

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

(на научно-методическом совете)

№ 2 от «12» 09 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Е.В. Худяков

«13» 09 2024



**Дополнительная общеразвивающая
программа
художественной направленности по хореографии
«К танцу»
ансамбля танца «Ералаш»**

Возраст детей: 9-12 лет

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Барановский Игорь Анатольевич,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Учебный план	6
1.4. Содержание программы	8
1.5. Планируемые результаты	17
1.6. Воспитательная работа	18

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Оценочные материалы.....	21
2.5. Методические материалы.....	22
2.6. Список литературы.....	24

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ25

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии «К танцу» является программой художественной направленности. Программа реализуется в вокально-хореографическом ансамбле «Ералаш».

Основополагающими документами при составлении образовательной программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 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 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального

обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 N 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»);

- 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»;

- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения.

Актуальность данной программы в том, что особое внимание уделяется ведению здорового образа жизни. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений с помощью которых можно достичь желаемой и необходимой физической формы, избавиться от психофизиологического напряжения, развить физическую выносливость и творческую активность.

Новизна программы в том, что в коллективе «Ералаш» возникла необходимость в разработке и адаптации модульной дисциплины, которая бы давала учащимся первоначальную хореографическую подготовку и способствовала бы развитию природных физических данных, формированию основных двигательных качеств и навыков, необходимых для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев в дальнейшем. Такой дисциплиной стала партерная гимнастика.

Отличительные особенности программы «К танцу» состоят в том, что специфика деятельности учащихся предполагает повысит уровень исполнительской культуры, даст толчок учащимся к дальнейшим исследованиям собственных физических возможностей, к самосовершенствованию в области современной хореографии.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная программа «К танцу» разработана для учащихся в возрасте 9-12 лет, реализуется в условиях вокально-хореографического ансамбля «Ералаш».

Возрастные особенности:

9-12 лет самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания

себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный ~ возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

Дети 9-12 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

Срок реализации: 3 года.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Объем программы: 216 часа

1 год – 72 часа.

2 год – 72 часа.

3 год – 72 часа.

Уровень программы: базовый.

Форма обучения – очная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Цифровое образовательное пространство позволяет решать задачи формирования информационно-коммуникационной культуры обучающихся, развивать их творческий потенциал.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения учащимися содержания образовательных программ в случаях невозможности посещения занятий учащимися в связи с активированными днями и карантинными мероприятиями.

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;
- не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д;
- в период не рабочих дней учреждения.

В приложении размещен перечень тем в соответствии с общеобразовательной программой.

Уровень программы: базовый.

Формы организации образовательного процесса: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Обучение проводится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в форме групповых, подгрупповых и индивидуальных занятий.

Занятия проводятся по группам.

В программе «К танцу» максимальное количество часов отводится на практические занятия, а освоение теоретического материала происходит в процессе решения учащимися творческих задач.

Режим занятий.

Режим занятий в объединении определен Уставом МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». Обучающиеся занимаются в объединении по группам, подгруппам согласно расписанию.

Занятия проводятся по группам 1 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа, общая нагрузка в год 72 академических часа.

1 занятие длится не более 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

Язык обучения – русский.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата обучающихся посредством народного танца.

Задачи:

Предметные:

- обучить необходимым теоретическим и практическим знаниям, умениям и навыкам в области хореографического искусства;
- научить танцевальным элементам народного танца.

Метапредметные:

- развивать мотивацию на творческую деятельность;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации.

Личностные:

- адаптировать к современной жизни на основе общей культуры, знаний, навыков;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной деятельности.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Тема занятия	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы аттестации
1	Вводное занятие				
1.1.	Вводное занятие Обучение поклонам (приветствие-прощание). Тестирование физических данных обучающихся.	2		2	Входная аттестация
2.	Упражнения для разминки				
2.1.	Разновидности ходьбы	1	4	5	наблюдение

	(танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях				
2.2.	Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	1	5	6	аттестация
2.3.	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	1	4	5	аттестация
3.	Комплексы упражнений партерной гимнастики				
3.1.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	1	7	8	аттестация
3.2.	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава		6	6	аттестация
3.3.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра		6	6	аттестация
3.4.	Упражнения для развития танцевального шага	1	6	7	аттестация
3.5.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	6	7	аттестация
3.6.	Упражнения для развития гибкости позвоночника		6	6	аттестация
3.7.	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья		5	5	аттестация
3.8.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	6	7	аттестация
4.	Итоговые занятия				
4.1.	Итоговые занятия Диагностика усвоения программного материала	-	2	2	Итоговая аттестация
	Итого			72	

2 год обучения

№	Тема занятия	Теория	Практика	Общее количество	Формы аттестации/
---	--------------	--------	----------	------------------	-------------------

				часов	контроля
1.	Вводное занятие				
1.1.	Вводное занятие	1	-	1	Входная аттестация
2.	Упражнения для разминки				
2.1.	Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	1	11	12	Аттестация наблюдение
3.	Комплексы упражнений партерной гимнастики				
3.1.	Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés	1	10	11	аттестация
3.2.	Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents	1	11	12	аттестация
3.3.	Подготовительные упражнения для освоения battements développés, положений sur le cou-de-pied, passé	1	10	11	аттестация
3.4.	Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1	1	10	11	аттестация
3.5.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	10	11	аттестация
4.	Итоговые занятия				
4.1.	Итоговые занятия Диагностика усвоения программного материала		2	2	Итоговая аттестация
	Итого			72	

3 год обучения*

№	Тема занятия	Теория	Практика	Общее количество часов	Формы аттестации/контроля
---	--------------	--------	----------	------------------------	---------------------------

