «Оказание первой медицинской помощи». Подготовка физического состояния тела для занятий (зарядка, простейшие упражнения: приседания, прыжки, махи ногами и руками, скручивания и пр.).

Тема 2. Азбука музыкального движения

Теория: Объяснение музыкального размера, отсчет тактов. Слушание отрывков музыкальных произведений.

Практика: Выделение сильной доли хлопками, ударами стопой. Исполнение различных шагов, прыжков, движений под музыку разного темпа, характера и тактового размера. Игра «Фигура замри». Игра «Сова». Тренинг на умение отображать музыку движениями.

Тема 3. Партерный экзерсис

Теория: Значение партерного экзерсиса, как развития физического аппарата ребенка. Принцип работы суставов и мышц человеческого тела.

Практика: Упражнения на улучшение осанки, укрепление мышц стопы. Развитие гибкости: упражнения «кошечка», «кораблик», «коробочка». Развитие выворотности, шага, силы ног: растяжки, складки, упражнения «лягушка», «бабочка», grand battement jete, relevé. Расслабление и напряжение мышц: упражнения «король-старичёк», «деревянная кукла – тряпочная кукла», «ёлочка».

Тема 4. Экзерсис у станка

Теория: Объяснение правильного исполнения каждого движения классического экзерсиса у станка, постановки корпуса.

Практика: Постановка корпуса, рук, ног, положения головы лицом к станку. Изучение preparation, подготовительного движения руки. Изучение позиций ног: 1, 2 и 5 позиции ног. Изучение движений классического танца: demi plié grand plié, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, relevé lent, grand battement jete. Развитие шага: растяжки, складки.

Тема 5. Экзерсис на середине

Теория: Объяснение правильного исполнения движений классического экзерсиса на середине, постановки корпуса и принципов равновесия.

Практика: Постановка корпуса, рук, ног, положения головы. Изучение позиций рук: подготовительная позиция, первая, вторая, третья позиции рук. Развитие пластиности рук: 1 port de bras, 2 port de bras. Изучение движений на середине: demi plié, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, grand battement jete.

Тема 6. Allegro

Теория: Объяснение правильной постановки корпуса, работы головы, рук и ног.

Практика: Постановка корпуса, рук, ног, положения головы. Изучение прыжков: temps levé sauté по 1, 2 и 5 позициям, changement de pieds, pase chappe на вторую позицию.

Тема 7. Пластическое воспитание

Теория: Объяснение значения хореографической и пластической культуры в культурах мира. Рассказ о физических особенностях и возможностях человеческого тела.

Практика: Изучение параллельных позиций ног, различных положений рук. Игра на отражение музыки движениями рук. Изучение движений *parterre* (на полу): скручивания тела, перекаты, растяжки, упражнения «самолетик», «рыбка», «лодочка». Изучение вращений: прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Изучение элементов акробатики: колесо, ласточка, мостик, «березка», отжимания, качание пресса.

Тема 8. Ритмика с элементами пластики

Теория: Понятие равновесия, типы, значение равновесия. Понятие координации, темпа и ритма движения.

Практика: Развитие устойчивости, равновесия: упражнения стойки на одной ноге, на полупальцах. Изучение упражнений на координацию тела: шаги с хлопками, прыжки с добавлением движений рук, галоп в повороте, танцевальные комбинации, чередование исполнения быстрых и медленных движений. Игра-тренинг на снятие мышечных зажимов.

Тема 9. Импровизация

Теория: Понятие импровизации, ее значение и методы развития творческого воображения.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: игра «Молекулы», изучение рисунков и сценических переходов. Упражнения на развитие творческого мышления и воображения: групповая, коллективная, дуэтная и индивидуальная импровизация. Групповые упражнения на взаимодействия, игра на доверие. Создание творческих этюдов, танцевальных комбинаций.

Тема 10. Итоговое занятие

Практика: Показ контрольного урока на основе выученного материала в течение учебного года.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Основные понятия, ключевые слова.
- 2.Название движений, их перевод и основное значение.
- 3.Правила исполнения движений.

Овладеют способами:

- 1.Словесно описать движение, находя в нем главное.
- 2.Качественно исполнять движения, владея навыками правильной постановки корпуса, элементарными навыками координации движений.

3. Анализировать результат учебной деятельности (давать оценку своей работе, сравнивать её с оценкой других, высказывать мнение о работе других).

МОДЕРН

Модерн — одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившееся в кон. XIX — начало. XX вв. в США и Германии. Термин «Танец модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы. Общим для представителей танца модерн, независимо от того, к какому течению они принадлежали и в какой период провозглашали свои эстетические программы, было намерение создать новую хореографию, отвечавшую, по их мнению, духовным потребностям человека XX века. Основные её принципы: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. В стремлении к полной независимости от традиций представители танца модерн пришли, в конце концов, к принятию отдельных технических приёмов, в противоборстве с которыми зародилось новое направление. Установка на полный отход от традиционных балетных форм на практике не смогла быть до конца реализована.

Танец модерн отрицает или считает необязательными многие характерные черты классического танца — выворотность, удлиненность конечностей, воздушность прыжков и танец на пуантах. Модерн небогат внешними аксессуарами - исполнители предпочитают простые туники и трико, часто танцуют босиком. В танце модерн широко используется партерная техника.

Построение танца в основе своей имеет визуальное восприятие человека. Все движения должны быть гармоничны, одно движение перетекает в другое, подобно тому, как человек плавно и органично идет по земле, или же словно дерево, качающееся под порывами ветра. При этом все движения должны демонстрировать состояние души исполнителя, идею, роль, с которой на момент сроднился актер-танцовщик. Именно по причине попытки достичь большего олицетворения идеи, модерн-танцу свойственна частая смена фигур. Хореография должна полностью соответствовать музыке. Модерн-танец может исполняться не под ритм, но всегда под музыку. Подъем в музыке соответствует "подъему" в хореографии и наоборот. Все музыкально и гармонично. Используя серьезную, напряженную классическую музыку, танцоры модерна рассказывают зрителям о самых сокровенных тайнах человеческой души. Модерн — это танец, стремящийся выразить духовные потребности человека. Естественность и свободное самовыражение танцоров в импровизации служат этой цели наилучшим образом. Модерн — не просто техника, это мироощущение. В этом достоинство модерна, его эмоциональное богатство - танец поражает до глубины души напряженностью и глубиной ничем не прикрытых эмоций.

