

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЛИЦЕЙ № 41»**

Рассмотрена на заседании лаборатории

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.


Принята на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 191-од от 30.08.2022 г.

Директор ГБОУ УР «Лицей № 41»

 Т.В. Анисимова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Пульс»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Микрюкова Е.А.

педагог дополнительного образования

Ижевск

2022 – 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.....	стр. 3
Цель и задачи программы.....	стр. 7
Учебно-тематический план 1 года обучения	стр. 9
Содержание учебно-тематического плана 1 года.обучения.....	стр.10
Учебно-тематический план 2 года обучения	стр. 13
Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения.....	стр. 14
Учебно-тематический план 3 года обучения	стр. 18
Содержание учебно-тематического плана 3 года.обучения.....	стр. 19
Учебно-тематический план 4 года обучения	стр. 23
Содержание учебно-тематического плана 4 года.обучения.....	стр. 24
Планируемые результаты.....	стр. 29

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

Условия реализации программы.....	стр. 31
Формы аттестации и контроля.....	стр. 32
Оценочные материалы.....	стр. 35
Методические материалы.....	стр. 43
Список литературы	стр. 45

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Хореография – искусство, любимое детьми и работать с ними значит ежедневно отдавать ребёнку жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру прекрасного, раскрыть потенциальные возможности подрастающего человека, формировать его физические, музыкально-ритмические, эстетические, психологические и духовные качества.

Занятия хореографией, по принципу своему, направлены на восполнение дефицита двигательной активности, на уделение внимания физическому развитию ребенка, его осанке, мышечному тону, адаптации к дополнительным физическим нагрузкам, коррекции развития опорно-двигательного аппарата в периоды рывка роста, а также формированию специальных умений и навыков владения своим телом. Поэтому успешное обучение хореографии, независимо от ее направления, определяется уровнем состояния здоровья обучающихся.

Систематические занятия хореографией также:

- дают возможность осваивать простые, а затем более сложные танцевальные комбинации, тренировать пространственно-мышечное чувство;
- исправляют сутулость, излишний изгиб в пояснице (ребенок становится более стройным, изящным);
- занятия хореографией приобщают детей к миру прекрасного, учат разбираться в искусстве, с ранних лет прививают хороший вкус, раскрепощают детей, и помогают хорошо осваиваться среди сверстников и в обществе в целом.

Актуальность – заключается в сохранение и укрепление здоровья детей через занятия хореографией. В интересе детей и их родителей к занятиям хореографией. Эти занятия позволяют раскрыть их индивидуальные

творческие способности, привить навыки концертных выступлений, способствуют положительной самооценке. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.

Направленность образовательной программы.

Программа «Эстрадный танец» является модифицированной и имеет **художественно-эстетическую направленность.**

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 №28-02-484/16.

При составлении данной программы использованы такие материалы как:
 С.С. Полятков «Основы современного танца» Ростов н/д, Феликс, 2000,
 В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика»,
 «Искусство современного танца»,
 В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника»,
 Н. Шереметьевская «Танец на эстраде»,
 Барышникова Т. Азбука хореографии: Методические указания. / Т. Барышникова. - СПб.: Респекс, Люкси, 1996.
 Балетная гимнастика составитель и научный рук. Нагайцева. Краснодар, 2004
 Ефимова Т. Детский праздник, - СПб.: Питер, 2010.

Сайт - horeograf.com

Образовательная программа построена на следующих принципах:

- творчество, как основной стержень образовательно-воспитательного процесса;
- сотворчество и сотрудничество, как условие педагогической деятельности;

- приоритет нравственно-эстетических ценностей.

Особенности структуры и содержания программы:

В постановочной работе используется синтез различных жанров танцевального искусства, в основе которого лежит эстрадный танец.

В коллективе создаются танцевально-театральные постановки, где в одном спектакле сочетаются различные хореографические стили и жанры. Каждый концертный номер коллектива – это красочный, зрелищный мини-спектакль, выстроенный по законам театральной драматургии. Единое стилевое решение объединяет все его элементы: хореографию, музыку, декорации, театральный реквизит, костюмы, грим. Большое внимание уделяется активизации восприятия воспитанников, эмоциональности самовыражения, созданию яркого художественного образа.