1.	Вводное занятие				
1.1.	Вводное занятие Тестирование физических данных обучающихся.	1	-	1	Входная аттестация
2.	Упражнения для разминки				
2.1.	Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	1	11	12	Аттестация наблюдение
3.	Комплексы упражнений партерной гимнастики				
3.1.	Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés	1	10	11	аттестация
3.2.	Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en d edans, relevés lents	1	11	12	аттестация
3.3.	Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé	1	10	11	аттестация
3.4.	Подготовительные упражнения для освоения grand battements jet és, port de bras № 1	1	10	11	аттестация
3.5.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	10	11	аттестация
4.	Итоговые занятия				
4.1.	Итоговые занятия Диагностика усвоения программного материала		2	2	Итоговая аттестация
	Итого			72	

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1.1. Вводное занятие

Содержание материала:

Теория (2 ч.). Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство обучающихся объединения с программой, требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

Раздел 2. Упражнения для разминки

Тема 2.1. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях (5 ч).

Содержание материала:

Теория (1 ч.). Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (4 ч.). Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Тема 2.2. Ритмические упражнения (на середине и по кругу) (6 ч).

Содержание материала:

Теория (1 ч.). Развитие и укрепление мышцы тела. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер — варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная) — упражнения по кругу, на середине зала.

Практика (5 ч.)

Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно - маховые, пружинные движения:
 - мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
 - мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
 - мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения,

растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);

- мышцы спины;
- мышцы брюшного пресса;
- мышцы голени и стопы;
- мышцы бедра.
- Складка (стоя, сидя).
- Шпагаты.
- Упражнения на развитие быстроты:
 - скакалка, бег с ускорением;
 - упражнения с увеличением амплитуды движения.
- Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.
- Упражнения на развитие ловкости:
 - статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

Специальная физическая подготовка.

- Виды шагов на полупальцах:
 - мягкий;
 - высокий;
 - острый;
 - пружинящий;
 - двойной (с приставкой) вправо, влево;
 - вперед, назад;
 - скрестный;
 - в полуприседе на носках;
 - перекатный;
 - в противоходе;
 - галоп.
- Виды бега:
 - на полупальцах;
 - высокий;
 - назад;
 - боком скрестно.
- Наклоны:
 - вперед, в сторону, назад.
- Упражнения в равновесии на баланс:
 - стойка на носках на двух, на одной ноге;
 - переход с одной ноги на другую с носка на носок;
 - равновесия (рис.1).
- Волны:
 - волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;

- волна вперед, назад, боковая.
- Вращения
 - переступанием;
 - вольтовые;
 - поворот на трех шагах;
 - на одной ноге;
 - на двух без шага;
 - шэннэ;
 - пивоты.

Тема 2.3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела (5 ч).

Содержание материала:

Теория (1 ч). Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (4 ч). Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, CD-диски.

Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок (8 ч.)

Содержание материала:

Теория (1 ч). Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (7 ч). В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

Тема 3.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава (6 ч)

Содержание материала:

Практика (6 ч). В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног

над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по

VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

- сед на пол между стопами ног.

Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра (6 ч.)

Содержание материала:

Практика (6 ч). В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса
- вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, CD-диски.

Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага (7 ч.)

Содержание материала:

Теория (1 ч). Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (6 ч). В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

– наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

– виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Тема 3.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (7 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч). Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (6 ч). В положении лежа на спине:

– поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

– подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

– одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

– забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

– приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

– упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

– отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника (6 ч)

Содержание материала:

Практика (6 ч). В положении лежа на спине:

– приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

– прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

– наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

– касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

– упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

– выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

– наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

– сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);

- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Тема 3.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья (5 ч)

Содержание материала:

Практика (5 ч). В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, CD-диски.

Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики (7 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч). Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (6 ч). Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон, CD-диски.

Раздел 4. Итоговые занятия

Тема 4.1. Итоговые занятия (2 ч)

Содержание материала:

Содержание программы 2-ого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие (1 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч). Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи

программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство обучающихся объединения с программой, требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

Раздел 2. Упражнения для разминки

Тема 2.1. Ритмические упражнения (на середине и по кругу) (12 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч). Развитие и укрепление мышцы тела. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала.

Практика (11 ч)

Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно-маховые, пружинные движения;
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- мышцы спины;
- мышцы брюшного пресса;
- мышцы голени и стопы;
- мышцы бедра.
- Складка (стоя, сидя).
- Шпагаты.
- Упражнения на развитие быстроты:
 - скакалка, бег с ускорением;
 - упражнения с увеличением амплитуды движения.
- Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.
- Упражнения на развитие ловкости:
 - статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.
- Специальная физическая подготовка.
- Виды шагов на полупальцах: мягкий; высокий; острый; пружинящий; двойной (с приставкой) вправо, влево; вперед, назад; скрестный; в полуприседе на носках; перекатный; в противоходе; галоп.
- Виды бега: на полупальцах; высокий; назад; боком скрестно.
- Наклоны: вперед, в сторону, назад.
- Упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной

ноге; переход с одной ноги на другую с носка на носок; равновесия

– Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая.

– Вращения переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэннэ; пивоты.

Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 3.1. Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés (11 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч). Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (10 ч) Выполнение упражнений:

– Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног.

– Battements tendus

в положении на спине по I, V позициям ног

– — в сторону;

– — вперед на 15°—25°;

в положении на животе по I позиции ног

– — в сторону;

– — назад на 15°—25°.