Предмет модерн вводится в программу с третьего года обучения. Курс обучения четыре года. Наполняемость групп 12-15 человек

Ожидаемые результаты:

1. Расширение знаний в области хореографии.
2. Овладение техникой исполнения элементов, движений танца модерн.
3. Воспитание культуры исполнительства.

1. Усвоение учебного материала в объеме данной программы.
2. Владение навыками технического, и выразительного исполнения движений модерна.
3. Владение навыками выразительного исполнения.

**Предмет «Модерн»
(Третий год обучения)**
Учебно-тематический план

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Тема 1. Вводное занятие - Инструктаж по ТБ	2	1	1	Опрос
Тема 2. Музыкальное движение	12	1	11	Открытое занятие
Тема 3. Пластическое воспитание	26	2	24	Открытое занятие
Тема 4. Ритмика с элементами пластики	16	2	14	Открытое занятие
Тема 5. Элементы модерн танца	30	4	26	Открытое занятие
Тема 6. Импровизация	20	2	18	Демонстрация своих этюдов
Тема 7. Освоение пространства	18	1	17	Соревнование
Тема 8. Творческие постановки	18	1	17	Концертное выступление
Тема 9. Итоговое занятие	2		2	Контрольное занятие
Всего:	144 час	14	130	

Содержание тем предмета «Модерн»

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Форма для занятий единая: черные

купальники, белые носки, чешки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, чешки у мальчиков. Понятие модерна и его особенностей.

Практика: Тренинг «Действия при чрезвычайной ситуации». Тренинг «Оказание первой медицинской помощи». Подготовка физического состояния тела для занятий (зарядка, простейшие упражнения: приседания, прыжки, махи ногами и руками, скручивания и пр.).

Тема 2. Музыкальное движение

Теория: Объяснение взаимосвязи музыки и движения, отображения музыки пластически и эмоционально. Значение разминки как разогрева тела для занятий физическими упражнениями.

Практика: Разучивание разминки. Изучение прыжковых движений: прыжки в повороте, «разножка», «поджатые», «поджатые» в повороте. Освоение плавных движений через комбинацию на пластику тела. Освоение маховых и пружинных движений: «пружинка», пружинистые шаги, grand battement, «моталочка». Игры на развитие эмоциональности и пластичности: «Импровизация», «Делай как я», «Сова», «Животный мир».

Тема 3. Пластическое воспитание

Теория: Объяснение значения хореографической и пластической культуры в культурах мира. Рассказ о физических особенностях и возможностях человеческого тела.

Практика: Игра на отображение музыки движениями рук. Изучение движений parterre (на полу): скручивания тела, перекаты, «swing», растяжки, упражнения «самолетик», «рыбка», «лодочка». Изучение вращений: полуповороты, прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Изучение элементов акробатики: колесо, ласточка, мостик, «березка», отжимания, качание пресса. Развитие координации с помощью комбинации на сочетание движений всего тела.

Тема 4. Ритмика с элементами пластики

Теория: Понятие выносливости. Значимость разогрева мышц перед занятиями.

Практика: Разучивание тренажа на выносливость, разогрев тела. Развитие устойчивости, равновесия: упражнения стойки на одной ноге, на полупальцах. Изучение упражнений на координацию тела: шаги с хлопками, прыжки с добавлением движений рук, галоп в повороте, танцевальные комбинации, чередование исполнения быстрых и медленных движений. Игра-тренинг на снятие мышечных зажимов. Развитие пластичности, мягкости через комбинации.

Тема 5. Элементы модерн танца

Теория: Понятие танца модерн, его развитие и становление в хореографической культуре. Изучение основных терминов, принципов выполнения движений.

Практика: Изучение основ партерной техники: перекаты, перемещения, проезды по полу. Упражнения на работу корпуса: контракция, релакция. Принципы работы стопы: развитие эластичности ахиллового сухожилия. Разучивание plie с работой корпуса, комбинаций rond и swing, прыжковых комбинаций.

Тема 6. Импровизация

Теория: Понятие импровизации, ее значение и методы развития творческого воображения.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: игра «Молекулы», изучение рисунков и сценических переходов, этюды, построенные на сменах рисунков. Упражнения на развитие творческого мышления и воображения: групповая, коллективная, дуэтная и индивидуальная импровизация. Групповые упражнения на взаимодействия, игра на доверие. Создание творческих этюдов, танцевальных комбинаций.

Тема 7. Освоение пространства

Теория: Понятие пространства, сценического пространства. Понятие «зритель», исполнение лицом к зрителю.

Практика: Изучение комбинаций на освоение пространства: партерная комбинация с перемещениями, прыжковая комбинация в продвижении, танцевальная комбинация. Тренинг на ориентацию в пространстве, смена места зрителя.

Тема 8. Творческие постановки

Теория: Понятие танец, его история. Обучение вниманию и дисциплине во время исполнения танца. Изучение основных рисунков танца.

Практика: Разучивание рисунков и сценических переходов, движений, комбинаций. Создание танцевальной композиции на основе выученного материала. Создание учащимися творческих миниатюр и этюдов.

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Показ контрольного урока на основе выученного материала в течение учебного года.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Основные понятия, термины, ключевые слова.
- 2.Названия движений, их перевод и основное значение.
- 3.Правила исполнения движений.

Овладеют способами:

1. Словесно описать движение, находя в нем главное.
2. Правильно исполнять движения, владея навыками правильной постановки корпуса, элементарными навыками координации движений.
3. Анализировать результат учебной деятельности (давать оценку своей работе, сравнивать её с оценкой других, высказывать мнение о работе других).
4. Импровизировать под различную музыку в различных образах.

**Предмет «Модерн»
(Четвертый год обучения)
Учебно-тематический план**

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Тема 1. Вводное занятие - Инструктаж по ТБ	2	1	1	Опрос
Тема 2. Музыкальное движение	12	1	11	Открытое занятие
Тема 3. Пластическое воспитание	22	2	20	Открытое занятие
Тема 4. Ритмика с элементами пластики	16	2	14	Открытое занятие
Тема 5. Элементы модерн танца	30	4	26	Открытое занятие
Тема 6. Импровизация	20	2	18	Демонстрация своих этюдов
Тема 7. Освоение пространства	18	1	17	Соревнование
Тема 8. Творческие постановки	22	1	21	Концертное выступление
Тема 9. Итоговое занятие	2		2	Контрольное занятие
Всего:	144 час	14	130	

Содержание тем предмета «Модерн»**Тема 1. Вводное занятие**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Форма для занятий единая: черные купальники, белые носки, чешки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, чешки у мальчиков.