Характеристика обучающихся для набора в коллектив:

Дети 7-11 лет имеющие начальный уровень развития по танцевальному искусству.

Основные критерии отбора:

- желание получить хореографические навыки;
- отсутствие противопоказаний по здоровью

Формы организации образовательного процесса позволяют обеспечить результативность педагогической работы, создать творческую атмосферу для каждого воспитанника и для коллектива в целом.

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамблевая.

В случае невозможности продолжения образовательного процесса в силу объективных причин (аварийной ситуации в образовательной организации, в периоды проведения мероприятий по профилактике гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций, морозных дней и т.п.)

предусматривается организация образовательного процесса в режиме удаленного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы и режимы занятий

- Режим занятий подчиняется требованиям СанПин.
- Соблюдается режим проветривания, санитарное содержание помещения проведения занятий.
- Оптимальная наполняемость группы с учетом размера хореографического зала – не более 15 человек.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа «Эстрадный танец» разработана на 4 года обучения. Всего 456 часов: 1 - 4 год обучения – 114 часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Однако, по желанию учащихся можно продолжать работу и более 4 лет.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы:

- эстетическое воспитание личности ребенка посредством занятий эстрадным танцем.

Задачи программы:

- приобретение знаний в области теории танцевального искусства;
- формирование исполнительских навыков основ классического, эстрадного танца;
- формирование общей культуры личности ребенка, формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса;
- формирование самостоятельности, творческой индивидуальности;
- формирование и развитие навыков коллективной творческой деятельности, самодисциплины;
- раскрытие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей;
- обеспечение условий для самореализации и профессионального самоопределения.

В данной программе, обучение детей навыкам танцевального мастерства происходит непосредственно через элементы современных танцевальных движений. Дети должны получить представление о том, как танцевальные движения могут выразить внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность легкость сила и грация.

Этапы реализации программы

Подготовительный этап (первый год обучения) – направлен на приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в танцевальном искусстве. Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов, с разным уровнем знаний по хореографическому искусству. Занятия в группе первого года обучения закладывают необходимую базу знаний и умений для дальнейшего успешного освоения программы обучения. Для успешной реализации данного этапа потребуется проводить занятия 3 раза в неделю.

Средний этап (второй год обучения) – способствует развитию и формированию творческого потенциала детей. Обучающиеся углубляют знания по хореографии. Ведется работа по улучшению физической подготовки.

Основной этап (второй-третий года обучения) – способствует развитию и формированию творческого потенциала, повышению техники исполнения танца. Обучающиеся углубляют знания по хореографии: учатся коллективно схватывать материал, развивают выразительность характера исполнения, кроме того, продолжается работа по улучшению основной физической подготовки.

Заключительный этап (четвертый год обучения) – включает в себя отработку техники исполнения танца, совершенствование полученных за основной период знаний, навыков. Это период, когда обучающиеся освоили основную программу, владеют необходимыми навыками танцевальной техники. Большое значение уделяется развитию техники исполнения, развитию пластичности и эмоциональности исполнения.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план
Первый год обучения.
Подготовительный этап

№	Раздел, тема	Всего часов	Сводное занятие		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ	1	1	-	Педагогическое наблюдение, открытое занятие
2.	Партерная гимнастика	30	6	24	
2.1	Упражнения на натянутость стоп, выворотность голеностопного сустава.	10	2	8	
2.2	Упражнения на эластичность тазобедренных мышц и связок.	12	2	10	
2.3	Упражнения на гибкость спины.	8	2	6	
3.	Упражнения на середине.	10	3	7	
3.1	Прыжки	4	1	3	
3.2	Вращения	4	1	3	
3.3	Акробатика	2	1	1	
4.	Классический танец	20	3	17	
4.1	Позиции ног и рук	6	1	5	
4.2	Упражнения у станка	14	2	12	
5.	Постановочная работа	42	4	38	
5.1	Заучивание отдельных танцевальных элементов	12	2	10	
5.2	Заучивание отдельных танцевальных комбинаций	12	2	10	
5.3	Постановка танцевальных номеров	20	2	18	
5.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого часов:	114	17	97	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

2. Партерная гимнастика (30 ч.)