– Battements tendus jetés

в положении на спине по I, V позициям ног

– — в сторону;

– — вперед на 25°, 45°;

в положении на животе по I позиции ног

– — в сторону;

– — назад на 25°, 45°.

Тема 3.2. Подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents (12 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч) Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (11 ч) Выполнение упражнений:

– Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°.

– Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног

– в сторону;

– вперед на 45°, 90°;

– в положении на животе по I позиции ног

– в сторону;

– назад на 45°.

Тема 3.3. Подготовительные упражнения для освоения Battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé (11)

Содержание материала:

Теория (1): Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (10): Выполнение упражнений:

Положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди).

Положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена).

Battements développés в положении на спине по V позиции ног

- в сторону;
- вперед на 90°.

Тема 3.4. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras (11 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч): Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (10 ч): Выполнение упражнений:

Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног

- в сторону;
- вперед на 90°;

в положении на животе по I позиции ног

- в сторону;
- назад на 45°, 90°.

Port de bras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.

Тема 3.5. Комплекс упражнений партерной гимнастики (11 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч): Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (10 ч): Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).

Раздел 4. Итоговые занятия

Тема 4.1. Итоговые занятия

Содержание материала:

Практика (2 ч). Открытые уроки для родителей.

Содержание программы 3-ого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1. Вводное занятие (1 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч). Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство обучающихся объединения с программой, требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

Раздел 2. Упражнения для разминки

Тема 2.1. Ритмические упражнения (на середине и по кругу) (12 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч). Развитие и укрепление мышцы тела. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее

характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала.

Практика (11 ч)

Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно-маховые, пружинные движения;
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- мышцы спины;
- мышцы брюшного пресса;
- мышцы голени и стопы;
- мышцы бедра.
- Складка (стоя, сидя).
- Шпагаты.
- Упражнения на развитие быстроты:
- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.
- Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.
- Упражнения на развитие ловкости:
- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.
- Специальная физическая подготовка.
- Виды шагов на полупальцах: мягкий; высокий; острый; пружинящий; двойной (с приставкой) вправо, влево; вперед, назад; скрестный; в полуприседе на носках; перекатный; в противоходе; галоп.
- Виды бега: на полупальцах; высокий; назад; боком скрестно.
- Наклоны: вперед, в сторону, назад. Упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге; переход с одной ноги на другую с носка на носок; равновесия
- Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая.
- Вращения переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ; пивоты.

Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 3.1. Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés (11 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч). Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (10 ч) Выполнение упражнений:

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с

захватом руками стоп ног.

Тема 3.2. Подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents (12 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч) Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (11 ч) Выполнение упражнений:

- Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°.
- Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног
 - в сторону;
 - вперед на 45°, 90°;
- в положении на животе по I позиции ног
 - в сторону;
 - назад на 45°.

Тема 3.3. Подготовительные упражнения для освоения Battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé (11)

Содержание материала:

Теория (1): Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (10): Выполнение упражнений:

Положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди).

Положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена).

Battements développés в положении на спине по V позиции ног

- в сторону;
- вперед на 90°.

Тема 3.4. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras (11 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч): Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (10 ч): Выполнение упражнений:

- В положении лежа на спине:
 - поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
 - подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).
- В положении сидя:
 - упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
 - отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Тема 3.5. Комплекс упражнений партерной гимнастики (11 ч)

Содержание материала:

Теория (1 ч): Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика (10 ч): Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).

Раздел 4. Итоговые занятия

Тема 4.1. Итоговые занятия

Содержание материала:

Практика (2 ч). Открытые уроки для родителей.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

Обучающиеся владеют:

- необходимыми теоретическим и практическим знаниям, умениям и навыкам в области хореографического искусства;

знают:

- танцевальные элементы народного танца.

Метапредметные:

Обучающиеся:

- мотивированы на творческую деятельность;
- развиты психофизические особенности, способствующие успешной самореализации.

Личностные:

Обучающиеся:

- адаптированы к современной жизни на основе общей культуры, знаний, навыков;
- обладают:
 - культурой общения и взаимодействия в учебной деятельности.

К концу 1 учебного года учащиеся должны получить:

знания:

- Правила техники безопасности при выполнении движений.
- О разновидностях ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.
- Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали).
- Основы хореографии: позиции ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III).

умения:

- Выполнять танцевальный шаг, марш в разных пространственных перестроениях.
- Выполнять ритмические упражнения на середине и по кругу.
- Выполнять упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела.
- Выполнять упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок
- Выполнять упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.
- Выполнять упражнения для развития танцевального шага.
- Выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
- Выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника
- Выполнять упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.
- Выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики.

навыки:

- Культурного общения – вежливости, доброжелательности, дружелюбия, уважения к педагогу.
- Решения жизненно-практических задач: развитие навыков общения, коммуникативных компетентностей, дисциплины, повышение культурного уровня.

К концу 2-3 учебного года учащиеся должны получить:

знания:

- Правила техники безопасности при выполнении движений.
- Об основных понятиях хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали).
- Об основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III).

умения:

- Выполнять подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés.
- Выполнять подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents.

- Выполнять подготовительные упражнения для освоения Battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé.
- Выполнять подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1.
- Выполнять комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).
- Решать следующие жизненно-практические задачи: навыки здорового образа жизни и культурного общения, воспитание настойчивости и самоотдачи, коллективной и личной ответственности, осознанному развитию хореографических способностей, умение критически анализировать собственную деятельность.
- Проявлять следующие отношения: культура поведения на занятии и на сцене; уважительное отношение к взрослым.