Практика: Тренинг «Действия при чрезвычайной ситуации». Тренинг «Оказание первой медицинской помощи». Подготовка физического состояния тела для занятий (зарядка, простейшие упражнения: приседания, прыжки, махи ногами и руками, скручивания и пр.).

Тема 2. Музыкальное движение

Теория: Объяснение взаимосвязи музыки и движения, отображения музыки пластически и эмоционально. Значение разминки как разогрева тела для занятий физическими упражнениями.

Практика: Разучивание разминки. Усложнение ранее изученного материала. Изучение прыжковых движений: прыжки в повороте, «разножка», «поджатые», «поджатые» в повороте. Освоение плавных движений через комбинации на пластику тела. Освоение маховых и пружинных движений: «пружинка», пружинистые шаги, grand battement, «моталочка». Игры на развитие эмоциональности и пластичности: «Импровизация», «Делай как я», «Сова», «Животный мир».

Тема 3. Пластическое воспитание

Теория: Значение занятиями спортом и хореографией в жизни человека. Рассказ о физических особенностях и возможностях человеческого тела.

Практика: Игра на отображение музыки движениями всего тела. Изучение движений parterre (на полу): скручивания тела, перекаты, «swing», растяжки, упражнения «самолетик», «рыбка», «лодочка». Изучение вращений: полуповороты, «tour», прыжки с поворотом. Изучение элементов акробатики: колесо, ласточка, мостик, кувырок, «березка», отжимания, качание пресса. Развитие координации с помощью комбинации на сочетание движений всего тела.

Тема 4. Ритмика с элементами пластики

Теория: Понятие выносливости. Значимость разогрева мышц перед занятиями, возможные последствия занятий на «холодное» тело.

Практика: Разучивание тренажа на разогрев тела, выносливость. Развитие устойчивости, равновесия: упражнения стойки на одной ноге, на полупальцах, вращения по 6 позиции. Изучение упражнений на координацию тела: шаги-rélique, прыжки с добавлением движений рук и головы, галоп в повороте, танцевальные комбинации, чередование исполнения быстрых и медленных движений. Игра-тренинг на снятие мышечных зажимов. Развитие пластичности, мягкости через комбинации.

Тема 5. Элементы модерн танца

Теория: Понятие танца модерн, его развитие и становление в хореографической культуре. Изучение основных терминов, принципов выполнения движений.

Практика: Изучение основ партерной техники: перекаты, перемещения, проезды по полу, прыжки в «свастику». Упражнения на работу корпуса: контракция, релакция, комбинации на развитие грудной клетки. Принципы работы стопы: развитие эластичности ахиллового сухожилия. Разучивание plie с работой корпуса, battement tendu и battement tendu jete с добавлением движений рук, комбинаций rond и swing, прыжковых комбинаций.

Тема 6. Импровизация

Теория: Понятие импровизации, ее значение и методы развития творческого воображения. Игра на ассоциации.

Практика: Упражнения на развитие творческого мышления и воображения: групповая, коллективная, дуэтная и индивидуальная импровизация. Групповые упражнения на взаимодействия, игра на доверие. Создание творческих этюдов, танцевальных комбинаций самими учащимися.

Тема 7. Освоение пространства

Теория: Понятие пространства, сценического пространства. Понятие «зритель», исполнение лицом к зрителю.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: игра «Молекулы», изучение рисунков и сценических переходов, этюды, построенные на сменах рисунков. Изучение комбинаций на освоение пространства: партерная комбинация с перемещениями, прыжковая комбинация в продвижении, танцевальная комбинация. Тренинг на ориентацию в пространстве, смена места зрителя. Пространственная импровизация учащихся.

Тема 8. Творческие постановки

Теория: Понятие танец, его история, виды танца. Обучение вниманию и дисциплине во время исполнения танца. Понятие «боковое» зрение. Понятие «коллектив».

Практика: Разучивание рисунков и сценических переходов, движений, комбинаций. Создание танцевальной композиции на основе выученного материала. Развитие умения работать в коллективе. Создание учащимися творческих миниатюр и этюдов.

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: Показ контрольного урока на основе выученного материала в течение учебного года.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Основные понятия, ключевые слова.
- 2.Название движений, их перевод и основное значение.
- 3.Правила исполнения движений.

Овладеют способами:

1. Словесно описать движение, находя в нем главное.
2. Правильно исполнять движения, владея навыками правильной постановки корпуса, элементарными навыками координации движений.
3. Анализировать результат учебной деятельности (давать оценку своей работе, сравнивать её с оценкой других, высказывать мнение о работе других).
4. Импровизировать под различную музыку в различных образах

**Предмет «Модерн»
(Пятый год обучения)
Учебно-тематический план**

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
Тема 1. Вводное занятие - Инструктаж по ТБ	1	1	1	Опрос
Тема 2. Музыкальное движение	12	1	11	Открытое занятие
Тема 3. Пластическое воспитание	30	4	26	Открытое занятие
Тема 4. Элементы модерн танца	35	4	32	Открытое занятие
Тема 5. Импровизация	22	2	20	Демонстрация своих этюдов
Тема 6. Освоение пространства	18	2	16	Соревнование
Тема 7. Творческие постановки	22	2	20	Концертное выступление
Тема 8. Итоговое занятие	2		2	Контрольное занятие
Всего:	144 час	16	128	

Содержание тем предмета «Модерн»**Тема 1. Вводное занятие**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Форма для занятий единая: черные купальники, белые носки, чешки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, чешки у мальчиков.

Практика: Тренинг «Действия при чрезвычайных ситуациях». Тренинг «Оказание первой медицинской помощи». Подготовка физического состояния тела для занятий (зарядка, простейшие упражнения: приседания, прыжки, махи ногами и руками, скручивания и пр.).

Тема 2. Музыкальное движение

Теория: Взаимосвязь музыки и движения, отображение музыки пластически и эмоционально. Значение разминки как разогрева тела для занятий физическими упражнениями.

Практика: Разучивание разминки. Усложнение ранее изученного материала. Изучение прыжковых движений: прыжки в повороте, в продвижении, «разножка», «поджатые» в повороте. Освоение плавных движений через комбинации на пластику тела. Освоение маховых движений: grand battement jete, «моталочка», «маятник». Игры на развитие эмоциональности и пластичности: «Импровизация», «Делай как я», «Сова», «Животный мир».