2.1 Упражнения на натянность стоп, выворотность голеностопного сустава (10 ч.)

Теория: Освоение понятийно-терминологического аппарата. Знакомство с основными мышцами и связками тела. Понятия: гибкость, выворотность, натянность и расслабленность мышц, подвижности суставов.

Практика:

- поочередное вытягивание пальцев стопы правой и левой;
- сгибаем ногу в колене и ставим её на палец, вытягиваем пальцы;
- две ноги сгибаем в колене, обнимаем руками колени, прячемся-открываемся, вытягиваем ноги вперёд, тянем носочки;
- поднимаем ноги вверх с вытянутыми носочками, поочередно вытягиваем и сгибаем стопу;
- упор руками на локти за спиной, стопы «утюгом» толкаем поочередно вперёд, затем вытягиваем пальцы и делаем «ножницы» ногами в воздухе;
- сидя на полу «едем» носочками на ягодицах вперёд-назад.

Упражнения для выворотности в паху.

- сидя на полу, соединяем стопы вместе, согнув колени, и давим колени на пол.

2.2 Упражнения на эластичность тазобедренных мышц и связок (12 ч.)

Теория: Освоение понятийно-терминологического аппарата. Знакомство с основными мышцами и связками тела. Понятия: гибкость, выворотность, натянность и расслабленность мышц, подвижности суставов.

Практика:

- держим руками мизинцы ног (стопа не вытянута «утюжок») тянем пятки вверх колени в пол;
- поднять руки вверх, вытянуть пальцы стопы наклониться вперёд, прижаться корпусом к ногам;
- сесть на корточки, поднять ягодицы вверх, вытянуть колени, встать;
- садимся в шпагат поперечный (ноги в стороны);
- ноги раскрыты максимально в стороны, наклоны вперёд;
- в шпагате руки в стороны, наклоны в сторону;
- лёжа на спине руки вытянуты вдоль туловища, поочередно бросаем ноги вверх.

Батманы:

- лёжа на боку, бросаем ногу в сторону;
- лёжа на животе, отжимаемся руками, бросаем ногу назад;

- сидя на коленках в положении «кошечка», бросаем ногу назад;
- встаём на ноги, руки поднимаем вверх. Учимся вставать на руки в стойку у стенки.

2.3 Упражнения на гибкость (8 ч.)

Теория: Освоение понятийно-терминологического аппарата. Знакомство с основными мышцами и связками тела. Понятия: гибкость, выворотность, натянутость и расслабленность мышц, подвижности суставов.

Практика:

Упражнения делаются лежа на полу:

«Ящерица»

«Лягушка»

«Лодочка»

«Корзинка»

«Кошечка».

«Флажок».

3. Упражнения на середине зала (10 ч.).

Теория: освоение понятий: направление движения, движение по часовой и против часовой стрелки, основные точки зала, положения в зале: центр, первый план, задний план.

Практика:

3.1 Прыжки (4 ч.)

-Прыжки. На месте по II и VI (невыв. Поз). Прыжки в высоту, трамплинный, на одной ноге, ноги вперед, назад и т.д.

3.2 Вращения (4 ч.)

- Вращения на месте по VI позиции.

3.3 Акробатика. (2 ч.)

- Колесо.

- «Жучок».

4. Классический танец (20 ч.)

4.1 Основные позиции рук и ног (6ч.)

Теория: Принятие правильного исходного положения. Правила безопасного исполнения упражнений.

Практика:

Отработка I, II, III позиций ног и четырех позиций рук. I, II port de bras.

4.2 Упражнения у станка (14 ч.)

Теория: Освоение понятийно-терминологического аппарата классического танца. Понятия: экзерсис.