1.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют **цель воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- 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;
- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;
- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;
- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и 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 определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, 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 уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и подтверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

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.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МЦДТ. На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

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.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, концертно-фестивальной деятельности, в свободное время.

Воспитательная работа вне занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий в музей МЦДТ и загородных (во время выездов на конкурсы и фестивали), коллективных посещениях, театров, кино.

Одной из форм воспитательной работы, способствующих интеллектуальному и духовному развитию детей, является организация и проведение культурно-развлекательных программ в коллективе «Ералаш».

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонёрских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Рождественский концерт для родителей»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Праздник	Февраль	Мероприятие на	Фото- и

	«Валентинок»		уровне детского объединения	видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
5.	«Масленица годовая — наша гостья дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
6.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
7.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Начало учебных занятий для обучающихся (в текущем учебном периоде) 2 сентября 2024 г.

Окончание (в текущем учебном периоде) 30 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года 36

Количество часов в год 72

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа.

Занятие проводится не более 45 минут, с перерывом не менее 10 минут.

Промежуточная аттестация: по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

5 Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 216 ч.

Срок освоения программы: 3 года

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- В группах не более 15 обучающихся;
- Внешний вид учащихся - репетиционная форма, удобная обувь, ввиду обеспечения техники безопасности на занятиях и свободы движения в процессе работы.
- Обеспечение учебной дисциплины на проводимых тренингах и репетициях.
- Обеспечение материально-технического оснащения для занятий: просторный, хорошо проветриваемый зал, музыкальный центр.

Материально- техническое обеспечение:

- 1 Зал хореографии.
- 2 Инструмент (фортепиано).
- 3 Музыкальный центр.
- 4 Музыкальная литература.
- 5 Методическая литература.
- 6 Специальное оборудование (станки, зеркала).
Фонохрестоматия.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона N 273-ФЗ).

Информационное обеспечение

Специальные компьютерные программы: «Сферум».

Электронные образовательные ресурсы:

- [https:// nsportal.ru/](https://nsportal.ru/); «Народная хореография для детей»
- <http://www.detkiuch.ru> «Обучалки и развивалки для детей»;

Дидактическое обеспечение

- фотографии
- литература по хореографии, ритмике, пластике, танцу
- видео – аудиозаписи,
- словари терминов.

2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Диагностика результатов обучения

В процессе обучения педагогом ведется наблюдение за каждым ребенком с целью выявления уровня его развития на протяжении обучения в ансамбле.

Средняя группа ансамбля «Ералаш» - переходный этап от подготовительных, младших групп к старшей группе коллектива, основной концертующей, и далее к выпускникам ансамбля.

Среднее звено - основное между началом и окончанием.

В среднюю группу дети переводятся экзаменом, контрольным занятием, которое проводится в конце учебного года /май/. На них присутствуют: члены родительского комитета, экзаменационная комиссия из числа педагогов ансамбля и работников МЦДТ, завуч, методист, психолог. Всем детям ставится оценка в соответствии с критериями знаний младшей группы /см. программу младшей группы.

Наиболее подготовленные дети, получившие положительную оценку переводятся в среднюю группу. Дети, не готовые к занятиям в средней группе, либо получившие отрицательную оценку на контрольном занятии продолжают заниматься в младшей группе, или им предлагается перейти в сопутствующие занятиям танцами коллективы. Детям, которые проявили себя в других видах искусств получают направления в вокальные коллективы, изостудии, кружки кройки и шитья и т.д..

В средней группе ансамбля уделяется наибольшее внимание, т.к. усложняется и увеличивается танцевальная лексика на занятиях. Увеличивается репертуарный список концертных номеров, которые они должны в определенные сроки выучить, отработать, войти в образ танцев. Сложность занятий в этой группе также определяется осознанием ребенка своего места в коллективе, где он прижился, требованиями педагогов его отдачи и вложения сил в дальнейшем росте как группы, так и всего коллектива.

Для определения результатов успешного освоения учащимися ДОП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

1. Педагогическое наблюдение

2. Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (концертах, соревнованиях, спектаклях), активности обучающихся на занятиях и т.п.

3. Мониторинг: для отслеживания результативности используются следующие формы (Приложение к ДОП)

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности детей
диагностика личностного роста и продвижения	самооценка обучающегося
опросы	фотоотчёты
педагогические отзывы	видеозаписи мероприятий (концертов, отчетов, открытых занятий)

концерты, конкурсы	грамоты, дипломы, сертификаты
--------------------	-------------------------------

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, открытые уроки, фестивали, конкурсы, отчетные концерты, творческие проекты.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОО
2. Личностное развитие учащихся
3. Реализация творческого потенциала учащихся

Для оценивания образовательных результатов учащихся используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития учащихся.

1. Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения общеобразовательной программы (приложение 1);
2. Мониторинг результатов обучения обучающегося по общеобразовательной программе (приложение 2);

Уровень и оценка результатов

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия, связанные с работой на сцене.
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения пластикой Выполнение упражнений по подражанию	Достаточное владение техникой танца, навыками жестовой речи. Навыки выступления перед аудиторией.

Механизм оценки получаемых результатов

В течение всего учебного года идёт непрерывный контроль усвоения хореографических знаний воспитанниками.