Тема 3. Пластическое воспитание

Теория: Значение занятиями спортом и хореографией в жизни человека. Рассказ о физических особенностях и возможностях человеческого тела.

Практика: Игра на отображение музыки движениями тела. Изучение движений parterre (на полу): скручивания тела, перекаты, «swing», растяжки, перевороты. Изучение вращений: полуповороты, «tour», прыжки с поворотом. Изучение элементов акробатики: колесо, ласточка, мостик, кувырок, отжимания, качание пресса. Развитие координации с помощью комбинации на сочетание движений всего тела.

Тема 4. Элементы модерн танца

Теория: Понятие танца модерн, его развитие и становление в хореографической культуре. Изучение основных терминов, принципов выполнения движений.

Практика: Изучение партерной техники: комбинации на перекаты, перемещения, проезды по полу, прыжки в «свастику». Упражнения на работу корпуса: контракция, релакция, комбинации на развитие грудной клетки. Разучивание plie с работой корпуса, battement tendu и battement tendu jete с добавлением движений рук и корпуса, комбинаций rond и swing, прыжковых комбинаций.

Тема 5. Импровизация

Теория: Понятие импровизации, ее значение и методы развития творческого воображения. Игра на ассоциации.

Практика: Упражнения на развитие творческого мышления и воображения: групповая, коллективная, дуэтная и индивидуальная импровизация. Групповые упражнения на взаимодействия, игра на доверие. Создание творческих этюдов, танцевальных комбинаций самими учащимися.

Тема 6. Освоение пространства

Теория: Понятие пространства, сценического пространства. Понятие «зритель», исполнение лицом к зрителю.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: игра «Молекулы», изучение рисунков и сценических переходов, этюды, построенные на сменах рисунков. Изучение комбинаций на освоение пространства: партерная комбинация с перемещениями, прыжковая комбинация в продвижении, танцевальная комбинация. Тренинг на ориентацию в пространстве, смена места зрителя. Пространственная импровизация учащихся.

Тема 7. Творческие постановки

Теория: Понятие танец, его история, виды танца. Обучение вниманию и дисциплине во время исполнения танца. Понятие «боковое» зрение. Понятие «коллектив».

Практика: Разучивание рисунков и сценических переходов, движений, комбинаций. Создание танцевальной композиции на основе выученного материала. Развитие умения работать в коллективе. Создание учащимися творческих миниатюр и этюдов.

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: Показ контрольного урока на основе выученного материала в течение учебного года.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Основные понятия, ключевые слова.
- 2.Название движений, их перевод и основное значение.
- 3.Правила исполнения движений.

Овладеют способами:

1. Словесно описать движение, находя в нем главное.
2. Правильно исполнять движения, владея навыками правильной постановки корпуса, элементарными навыками координации движений.
3. Анализировать результат учебной деятельности (давать оценку своей работе, сравнивать её с оценкой других, высказывать мнение о работе других).
4. Импровизировать под различную музыку в различных образах

Предмет «Модерн» (Шестой год обучения) Учебно-тематический план

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
------	--------------------	--------	----------	---------------------------

Тема 1. Вводное занятие - Инструктаж по ТБ	2	2		Опрос
Тема 2. Музыкальное движение	16	2	14	Открытое занятие
Тема 3. Пластическое воспитание	20	2	18	Открытое занятие
Тема 4. Элементы модерн танца	36	6	30	Открытое занятие
Тема 5. Импровизация	26	3	23	Демонстрация своих этюдов
Тема 6. Освоение пространства	20	2	18	Соревнование
Тема 7. Творческие постановки	22	4	18	Концертное выступление
Тема 8. Итоговое занятие	2		2	Контрольное занятие
Всего:	144 час	21	123	

Содержание тем предмета «Модерн»

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Гигиена одежды и обуви. Форма для занятий единая: черные купальники, белые носки, чешки у девочек; белые футболки, черные шорты, носки, чешки у мальчиков.

Практика: Тренинг «Действия при чрезвычайных ситуациях». Тренинг «Оказание первой медицинской помощи». Подготовка физического состояния тела для занятий (зарядка, простейшие упражнения: приседания, прыжки, махи ногами и руками, скручивания и пр.).

Тема 2. Музыкальное движение

Теория: Взаимосвязь музыки и движения, отображение музыки пластически и эмоционально.

Практика: Усложнение ранее изученного материала. Изучение прыжковых движений: прыжки в повороте, в продвижении, «разножка», «поджатые» в повороте, «блин». Освоение плавных движений через комбинации на пластику тела. Освоение маховых движений: grand battement jete, «моталочка», «маятник». Игры на развитие эмоциональности и пластичности: «Импровизация», «Делай как я».

Тема 3. Пластическое воспитание

Теория: Значение занятиями спортом и хореографией в жизни человека. Рассказ о физических особенностях и возможностях человеческого тела.

Практика: Игра на отображение музыки движениями тела. Изучение движений parterre (на полу): скручивания тела, перекаты, «swing», растяжки, перевороты. Изучение вращений: полуповороты, «tour», прыжки с поворотом. Изучение элементов акробатики: колесо, ласточка, мостик, кувырок, отжимания, качание пресса. Развитие координации с помощью комбинации на сочетание движений всего тела.

Тема 4. Элементы модерн танца

Теория: Понятие танца модерн, его развитие и становление в хореографической культуре. Изучение основных терминов, принципов выполнения движений.

Практика: Изучение партерной техники: комбинации на перекаты, перемещения, проезды по полу, прыжки в «свастику». Упражнения на работу корпуса: контракция, релакция, комбинации на развитие грудной клетки. Разучивание plie с работой корпуса, battement tendu и battement tendu jete с добавлением движений рук и корпуса, relevéland и grand battement jete с работой рук и корпуса, комбинаций rond и swing, прыжковых комбинаций.

Тема 5. Импровизация

Теория: Понятие импровизации, ее значение и методы развития творческого воображения. Игра на ассоциации.

Практика: Упражнения на развитие творческого мышления и воображения: групповая, коллективная, дуэтная и индивидуальная импровизация. Групповые упражнения на взаимодействия, игра на доверие. Создание творческих этюдов, танцевальных комбинаций самими учащимися.

Тема 6. Освоение пространства

Теория: Понятие пространства, сценического пространства. Понятие «зритель», исполнение лицом к зрителю.