Практика: Demi, grand plie по I, II, V позициям (муз. раз. 4/4)

Releve по I, II, V позициям в сочетании с demi plies (муз. раз. 4/4)

Battements tendu в I позиции вперед, в сторону, назад (муз. раз. 2/4, 4/4)

Battements tendu jete в V позиции вперед, в сторону, назад (муз. раз. 2/4, 4/4)

Изучение passé par terre (муз.раз.2/4)

Releve lent на 45 и 90 из I позиции. (муз.раз. 4/4)

Grands battements jete в I позиции вперед, в сторону назад (муз. раз. 2/4)

5. Постановочная работа (42 ч.)

5.1 Заучивание отдельных танцевальных элементов (12ч):

- основной шаг;
- дорожка;
- шоссе;
- дорожка «зигзаг»;
- двойное переступание;
- боковой ход.

5.2 Заучивание отдельных танцевальных комбинаций (12 ч):

- комбинирование отдельных элементов, шагов, дорожек, поворотов, исполняемых в танце на 8 тактов 4/4, 2/4.
- комбинирование отдельных элементов, шагов, дорожек, поворотов, исполняемых в хореографической миниатюре на 8 тактов 4/4, 2/4.

5.3 Постановка танцев (20 ч.).

- постановка танца «Тролли»;
- постановка хореографической миниатюры «Нам бы, ням - ням бы».

Постановочные номера могут варьироваться в зависимости от тематики мероприятий.

6. Итоговое занятие (1 ч.). Промежуточная аттестация. Открытое занятие.

Учебно-тематический план
Второй год обучения.
Средний этап.

№	Раздел, тема	Всего часов	сводное занятие		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ	1	1	-	Педагогическое наблюдение, открытое занятие
2.	Партерная гимнастика	24	4	20	
2.1	Упражнения на развитие натянутости и выворотности голеностопного сустава.	8	1	7	
2.2	Упражнения для пресса.	4	1	3	
2.3	Упражнения на гибкость.	4	1	3	
2.4	Упражнения на развитие эластичности мышц тазобедренного сустава	8	1	7	
3.	Упражнения на середине.	14	4	10	
3.1	Прыжки	4	2	2	
3.2	Вращения	6	2	4	
	Акробатика.	4	2	2	
4.	Классический танец	20	4	16	
4.1	Позиции рук и ног	4	1	3	
4.2	Упражнения у станка	8	1	7	
4.3	Упражнения на середине зала	8	1	7	
5.	Постановочная работа	54	4	50	
5.1	Заучивание отдельных танцевальных элементов	15	1	14	
5.2	Заучивание отдельных танцевальных комбинаций	15	1	14	
5.3	Постановка танцевальных номеров	24	2	22	
6.	Итоговое занятие	1	-	1	

	Итого часов:	114	17	99	
--	---------------------	------------	-----------	-----------	--

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (1ч)

2. Партерная гимнастика.(24ч.)

2.1 Упражнения на натянность стоп, выворотность голеностопного сустава (8ч)

Теория: Освоение понятийно-терминологического аппарата. Знакомство с основными мышцами и связками тела. Понятия: гибкость, выворотность, натянность и расслабленность мышц, подвижности суставов.

Практика:

- поочередное вытягивание пальцев стопы правой и левой;
 - сгибаем ногу в колене и ставим её на палец, вытягиваем пальцы;
 - две ноги сгибаем в колене, обнимаем руками колени, прячемся-открываемся, вытягиваем ноги вперёд, тянем носочки;
 - поднимаем ноги вверх с вытянутыми носочками, поочередно вытягиваем и сгибаем стопу;
 - упор руками на локти за спиной, стопы «утюгом» толкаем поочередно вперёд, затем вытягиваем пальцы и делаем «ножницы» ногами в воздухе;
 - сидя на полу «едем» носочками на ягодицах вперёд-назад.
- Упражнения для выворотности в паху.
- сидя на полу, соединяем стопы вместе, согнув колени, и давим колени на пол.