Проверкой знаний, умений и навыков учащихся являются:

- открытые занятия для педагогов;
- открытые занятия для родителей
- публичные выступления;
- концерты;
- конкурсы;
- смотры;
- отчетные концерты;
- родительские собрания

Критерии

К концу обучения в средней группе дети должны:

1. Хорошо ориентироваться в танцевальной терминологии;
2. Должны быть правильно поставленная хореографическая осанка;
3. Владеть элементарными навыками координации движений и выразительности исполнения;
4. Быть выносливыми и иметь хорошую физическую форму;
5. Развитый суставно-связочный аппарат, обладать пластичным и гибким телом;
6. Овладеть лексикой, стилем и характером классического и народного танца;
7. Артистично исполнять движения, комбинации, этюды, танцы; 8. уметь работать над заданиями самостоятельно;
9. Проявлять собственное творчество в составлении комбинаций, создании эскизов костюмов; сочинять маленькие этюды-танцы;
10. Хорошо слышать музыку, знать жанры, уметь двигаться под музыку и импровизировать в музыку;
11. Выучить концертный репертуар сводной группы;
12. Любить коллектив и дело, которым они занимаются;
13. Знать педагогический состав ансамбля и концертмейстеров;
14. Участвовать во всех мероприятиях коллектива /отдых, спорт, походы, концертная деятельность и т.д.
15. Должен знать этику поведения артиста на сцене, за кулисами, во время концерта, до него и после;
16. Уметь быть хорошим, внимательным зрителем;
17. Любить и знать танец.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1.Задания на развитие творческих способностей

1. Танец отдельных частей тела

Цель:

- разогрев участников;
- осознание тела и снятие мышечных зажимов;
- расширение экспрессивного репертуара.

Время: 20 мин.

УМК: музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком.

Описание метода: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Педагог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «Танец головы», «Танец плеч», «Танец живота» и т.д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

2. Танец «Кто Я?» или «Визитная карточка»

Цель:

- самопрезентация участников;

- запуск интерпретационных процессов;
- исследование самооценки, отношения к себе участников группы.

Время: 30 мин.

УМК: музыкальное сопровождение по выбору участников.

Описание метода: Группа садится в круг. Педагог дает задание: «Мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. При знакомстве там люди обычно спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?». Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока каждый участник не побывает в центре круга.

Схемы обсуждения:

- Что чувствовали участники наблюдатели и сами танцующие?
- Какие образы ассоциации возникали в связи с танцем центрального участника?
- Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы?

2. Комплекс танцевально – игровых упражнений:

Упражнение №1 - Игра «Зеркальный танец»

Цель: Разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Дети садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом. Педагог сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д. По команде «танцует всё» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).

Игра проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Упражнение №2 - Игра «Цепочка»

Цель: Исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый

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

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

Упражнение №3 - Игра «Матросы»

Цель: Развить координацию, снять напряжение, отработка движений.

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

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

1 этап: Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

«маршируем» (марш на месте с высокоподнятым коленом);

«смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

«тянем канат» (на «раз, два» - выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

«лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);

«смирно!» (подъем на полупальцы: вверх, вниз, правая рука к виску).

2 этап: Педагог вразброс дает команды, дети самостоятельно выполняют.

Информационное обеспечение:

Специальные компьютерные программы: «Сферум».

Электронные образовательные ресурсы:

Национальная Академия Современной хореографии - <http://sov-dance.ru/>;

Веселая зарядка – Видео с танцевальными движениями - https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=3ILs_uu5arQ&feature=emb_logo

Базарова Н. П., В. Мей «Азбука классического танца». СПб. 2005г. <http://litresp.ru/chitat/ru/%D0%91/bazarova-nadezhda-pavlovna/azbuka-klassicheskogotanca>

Новерр Ж.Ж. Письма о танце. http://dance-composition.ru/publ/zhan_zhorzh_noverr_quotpisma_o_tance_i_baletakhquot/3

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Татьяна Барышникова. - Москва : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. - 262, [3] с. : ил.; 24 см. - (Внимание: дети).; ISBN 5-7836-0157-8

2. Гальперин, С.И. Анатомия и физиология человека [Текст] : Возрастные особенности с основами школьной гигиены : [Учеб. пособие для пед. ин-тов по специальности "Дошкольная педагогика и психология", "Педагогика и методика нач. обучения"]. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Высш. школа, 1974. - 468 с. : ил.; 22 см.

3. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - Москва : Владос, 2003 (Петрозаводск : ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с. : ил.; 22 см. - (Учебное пособие для вузов).; ISBN 5-691-00487-5 (в пер.).

4. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: Метод. пособие / И.Г. Есаулов. - Ижевск : Изд-во Удмурт. ун-та, 1992. - 132, [2] с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-7029-0009-X
5. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Речь, 2010. - 284, [1] с. : табл.; 23 см.; ISBN 5-9268-0479-5
6. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии [Текст] : [Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры]. - Москва : Искусство, 1979. - 184 с. : нот. ил.; 20 см.
7. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать : Учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. - Москва : Гуманитар.-изд. центр ВЛАДОС, 2003 (Казань : ГУП ПИК Идел-Пресс). - 254 с. : ил., ноты; 22 см.; ISBN 5-691-00814-5 (в обл.)
8. Товстоногов, Г.А. Зеркало сцены : учебное пособие : 12+ / Г. А. Товстоногов. - Изд. 5-е, стер. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань : Планета музыки, 2019. - 396, [2] с.; 21 см. - (Учебники для вузов. Специальная литература); ISBN 978-5-8114-4031-3 (Изд-во "Лань")
9. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии [Текст] / А. Я. Цорн. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург [и др.] : Планета музыки : Лань, печ. 2011. - 539, [1] с. : ил., нот. ил.; 21 см. - (Мир культуры, истории и философии); ISBN 978-5-8114-1145-0 (Лань) (в пер.)
10. Щуркова, Н.Е. Воспитание - XXI век [Текст] : методика и искусство : [16+] / Н. Е. Щуркова, М. И. Мухин. - Волгоград : Учитель, [2016?]. - 177 с. : ил.; 29 см. - (ФГОС); ISBN 978-5-7057-4602-6 : 1500 экз.