Практика: Упражнения на ориентацию в пространстве: игра «Молекулы», изучение рисунков и сценических переходов, этюды, построенные на сменах рисунков. Изучение комбинаций на освоение пространства: партерная комбинация с перемещениями, прыжковая комбинация в продвижении, танцевальная комбинация. Тренинг на ориентацию в пространстве, смена места зрителя. Пространственная импровизация учащихся.

Тема 7. Творческие постановки

Теория: Обучение вниманию и дисциплине во время исполнения танца. Понятие «боковое» зрение. Понятие «коллектив». Понятие «сцена», «одежда сцены».

Практика: Разучивание рисунков и сценических переходов, движений, комбинаций. Создание танцевальной композиции на основе выученного материала. Развитие умения работать в коллективе. Создание учащимися творческих миниатюр и этюдов.

Тема 8. Итоговое занятие

Практика: Показ контрольного урока на основе выученного материала в течение учебного года.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Основные понятия, термины, ключевые слова.
- 2.Название движений, их перевод и основное значение.
- 3.Правила исполнения движений.

Овладеют способностями:

1. Словесно описать движение, находя в нем главное.
2. Правильно исполнять движения, владея навыками правильной постановки корпуса, элементарными навыками координации движений.
3. Анализировать результат учебной деятельности (давать оценку своей работе, сравнивать её с оценкой других, высказывать мнение о работе других).
4. Импровизировать под различную музыку в различных образах

ВОСПИТАНИЕ**1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской

Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на конкурсах.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Форма проведения	Сроки	Воспитательный результат	Информационный продукт, илюстрирующий успешное достижение цели события (ссылки на размещение)
1	День открытых дверей	Концерт	Начало сентября	Приобщение к ценностям и традициям коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

2	Новогодняя елка	Концерт +праздничная программа	Конец декабря	Приобщение к ценностям и традициям коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Международный день танца	Концерт +праздничная программа	29 апреля	Приобщение к ценностям и традициям коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Отчетный концерт	Концерт	Май	Приобщение к ценностям и традициям коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование оборудования	Количество единиц
Технические средства обучения		
1	Магнитофон	1
2	Коврики для растяжки	15
3	Мячики для тенниса	15
Мебель		
4	Танцевальный класс	1
5	Зеркала	4
6	Хореографические станки	4

Методическое обеспечение

Наименование раздела (тема учебно-тематического плана)	Формы организации УВП (учебно-воспитательного процесса)	Формы организации деятельности учащихся	Методы	Дидактический комплекс, оборудование	Формы подведения итогов по разделу (теме)
Предмет «Ритмика»	Учебное занятие, репетиция, сводная репетиция, Воспитательно-досуговые мероприятия, КТД:		Репродуктивные - словесные: рассказ, беседа, лекция, объяснение; - наглядные: иллюстрация, демонстрация; - практические: практическая работа, упражнения, дидактические игры	1. оборудование, 2. наглядность: иллюстрации, картины (репродукции) видеоматериалы, аудиозаписи. 3. дидактические пособия: карточки, раздаточный материал. 4. учебные пособия, учебная литература, 5. методические рекомендации.	- тестирование, зачет собеседование, - творческая работа, - опрос, - концерт, - открытое занятие, - участие в конкурсе.
Предмет «Основы классического танца с элементами пластики»	- посещение лекций-концертов, -концертов, -спектаклей; -открытые уроки для родителей, -отчетные концерты, - участие в концертах, -участие в конкурсах, летний оздоровительный лагерь.	групповая	Продуктивные: - дискуссия, - проблемное изложение, - частично-поисковый (эвристический) - исследовательский (креативный)		
Предмет «Модерн»					

Список литературы для педагога

1. Пуртова, Т.В., Учите детей танцевать : учеб.- метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
2. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии : учеб.- метод. пособие / Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
3. Васильева, Т.К. Секрет танца. : учеб.- метод. пособие / .Т.К.Васильева. – СанктПетербург: Диамант, 2016– 180с. ; 21 см. – 1000 экз.
4. Смирнова, М.В. Классический танец : книга для учителей / М.В. Смирнова. – – М., 2015; . – 230с. ; 21 см. – 1000 экз.

5. Васильева, Е. Танец : книга для учителей / Е. Васильева – М.: Искусство, 2016. – 210с.; 21 см. – 1000 экз.
6. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. : учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2014.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X
7. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. учеб.- метод. пособие / Т. Ф Корнеева .- М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
8. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе.]: учеб.- метод. пособие / М.В. Левин – М: Терра. Спорт., 2017г.– 96 см. – 3000 экз. ISBN 5-93127-065-5
9. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. : учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с. ; 21 см. – 2000 экз.
10. Смирнова М.В. Классический танец: книга для учителей / М.В. Смирнова. – – М.: Просвещение, 2016;.– 230с. ; 21 см. -10000 экз.

Интернет-источники

- <http://www.studfiles.ru/preview/2838540/>
- <http://pedagogicheskaya.academic.ru/2822/РИТМИКА>
- <http://www.dance-league.com/node/3200>
- <http://ks-danceclub.ru/index.php/obuchenie-tancam>
- <http://prostatitusnet.ru/uchebnoe/detskii-tanets-v-sovremennoi-horeografii/>

Литература для учащихся и родителей

1. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии учеб.- метод. пособие /Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз. 125
2. Васильева, Т.К. Секрет танца. : учеб.- метод. пособие /Т.К.Васильева. – СанктПетербург: Диамант, 2016– 180с. ; 21 см. – 1000 экз.
3. Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных.: учеб.- метод. пособие /

И. Бурмистрова ,К.Силаева.– Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000 экз.

4. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика.: учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691- 00798-X

5. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста.: учеб.- метод. пособие / Т. Ф Корнеева .- М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.

6. Миллер, Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку.учеб.- метод. пособие / Э. Миллер , К. Блэкмэн - М: Москва, 2016.– 100. ; 21 см. – 2 000 экз.

7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.: учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с. ; 21 см. – 2000 экз.

8Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.книга для учителей / Е. Г. Попова - М: Искусство, 2017.– 240с. ; 21 см. – 1000 экз.