2.2 Упражнения для пресса (4ч)

Теория:

Ознакомление детей с комплексом упражнений для пресса.

Практика:

- поднимаем обе ноги вверх (уголок), медленно опускаем;
- поднимаем обе ноги вверх (упор руками за спину), зажимаем ягодицы, упражнение «берёзка»;
- поднять ноги за голову (колени вытянуть, пальцы вытянуть);
- упражнение «велосипед» в положении «берёзка»;
- шпагат в положении «берёзка»;
- обе руки сгибаем в локте и кладем за голову, ноги сгибаем в коленях. Отрываем корпус от пола. Сначала на 20гр.затем на 90

2.3 Упражнения на гибкость (4ч)

Теория:

Закрепление знаний и навыков исполнения комплекса упражнений.

Практика:

Упражнения делаются лежа на полу.

- упражнение «ящерица», лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре на ладони, локти в потолок (зажимаем ягодицы, отжимаемся на руках до талии);
- упражнение «лягушка» (достаём ногами до головы);
- упражнение «лодочка» (руки вытягиваем вперёд-вверх, ноги вместе поднимаем вверх);
- упражнение «корзинка» (берём руками пальцы ног и тянемся вверх);
- встаём на колени и перекатываемся в лодочку и обратно на колени.
- Лежа на спине. Ноги сгибаем в коленях, руки согнуты в локтях и поставлены около головы. Выполняем движение мостик. Разгибаем руки, поднимаем таз наверх.
- положение «кошечка». Поднимаем одну прямую ногу вверх, опорная нога вытягивается. Ногу, которая наверху, заводим за себя и переходим в мостик на одной руке. Возвращаемся в и.п.
- «березка». Сесть на пол, ноги согнуть в коленях. Перекатываемся на спину, ноги в потолок, таз тоже отрывается от пола.

2.4 Упражнения на эластичность тазобедренных мышц и связок (8ч).

Теория: Закрепление знаний и навыков исполнения комплекса упражнений.

Практика:

- держим руками мизинцы ног (стопа не вытянута «утюжок») тянем пятки вверх колени в пол;
 - поднять руки вверх, вытянуть пальцы стопы наклониться вперёд, прижаться корпусом к ногам;
 - сесть на корточки, поднять ягодицы вверх, вытянуть колени, встать;
 - садимся в шпагат поперечный (ноги в стороны);
 - ноги раскрыты максимально в стороны, наклоны вперёд;
 - в шпагате руки в стороны, наклоны в сторону;
 - лёжа на спине руки вытянуты вдоль туловища, поочередно бросаем ноги вверх.
- Батманы:**
- лёжа на боку, бросаем ногу в сторону;
 - лёжа на животе, отжимаемся руками, бросаем ногу назад;
 - сидя на коленках в положении «кошечка», бросаем ногу назад;
 - встаём на ноги, руки поднимаем вверх. Учимся вставать на руки в стойку у стенки.

3. Упражнения на середине зала (14 ч)

Теория: Техника безопасности исполнения, закрепление понятий: направление движения, движение по часовой и против часовой стрелки, основные точки зала, положения в зале: центр, первый план, задний план.

Практика:

3.1 Прыжки на месте (4ч)

- Прыжки. На месте по II и VI (невыв. поз).
- Прыжок с доставанием ног до ягодиц.
- Прыжок, ноги прямые вперед, ноги в стороны (шпагат)
- ноги вместе тянем пальцы;
- прыжки по кругу (через каждые два шага подпрыгивать на одной ноге затем на другой);
- прыжки на правой затем на левой ноге.

3.2 Вращения (6ч)

- вращения по VI позиции в прыжке на вытянутых ногах;
- поворот в прыжке с поджатием колен
- . -Вращением в прыжке по VI позиции. Корпус натянут, исполняются 3 невысоких прыжка на месте, 4-й исполняется с поворотом на 360 гр.

3.3 Акробатика (4ч).