Литература для учащихся и родителей

- Конен, В.Д. Пути американской музыки [Текст] : Очерки по истории муз. культуры США. - 2-е изд., доп. - Москва : Музыка, 1965. - 524 с. : ил., нот.; 21 см.
- Костина, Э.П. Музыкально-дидактические игры : методическое пособие для формирования и развития музыкального слуха у детей : звуковысотного, ритмического, тембрового, динамического / Костина Э. П. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 211 с.; 26 см. - (Сердце отдаю детям); ISBN 978-5-222-13909-7.
- Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : [По спец. 1910 "Физ. культура"] / Т. Т. Ротерс. - Москва : Просвещение, 1989. - 174, [1] с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-09-000893-0.
- Шубарин, В.А. Джазовый танец на эстраде [Текст] : учебное пособие / В. А. Шубарин. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань : Планета Музыки, 2012. - 235 с., [8] л. ил., портр. : ил.; 21 см. - (Учебники для вузов. Специальная литература); ISBN 978-5-8114-1284-6 (Лань) (в пер.)

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Мониторинг результатов обучения по программам дополнительного образования

Показатели (основные параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии со своей общеобразовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½) (В) высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины) (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет) (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребенок овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков) (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием) (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный уровень развития креативности (ребенок выполняет простейшие практические задания педагога) (С) репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) (В) творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			
1. Учебно-	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения	Анализ

интеллектуальные умения анализировать специальную литературу	подборе и анализе литературы	при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей) (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей) (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1. Умение организовать свое рабочее место	Способность готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога) (С) средний уровень (В) высокий уровень (все делает сам)	Наблюдение
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (учащийся овладел менее, чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½) (В) высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	Наблюдение
3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг результатов обучения учащегося

по дополнительной общеобразовательной программе _____
 ПДО _____, группа/год обучения _____
 за 20__ /20__ учебный год.

	в течение определенного времени	Терпения хватает более, чем на половину занятия Терпения хватает на все занятие	(С) средний (В) высокий	
2. Целеустремленность	Способность активно побуждать себя к практическим действиям, ставить цель и добиваться ее	Достижение цели побуждается педагогом, родителями Достижение цели побуждается иногда самим ребенком Достижение цели побуждается всегда самим ребенком	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить их к должному действию)	Ребенок всегда действует под воздействием контроля родителей, педагога Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован извне Интерес периодически поддерживается самим учащимся Интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Тестирование
Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	Желание участвовать в конфликте (провоцировать конфликт) Сторонний наблюдатель Активное примирение	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
2. Тип сотрудничества	Умение ребенка сотрудничать	Нежелание сотрудничать (по принуждению) Желание сотрудничать (участие) Активное сотрудничество (проявляет инициативу)	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Наблюдение
Личностные достижения учащегося				
1. Участие в мероприятиях различного уровня	Степень и качество участия	Не принимает участия Принимает участие с помощью педагога или родителей Самостоятельно выполняет работу	(Н) низкий (С) средний (В) высокий	Выполнение работы

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы

ПДО: _____ за 20__ - 20__ учебный год

№	Ф.И.обучающегося	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения учащегося
---	------------------	---------------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------------------

Сводная таблица результатов мониторинга

1 **Количество учащихся в объединении:** (из ни девочек – , мальчиков –) (всего учащихся взять за 100%)

2 **Количество выбывших детей:**

(рассчитывается по формуле: $100\% / \text{общее количество детей} * \text{количество выбывших} = \% \text{ выбывших}$)

3 **Результаты диагностики «Мониторинг результатов обучения по программам дополнительного образования»**
(представить в табличном виде)

1. Уровни	2. Периоды срезов мониторинга		
	Входной контроль (сентябрь)	Текущий контроль (декабрь)	Промежуточная аттестация (май)
Низкий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Средний уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Высокий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %

1. **Результаты диагностики «Мониторинг личностного развития учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы»** (представить в табличном виде)

Уровни	Периоды срезов мониторинга		
	Входной контроль (сентябрь)	Текущий контроль (декабрь)	Промежуточная аттестация (май)
Низкий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Средний уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %
Высокий уровень	Кол-во / %	Кол-во / %	Кол-во / %

2. **Результаты «Реализации творческого потенциала учащихся»** (представить в табличном виде)

Уровни	За текущий учебный год (май)
Внутри учреждения	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Район	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Город	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Область	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Регион	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Россия	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них
Международный	Кол-во мероприятий / кол-во детей, участвовавших в них

3. **Уровень реализации программы по итогам года** (обоснование, анализ, выводы).

Приложение 2

Директор _____ Е.В. Худяков
Приказ № _____
« ____ » _____ 20__ г.