**Мониторинг результатов обучения
по дополнительной образовательной программе «В ритме движений»**

Ф.И.обучающегося, год обучения _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Количество баллов		
		Начало года	Конец полугодия	Конец уч. года
Теоретическая подготовка Владение специальной терминологией	Соответствие теоретических обучающегося программным требованиям			
	Осмыслинность и правильность использования терминов			
Практические умения и навыки	Умение реализовывать элементы ритмика, классический танец и модерн.			
	Сформированность двигательных навыков;			
	Сформированность выразительного исполнения танца;			
Общеучебные умения и навыки Учебно- интеллектуальные умения	Самостоятельность в подборе и анализе спец. литературы			
	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками			
	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога			
	Свобода владения и подачи информации			
Учебно- организационные умения и навыки: умение организовать свое рабочее место, навыки соблюдения правил безопасности, умение аккуратно выполнять работу	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места			
	Аккуратность и ответственность в работе			
	Соблюдение правил безопасности			

Степень выраженности оцениваемого качества
Низкий уровень – обучающийся овладел менее половины объема знаний, навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, специальным оборудованием избегает употреблять специальные термины (1 балл)
Средний уровень – объем освоенных знаний, умений и навыков составляет более половины объема, предусмотренных программой, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой, работает с литературой и оборудованием при помощи родителей или педагога (2 балла)
Высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, со специальной литературой и оборудованием работает самостоятельно и не испытывает затруднений (3 балла)

Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения им дополнительной образовательной программы «В ритме движений»

Ф.И. обучающегося, год
обучения _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень	
			1 полугодие	2 полугодие
1. Организационно-волевые качества				
Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на ½ занятия		
		Более, чем на ½ занятия		
		На все занятие		
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне		
		Иногда – самим ребенком		
		Всегда – самим ребенком		
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки(приводить кциальному своим действиям)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне		
		Периодически контролирует себя сам		
		Постоянно контролирует себя сам		
2. Ориентационные качества				
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная		
		Занизженная		
		Нормальная		
Интерес к занятиям объединения	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне		
		Периодически поддерживается самим ребенком		
		Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно		
3. Поведенческие качества				
Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору))	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты		

в процессе взаимодействия)				
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать		
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты		
Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах		
		Участвует при побуждении извне		
		Инициативен в общих делах		

Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы
№ группы_____

Мониторинг результатов обучения ребенка
по дополнительной образовательной программе
№ группы _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	Теоретическая подготовка		Практические			Общеучебные					Учебно-организационные		
		Соотв. требований теоретических знаний программным требованиям	Осмысле- нность и правиль- ность ис- пользова- ния терминов	уме- ние реал- изов- ывать элем- енты рит- мик- а, клас- сиче- ский тане- ц и мод- ерн.	уме- ние реали- зовы- вать элемен- ты ритми- ка, клас- сичес- кий танец и модерн.	уме- ние реали- зовы- вать элемен- ты ритми- ка, клас- сичес- кий танец и модерн.	Самосто- ятельнос- ть в подборе и анализе спец.лит- ературы	Самостоите- льность в пользовани- и компьютерн- ыми источниками	Адекватн- ость восприяти- я информац- ии, идущей от педагога	Свобод- а владе- ния и подачи инфо- рмации	Самосто- ятельно- сть, логика в построе- нии проекта	Самосто- тельная подгото- вка и уборка рабочего места	Умен- ие чувст- воват- ь площ- адку	Общая гиgien- а, поддер- жание здоров- ья

Методика «Карта самооценки обучающимся и оценки педагогом компетентности обучающихся» (для 12-16 лет)

Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в объединении в этом году, и зачеркни соответствующую цифру: 1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая.

1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи...), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Структура вопросов: пункты 1, 2, 9 – опыт освоения теоретической информации, Пункты 3, 4 – опыт практической деятельности, Пункты 5,6 – опыт творчества, Пункты 7,8 – опыт коммуникации

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить обучающемуся в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог, выступающий в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках. Оценка производится как педагогом, так и экспертом по пятибалльной шкале. Отличие состоит в использовании разных знаков (плюс, галочка и т.д.) при фиксации оценки.

Обработка результатов: Самооценка обучающегося и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристики

МЕХАНИЗМ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Шкала уровня обученности

уровень	баллы	Степень обученности	
В (высокий)	10	Перенос	Высший показатель степени обученности – при достижении которого учащиеся способны применять полученные теоретические знания на практике творчески, в нестандартных ситуациях, вырабатывать новые умения и навыки на базе уже сформированных.
	9		
В/С (выше среднего)	8	Элементарные умения и навыки	Показатель степени обученности, когда учащиеся применяют теорию на практике в стандартных ситуациях, выполняют практические задания по трафарету и шаблону.
	7		
	6		
Б (базовый)	5	Понимание	Показатель степени усвоения теории обучаемым, характеризующийся наличием собственного мнения по отношению к тому или иному объекту, процессу, явлению.
	4	Запоминание	Показатель степени обученности учащегося, отражающий усвоение определенного количества информации без ее понимания и осознанного воспроизведения.
	3		
	2	Различение	Самый низший показатель степени обученности, при котором учащиеся могут отличить данный объект, процесс, явление от их аналогов только тогда, когда ему предъявляют их в готовом виде.

Определение уровня знаний, умений и навыков

Предмет «Ритмика»

В (высокий)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Усвоение основных приемов движения.
3. Владение навыками правильного исполнения танцевальных движений, танцев.
4. Владение навыками выразительного исполнения танцевальных движений, танцев.
5. Развитость способности эмоциональной отзывчивости на музыку.

В/С (выше среднего)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Усвоение основных приемов движения.
3. Владение навыками правильного исполнения танцевальных движений, танцев.
4. Владение навыками выразительного исполнения танцевальных движений, танцев.

Б (базовый)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Усвоение основных приемов движения.

Предмет «Основы классического танца с элементами пластики»

В (высокий)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Умение словесно описать движение, находя в нём главное.
3. Владение навыками правильной постановки корпуса.
4. Владение навыками координации движений.
5. Владение навыками правильного исполнения упражнений, движений.
6. Умение пластично и свободно управлять своими движениями.
7. Владение навыками выразительного, эмоционального исполнения движений.

В/С (выше среднего)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Умение словесно описать движение, находя в нём главное.
3. Владение навыками правильной постановки корпуса.
4. Владение навыками координации движений.
5. Владение навыками правильного исполнения упражнений, движений.

Б (базовый)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Умение словесно описать движение, находя в нём главное.
3. Владение навыками правильной постановки корпуса.