- Колесо. Встать на ноги, руки поднять вверх. Корпус натянут. Руки ставятся на пол с большим форсом корпуса, ноги поднимаются вверх.
- «Жучок». На полу свернуться в калачик, перекатываемся на спину, ноги открываются в шпагат, свернуться обратно.
- Стойка на руках. Встать около стены, руки вытянуть вверх, корпус натянуть, опираясь на две руки, поднять обе ноги вверх и прислонить к стене

4. Классический танец (20ч)

4.1 Основные позиции рук и ног (4ч)

Теория: Принятие правильного исходного положения. Правила безопасного исполнения упражнений.

Практика:

Отработка I, II, V позиций ног и четырех позиций рук. I, II port de bras.

4.2 Упражнения у станка (8ч)

Теория: Закрепление понятийно-терминологического аппарата классического танца. Понятия: экзерсис.

Практика: Demi, grand plie по I, II, V позициям (муз. раз. 4/4)

Releve по I, II, V позициям в сочетании с demi plies (муз. раз. 4/4)

Battements tendu в I позиции вперед, в сторону, назад (муз. раз. 2/4, 4/4)
 Battements tendu jete в V позиции вперед, в сторону, назад (муз. раз. 2/4, 4/4)
 Изучение passé par terre (муз.раз.2/4)
 Releve lent на 45 и 90 из I позиции. (муз.раз. 4/4)
 Grands battements jete в I позиции вперед, в сторону назад (муз. раз. 2/4)

4.3 Упражнения на середине зала (8ч)

Теория: Закрепление понятийно-терминологического аппарата классического танца. Понятия: экзерсис.

Практика: Demi, grand plie по I, II, V позициям (муз. раз. 4/4)
 Releve по I, II, V позициям в сочетании с demi plies (муз. раз. 4/4)
 Battements tendu в I позиции вперед, в сторону, назад (муз. раз. 2/4, 4/4)
 Изучение passé par terre (муз.раз.2/4)
 Grands battements jete в I позиции вперед, в сторону назад (муз. раз. 2/4)

5. Постановочная работа (54ч)

5.1 Заучивание отдельных танцевальных элементов (15ч):

- основной шаг;
- шоссе;
- вращение glissade;
- pas de bourge без перемены;
- перекаты на полу с бедра на бедро.

5.2 Заучивание отдельных танцевальных комбинаций (15ч):

- комбинирование отдельных элементов, шагов, дорожек, поворотов, исполняемых в танце на 8 тактов 4/4, 2/4.
- комбинирование отдельных элементов, шагов, дорожек, поворотов, исполняемых в хореографической миниатюре на 8 тактов 4/4, 2/4.

5.3 Постановка танцев (24ч).

- постановка танца «Мир без войны»;
- постановка хореографической миниатюры «Космос».

Постановочные номера могут варьироваться в зависимости от тематики мероприятий.

6. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Открытое занятие.

Учебно-тематический план
Третий год обучения.
Основной этап.

№	Раздел, тема	Всего часов	сводное занятие		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ	1	1	-	Педагогическое наблюдение, открытое занятие
2.	Партерная гимнастика.	12	-	10	
2.1	Упражнения на развитие натянутости и выворотности	2	-	2	
2.2	Упражнения для пресса	2	-	2	
2.3	Упражнения на гибкость.	2	-	2	
2.4	Упражнения на развитие эластичности мышц тазобедренного сустава.	6	-	6	
3.	Упражнение на середине зала	12	4	8	
3.1	Прыжки.	4	2	2	
3.2	Акробатика	8	2	6	
4.	Эстрадный танец	32	4	28	
4.1	Тренаж у станка	14	2	12	
4.2	Элементы эстрадного танца.	12	1	11	
4.3	Вращения	6	1	5	
5.	Постановочная работа	56	4	52	
5.1	Заучивание отдельных танцевальных элементов	18	1	17	
5.2	Заучивание отдельных танцевальных комбинаций	18	1	17	
5.3	Постановка танцевальных номеров	20	2	18	
6.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого часов:	114	13	101	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие (1ч). Инструктаж по ТБ.

2. Партерная гимнастика (12ч).