Ф.И.О. – Барановский Игорь Анатольевич

Название программы – Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по хореографии «К танцу» вокально-хореографического ансамбля «Ералаш». Базовый уровень

Календарно-тематический план на 202_ -202_ учебный год 1 год обучения (базовый уровень)

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
Пл н	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
Сентябрь						
		2	2	Тема 1.Вводное занятие	Правила техники безопасности, правила поведения на занятии	
		2	2	Тема 2.Упражнения для разминки	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.	
		2	2	Тема 2. Упражнения для разминки	Разновидности ходьбы (ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом») в разных пространственных перестроениях	
		2	2	Тема 2. Упражнения для разминки	Марш с добавлением движений: -головы — повороты, наклоны; -рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;	

					-с хлопком, за спиной; -круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; -вращательные и сгибательные движения кистями;	
Октябрь						
		2	2	Тема 2. 3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	Напряжение и расслабление мышц — шеи; — ног; — рук; — всего корпуса.	
		2	2	Тема 2. 3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	
		2	2	Тема 2.2. Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на гибкость и силу: пассивно- маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);	
		2	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на гибкость и силу: мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы	
Ноябрь						
		2	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на гибкость и силу: мышцы бедра; Складка (стоя, сидя). Шпагаты.	
		2	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на развитие быстроты: скакалка, бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения.	
		2	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Шпагаты,	

					Упражнения в балансировке	
Декабрь						
		2	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения в балансировке, Подкидные прыжки	
		2	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге; переход с одной ноги на другую с носка на носок; равновесия Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая	
		2	2	Тема 2.2 Ритмические упражнения (на середине и по кругу)	Вращения переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ; пивоты.	
		2	2	Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	В положении лежа на спине и сидя: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;	
Форма текущего контроля и аттестации: Открытые занятия						
Январь						
		2	2	Тема 3.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	— вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.	
		2	2	Тема 3.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	В положении лежа на спине: — напряжение и расслабление ягодичных мышц; — поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;	

					— круговые движения голенью ног вправо, влево.	
		2	2	Тема 3.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	В положении сидя: — упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом. В положении сидя по-турецки: — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; — выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.	
Февраль						
		2	2	Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	В положении лежа на спине: — поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; — легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени	
		2	2	Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	В положении сидя: — наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; — поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; — упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;	
		2	2	Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед; — подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); — отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).	
		2	2	Тема 3.4. Упражнение для	В положении лежа на животе:	

				развития танцевального шага	<p>— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.</p> <p>В положении лежа на спине:</p> <p>— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;</p> <p>— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);</p>	
Март						
		2	2	Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага	<p>В положении сидя:</p> <p>— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;</p> <p>— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;</p> <p>виды «шпагатов» — продольный, поперечный.</p>	
		2	2	Тема 3.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	<p>В положении лежа на спине:</p> <p>— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;</p> <p>— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);</p>	
		2	2	Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	<p>В положении лежа на спине:</p> <p>— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);</p> <p>— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;</p> <p>— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;</p> <p>— касание пола справа и слева коленями согнутых</p>	

					<p>ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;</p> <p>— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.</p>	
		2	2	Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	<p>В положении сидя:</p> <p>— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;</p> <p>— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.</p> <p>В положении лежа на животе:</p> <p>— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);</p> <p>— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;</p>	
		2	2	Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	<p>В положении сидя:</p> <p>— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;</p> <p>— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;</p> <p>— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.</p>	
Апрель						
		2	2	Тема 3.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	<p>. В положении лежа на животе:</p> <p>— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.</p> <p>В положении сидя:</p> <p>— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.</p>	

		2	2	Тема 3.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	В положении упора на коленях: — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.	
		2	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	
		2	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	
Май						
		2	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	
		2	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	
		2	2	Тема 4.1. Итоговые занятия	Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.	
		2	2	Тема 4.1. Итоговые занятия	Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.	
Форма текущего контроля и аттестации: Отчетные концерты						

Директор _____ Е.В. Худяков
 Приказ № _____
 « ____ » _____ 20__ г.

Ф.И.О. – Барановский Игорь Анатольевич

Название программы – Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по хореографии «К танцу» вокально-хореографического ансамбля «Ералаш». Базовый уровень

Календарно-тематический план
 на 202_ -202_ учебный год
2 год обучения (базовый уровень)

Дата		Количество занятий и часов в неделю		Тема	Содержание	Примечание (корректировка)
План	Факт	занятия	часы			
Форма текущего контроля и аттестации: собеседование						
Сентябрь						
		1	1	Тема 1.1Вводное занятие	Правила техники безопасности, правила поведения на занятии	
		1	2	Тема 2.1Упражнения для разминки	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях .	
		1	2	Тема 2.1Упражнения для разминки	Разновидности ходьбы (ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом») в разных пространственных перестроениях	
		1	2	Тема 2.1Упражнения для разминки	Марш с добавлением движений: -головы — повороты, наклоны; -рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; -с хлопком, за спиной; -круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; -вращательные и сгибательные движения кистями;	

Октябрь						
		1	2	Тема 2.1 Упражнения для разминки	Напряжение и расслабление мышц — шеи; — ног; — рук; — всего корпуса.	
		1	2	Тема 2.1 Упражнения для разминки	Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	
		1	2	Тема 2.1 Упражнения для разминки	Упражнения на гибкость и силу: пассивно- маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);	
		1	2	Тема 3.1 Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés	Выполнение упражнений: Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. Battements tendus	
Ноябрь						
		1	2	Тема 3.1 Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés	Выполнение упражнений: Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. Battements tendus	
		1	2	Тема 3.1 Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés	Выполнение упражнений: Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. Battements tendus	
		1	2	Тема 3.1 Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés	Выполнение упражнений: Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. Battements tendus	
Декабрь						
		1	2	Тема 3.1 Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus,	Выполнение упражнений: Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног.	

				battements tendus jetés	Battements tendus	
		1	2	Тема 3.1 Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés	Выполнение упражнений: Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. Battements tendus	
		1	2	Тема 3.2. Подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents	Выполнение упражнений: Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону;	
		1	2	Тема 3.2. Подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents	Выполнение упражнений: Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону;	
Форма текущего контроля и аттестации: Открытые занятия						
Январь						
		1	2	Тема 3.2. Подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents	Выполнение упражнений: Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону;	
		1	2	Тема 3.2. Подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents	Выполнение упражнений: Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону;	
		1	2	Тема 3.2. Подготовительные упражнения для освоения Demi rond en dehors, en dedans;	Выполнение упражнений: Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°.	