Предмет «Модерн»

В (высокий)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Владение навыками правильного исполнения движений.
3. Владение навыками техничного исполнения.
4. Умение передавать характер и манеру исполнения основных движений.
5. Владение навыками координации движений.
6. Владение навыками парного и ансамблевого исполнения.

В/С (выше среднего)

1. Знание основных понятий цикла.
2. Владение навыками правильного исполнения движений.
3. Владение навыками техничного исполнения.
4. Владение навыками координации движений.

Б (базовый)

1. Знание основных понятий цикла.

Мониторинг личностного развития обучающихся

№	Фамилия, имя обучающегося	Качество, характеризующее значимые проявления интересов и творческих возможностей ребенка			
		Увлеченность пластической деятельностью	Решение пластических задач и воплощение их в танцевальной практике	Стремление создавать пластические образы, развивать, художественный вкус	Интерес к занятиям

Высокий уровень – 3 балла

Средний уровень – 2 балла

Ниже среднего – 1 балл

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения и более	Примечание (курсовая подготовка, больничный лист, обучение в ВУЗе и др.)
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября	01 сентября	
Продолжительность учебного года	36 недель /36/72/144/216 часов	36 недель/ 36/72/144/216 часов	36 недель /36/72/144/216 часов	
	Группа №1-108	Группа №2-108		
Продолжительность учебного занятия	7-10 лет 45 минут	8-10 лет 45 минут	10-18 лет 45 минут	
Промежуточная аттестация				
Итоговая аттестация				
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	
Каникулы зимние	28 декабря	28 декабря	28 декабря	
Каникулы летние	31 мая	31 мая	31 мая	

Календарное планирование 1 года обучения

№пп	Название раздела, темы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Формы контроля/аттестации
Раздел: Предмет «Ритмика»											
1.	Вводное занятие	1									Опрос
2.	Азбука музыкального движения	1	1	1	1	1	1				Викторина
3.	Партерный экзерсис	2	2	2	2	2	2	2	3	3	Открытое занятие
4.	Элементы классического танца	1	1	1	1	1	1	2	2	2	Открытое занятие
5.	Музыкальные игры	2	2	1	1	1	2	1	1	1	Демонстрация своих персонажей
6.	Развитие исполнительских навыков	3	3	2	2	2	2	2	2	2	Концертное выступление
7.	Итоговое занятие									1	Контрольное занятие
8.	Итого	10	9	7	7	7	8	7	8	9	72 часа

Календарное планирование 2 года обучения

№пп	Название раздела, темы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Формы контроля/аттестации
Раздел: Предмет « Основы классического танца с элементами пластики»											
1.	Вводное занятие - Инструктаж по ТБ	2									Опрос
2.	Азбука музыкального движения	1	1	1		1		1		1	Викторина
3.	Партерный экзерсис	2	2	1	1	1	1	1	2	1	Открытое занятие
4.	Экзерсис у станка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	Опрос
5.	Экзерсис на середине	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Открытое занятие
6.	Allegro	1	1	1	1	1	2	2	2	1	Открытое занятие
7.	Пластическое воспитание	3	3	3	3	3	2	2	2	3	Соревнование
8.	Ритмика с элементами пластики	2	2	2	2	2	3	3	3	3	Контрольное занятие-игра
9.	Импровизация	2	2	2	2	2	2	2	3	3	Спортивный праздник
10	Итоговое занятие									2	
	Итого	17	16	15	14	15	15	16	17	19	144часа

Календарное планирование 3 года обучения

№пп	Название раздела, темы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Формы контроля/аттестации
		Раздел: Предмет «Модерн»									
1.	Вводное занятие -Инструктаж по ТБ	2									Опрос
2.	Музыкальное движение	2	2	2	1	1	1	1	1	1	Открытое занятие
3.	Пластическое воспитание	2	3	3	3	3	3	3	3	3	Открытое занятие
4.	Ритмика с элементами пластики	2	2	2	2	2	2	2	1	1	Открытое занятие
5.	Элементы модерн танца	3	3	3	3	3	3	4	4	4	Открытое занятие
6.	Импровизация	2	2	2	2	2	2	2	3	3	Демонстрация своих этюдов
7.	Освоение пространства	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Соревнования
8.	Творческие постановки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Концертное выступление
9.	Итоговое занятие									2	Контрольное занятие
	Итого	17	16	16	15	15	15	16	16	18	144 часа

Календарное планирование 4 года обучения

№пп	Название раздела, темы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Формы контроля/аттестации
Раздел: Предмет «Модерн»											
1.	Вводное занятие -Инструктаж по ТБ	2									Опрос
2.	Музыкальное движение	2	2	2	1	1	1	1	1	1	Открытое занятие
3.	Пластическое воспитание	2	3	3	3	3	2	2	2	2	Открытое занятие
4.	Ритмика с элементами пластики	2	2	2	2	2	2	2	1	1	Открытое занятие
5.	Элементы модерн танца	3	3	3	3	3	3	4	4	4	Открытое занятие
6.	Импровизация	2	2	2	2	2	2	2	3	3	Демонстрация своих этюдов
7.	Освоение пространства	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Соревнования
8.	Творческие постановки	2	2	2	2	2	3	3	3	3	Концертное выступление
9.	Итоговое занятие									2	Контрольное занятие
	Итого	17	16	16	15	15	15	16	16	18	144 часа

Календарное планирование 5 года обучения

№пп	Название раздела, темы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Формы контроля/аттестации
		Раздел: Предмет «Модерн»									
1	Вводное занятие -Инструктаж по ТБ	1									Опрос
2	Музыкальное движение	2	2	2	1	1	1	1	1	1	Открытое занятие
3	Пластическое воспитание	3	3	3	3	3	3	4	4	4	Открытое занятие
4	Элементы модерн танца	3	4	4	4	4	4	4	4	4	Открытое занятие
5	Импровизация	2	2	2	2	2	3	3	3	3	Демонстрация своих этюдов
6	Освоение пространства	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Соревнования
7	Творческие постановки	2	2	2	2	2	3	3	3	3	Концертное выступление
8	Итоговое занятие									2	Контрольное занятие
	Итого	15	17	15	14	14	16	17	17	19	144 часа

Календарное планирование 6 года обучения

№пп	Название раздела, темы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Формы контроля/аттестации
		Раздел: Предмет «Модерн»									
1	Вводное занятие -Инструктаж по ТБ	2									Опрос
2	Музыкальное движение	2	2	2	2	2	2	2	1	1	Открытое занятие
3	Пластическое воспитание	2	2	2	2	2	2	2	3	3	Открытое занятие
4	Элементы модерн танца	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Открытое занятие
5	Импровизация	2	3	3	3	3	3	3	3	3	Демонстрация своих этюдов
6	Освоение пространства	2	2	2	2	2	2	2	3	3	Соревнования
7	Творческие постановки	2	2	2	2	2	3	3	3	3	Концертное выступление
8	Итоговое занятие									2	Контрольное занятие
Итого		16	15	15	15	15	16	16	17	19	144 часа

Задания для дистанционного занятия

художественной направленности

План работы педагога дополнительного образования Апселямовой М.С. на период дистанционного обучения

В случаях карантина вводится форма дистанционного обучения.

Дети занимаются в соответствии с расписанием, продолжительность занятия от 15 до 20 минут.

1 часть занятия – разминка. Используется ранее выученная на уроках или проделывается вместе с видео уроком.

2 часть занятия – новый материал.

3 часть занятия – работа над комбинациями, связками и элементами танцев разученных ранее.

Видео отчёт – группа для родителей в мессенджере Telegram.

Платформа для занятия с детьми – мессенджер Zoom.

Учебно - тематический план по дистанционному обучению

Тема	Общее кол-во часов	Задание	Ссылки на видео
Предмет «Ритмика» Тема: Развитие музыкально-ритмических навыков	15 минут	1. Portdebras, (+ постановка корпуса) - 2 круга на 8 счётов, 4 круга на 4 счёта, 8 кругов на 2 счёта перемещение рук из одной позиции в другую 2. Plie - 16 раз, 2 счёта вниз + 2 вверх 3. Releve - 16 раз 4. Plie + Releve - 8 раз 5. Grand plie - 8 раз 6. Шаг на высоких полупальцах + руки по позициям 7. Шаг на высоких полупальцах с высоким подъёмом ноги вперёд. Стопа вытянута. 1 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU https://www.youtube.com/watch?v=rPUy7lFMmNw

		<p>8. Шаг на высоких полупальцах с высоким подъёмом ноги назад. Стопа вытянута. Комбинация шагов - 8 раз вперёд + 8 раз назад. 1 мин.</p> <p>9. Бег с высоким подъёмом ног вперёд, с высоким подъёмом ног назад. Комбинация – по бегу вперед и назад. 1 мин.</p> <p>10. Галоп на право, на лево. Комбинация – по 2 галопа с правой и левой ног с полным поворотом. 1 мин.</p> <p>11. Марш. Положение рук по заданию</p> <p>12. Игра «Ловим музыку за хвост». 4 круга на счёт «Раз», + счёт «два», + «три», + «четыре»</p> <p>13. Комбинация наклонов и растяжки.</p> <p>14. Упражнение «Корзиночка», «Рыбка», «Мостик», 8 счётов удержание, 8 выход в И.п. – 4 повторения</p>	
Предмет «Гимнастика» Тема: Танцевальная разминка	15 минут	<p>1. Упражнение и.п. стоя в 6 поз. Ног. «Пружинка» + Relevé; + прыжок трамплинный, + прыжок «ножницы», + прыжок с поджатыми ногами, с поворотом на 900 , 1800, 3600. Каждый вариант 6 – 8 раз. 2. Упражнение и.п. лёжа на животе «Птичка маленькая 8 раз + отжимания 8 раз» 2 круга, «Птичка большая 8 раз + выход в гору 8 раз» 2 круга.</p> <p>2. Комплекс силовых упражнений: отжимание, бёрпи, гиперэкстензия, планк – горка. 10 повторений – 4 круга.</p> <p>3. Элементы с продвижение по кругу, связка из шагов, подскоков, галопа, бега, марша;</p> <p>2. Динамическая растяжка. Связка.</p> <p>4. Комбинация растяжки для развития выворотности ног. Повторение проученного материала с видео и фото контролем</p> <p>5. Силовые упражнения, тюки, пассивная растяжка. Несколько пунктов на выбор в зависимости от возможностей учащегося</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=j8H-qBZr4Y</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=a_dgwPRd4IA</p>
Тема: Разогрев			
Предмет: «Классический танец» Тема: Классический танец с элементами пластики	20 минут	<p>1. Партерная гимнастика, проученная ранее. Упражнения на гибкость для детей.</p> <p>2. Повторение комбинации Portde Bras с экзерсиса на середине зала.</p> <p>3. Комбинация прыжка Sautе на середине зала. Выполнение на платформе Zoom.</p> <p>4. Повторение проученных ранее комбинаций PortdeBras + Plie с экзерсиса на</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=KlwOZOa6k9c</p>

		<p>середине зала и комбинации прыжков Saute и Echappes</p> <p>5. Рабочие комбинации на вращения на середине зала</p>	https://www.youtube.com/watch?v=URfbRZSHvuI
			https://www.youtube.com/watch?v=FpAQen26OnU&t=233s
			https://www.youtube.com/watch?v=Dd02eQSAEF0&list=PLYzhhnokwI0KprDWWnh2se3kIsTxCAsf
			https://www.youtube.com/watch?v=Dd02eQSAEF0&list=PLYzhhnokwI0KprDWWnh2se3kIsTxCAsf&index=21
			https://www.youtube.com/watch?v=Sosl1W9iUic&list=PLYzhhnokwI0KprDWWnh2se3kIsTxCAsf&index=17
Предмет: «Модерн» Тема: Элементы модерн танца	20 минут	<p>1. Разминка. Изоляция центров</p> <p>2. Экзерсис на середине зала: работа рук на plié и releve, tendubruch, jetecflex-point</p> <p>3. Отработка танцевальных комбинаций</p> <p>4. Разминка. Plie. Battement tendu. Rond de jambe parterre. Battement Fondu. Adagio</p> <p>5. Повторение проученного материала с видео и фотоконтролем</p> <p>6. Танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн</p> <p>7. Разминка. Экзерсис на середине</p> <p>8. Разучивание комбинации Grand Battement Jete. Выполнение на платформе Zoom.</p> <p>9. Комбинации техники перекатов.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=BEfddFp1N8Y</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Bj5MswBTeCw&list=PLBFSEbzBRK7rMGIB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=41</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=a3mpsfhclFo&list=PLBFSEbzBRK7rMGIB4l2WeoKo95eVNjuq6&index=36</p>
Всего:	1 час 10 минут		