				relevés lents	Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону;	
Февраль						
		1	2	Тема 3.3. Подготовительные упражнения для освоения Battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé.	Выполнение упражнений: Положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди). Положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена). Battements développés в положении на спине по V позиции ног — в сторону; — вперед на 90°.	
		1	2	Тема 3.3. Подготовительные упражнения для освоения Battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé.	Выполнение упражнений: Положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди). Положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена). Battements développés в положении на спине по V позиции ног — в сторону; — вперед на 90°.	
		1	2	Тема 3.3. Подготовительные упражнения для освоения Battements développés, положений sur le cou-de-pie, passé.	Выполнение упражнений: Положение sur le cou-de-pied в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди). Положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена). Battements développés в положении на спине по V	

					позиции ног — в сторону; — вперед на 90°.	
		1	2	Тема 3.3. Подготовительные упражнения для освоения Battements developpés, положений sur le cou-de-pié, passé.	Выполнение упражнений: Положение sur le cou-de-pié в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди). Положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена). Battements developpés в положении на спине по V позиции ног — в сторону; — вперед на 90°.	
Март						
		1	2	Тема 3.3. Подготовительные упражнения для освоения Battements developpés, положений sur le cou-de-pié, passé.	Выполнение упражнений: Положение sur le cou-de-pié в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди). Положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена). Battements developpés в положении на спине по V позиции ног — в сторону; — вперед на 90°.	
		1	2	Тема 3.3. Подготовительные упражнения для освоения Battements developpés, положений sur le cou-de-pié, passé.	Выполнение упражнений: Положение sur le cou-de-pié в положении на спине по V позиции ног («условное» спереди). Положение passé в положении на спине по V позиции ног (у колена). Battements developpés в положении на спине по V	

					позиции ног — в сторону; — вперед на 90°.	
		1	2	Тема 3.4. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras	: Выполнение упражнений: Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°; в положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°, 90°. Port de bras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.	
		1	2	Тема 3.4. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras	: Выполнение упражнений: Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°; в положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°, 90°. Port de bras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.	
		1	2	Тема 3.4. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras	: Выполнение упражнений: Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°; в положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°, 90°. Port de bras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.	
Апрель						

		1	2	Тема 3.4. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras	: Выполнение упражнений: Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°; в положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°, 90°. Port de bras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.	
		1	2	Тема 3.4. Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras	: Выполнение упражнений: Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°; в положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°, 90°. Port de bras № 1 в положениях на спине и сидя по I позиции ног.	
		1	2	Тема 3.5. Комплекс упражнений партерной гимнастики	Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).	
		1	2	Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики	Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).	
Май						
		1	2	Тема 3.5. Комплекс упражнений партерной гимнастики	Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).	
		1	2	Тема 3.5. Комплекс упражнений партерной гимнастики	Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).	
		1	2	Тема 3.5. Комплекс	Комплекс упражнений партерной гимнастики,	

				упражнений партерной гимнастики	построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).	
		1	2	Тема 4.1. Итоговые занятия	Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.	
Форма текущего контроля и аттестации: Отчетные концерты						

Перечень тем из дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
художественной направленности по народному танцу «К танцу»
вокально-хореографического ансамбля «Ералаш» (базовый уровень)
реализуемые с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма подачи материала	Критерий контроля	Форма контроля
1	Просмотр отчетного концерта ВХА «Ералаш»	12	Видео	посещаемость занятия учащимися, обмен мнениями	дискуссия
2	Образцы народной хореографии. Просмотр концерта Государственного ансамбля «Урал»	12	Видео	посещаемость занятия учащимися, обмен мнениями	дискуссия
3	Просмотр концерта Государственного академического ансамбля танца имени Игоря Моисеева	12	Видео	посещаемость занятия учащимися, обмен мнениями	дискуссия
4	Просмотр концерта Московского государственного академического театра танца «Гжель»	12	Видео	посещаемость занятия учащимися, обмен мнениями	дискуссия
5	Просмотр концерта Государственного академического хореографического ансамбля «Березка» имени Н.С. Надежденной	12	Видео	посещаемость занятия учащимися, обмен мнениями	дискуссия
6	Просмотр балета «Щелкунчик»	18	Видео	посещаемость занятия учащимися, обмен мнениями	творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала.
7	История создания балета в России	10	Сообщение	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания	опрос, дискуссия

8	История возникновения народного танца	10	Сообщение	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания	опрос, дискуссия
9	Русский народный танец, движения.	10	Сообщение + Демонстрация	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания	опрос, дискуссия
10	«Единство музыки и танца»	10	Сообщение	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания	опрос, дискуссия
11	Роль костюма в хореографической постановке как одна из составляющей цельного художественного образа	10	Сообщение	посещаемость занятия учащимися, выполнение домашнего задания	опрос, дискуссия
12	Просмотр спектакля балета «Спящая красавица». Балетмейстер Мариус Лиетпа, в новой редакции Н. Сергеева.	18	Видео	посещаемость занятия учащимися, обмен мнениями	дискуссия
13	Просмотр балета «Лебединое озеро»	18	Видео	посещаемость занятия учащимися, обмен мнениями	творческие работы по выполнению домашнего задания, по закреплению материала.
14	Просмотр концерта Ансамбля песни и пляски Российской армии имени А.В. Александрова	12	Видео	посещаемость занятия учащимися, обмен мнениями	дискуссия