2.1 Упражнения на натянутость стоп, выворотность голеностопного сустава (2ч).

Теория: Освоение понятийно-терминологического аппарата. Знакомство с основными мышцами и связками тела. Понятия: гибкость, выворотность, натянутость и расслабленность мышц, подвижности суставов.

Практика:

- поочередное вытягивание пальцев стопы правой и левой;
- сгибаем ногу в колене и ставим её на палец, вытягиваем пальцы;
- две ноги сгибаем в колене, обнимаем руками колени, прячемся-открываемся, вытягиваем ноги вперёд, тянем носочки;
- поднимаем ноги вверх с вытянутыми носочками, поочередно вытягиваем и сгибаем стопу;
- упор руками на локти за спиной, стопы «утюгом» толкаем поочередно вперёд, затем вытягиваем пальцы и делаем «ножницы» ногами в воздухе;
- сидя на полу «едем» носочками на ягодицах вперёд-назад.

Упражнения для выворотности в паху.

- сидя на полу, соединяем стопы вместе, согнув колени, и давим колени на пол.

2.2 Упражнения для пресса (2ч.)

Теория:

Ознакомление детей с комплексом упражнений для пресса.

Практика:

- поднимаем обе ноги вверх (уголок), медленно опускаем;
- поднимаем обе ноги вверх (упор руками за спину), зажимаем ягодицы, упражнение «берёзка»;
- поднять ноги за голову (колени вытянуть, пальцы вытянуть);
- упражнение «велосипед» в положении «берёзка»;
- шпагат в положении «берёзка»;
- обе руки сгибаем в локте и кладем за голову, ноги сгибаем в коленях.

Отрываем корпус от пола. Сначала на 20гр.затем на 90

2.3 Упражнения на гибкость (2ч.)

Теория:

Закрепление знаний и навыков исполнения комплекса упражнений.

Практика:

Упражнения делаются лежа на полу.

- упражнение «ящерица», лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре на ладони, локти в потолок (зажимаем ягодицы, отжимаемся на руках до талии);
- упражнение «лягушка» (достаём ногами до головы);
- упражнение «лодочка» (руки вытягиваем вперёд-вверх, ноги вместе поднимаем вверх);
- упражнение «корзинка» (берём руками пальцы ног и тянемся вверх);
- встаём на колени и перекатываемся в лодочку и обратно на колени.
- Лежа на спине. Ноги сгибаем в коленях, руки согнуты в локтях и поставлены около головы. Выполняем движение мостик. Разгибаем руки, поднимаем таз наверх.
- положение «кошечка». Поднимаем одну прямую ногу вверх, опорная нога вытягивается. Ногу, которая наверху, заводим за себя и переходим в мостик на одной руке. Возвращаемся в и.п.
- «березка». Сесть на пол, ноги согнуть в коленях. Перекатываемся на спину, ноги в потолок, таз тоже отрывается от пола.

2.4 Упражнения на эластичность тазобедренных мышц и связок (бч.).

Теория: Закрепление знаний и навыков исполнения комплекса упражнений.

Практика:

- держим руками мизинцы ног (стопа не вытянута «утюжок») тянем пятки вверх колени в пол;
- поднять руки вверх, вытянуть пальцы стопы наклониться вперёд, прижаться корпусом к ногам;
- сесть на корточки, поднять ягодицы вверх, вытянуть колени, встать;
- садимся в шпагат поперечный (ноги в стороны);
- ноги раскрыты максимально в стороны, наклоны вперёд;
- в шпагате руки в стороны, наклоны в сторону;
- лёжа на спине руки вытянуты вдоль туловища, поочередно бросаем ноги вверх.

Батманы:

- лёжа на боку, бросаем ногу в сторону;
- лёжа на животе, отжимаемся руками, бросаем ногу назад;
- сидя на коленках в положении «кошечка», бросаем ногу назад;
- встаём на ноги, руки поднимаем вверх. Учимся вставать на руки в стойку у стенки.

3. Упражнения на середине зала (12ч).

Теория: закрепление понятий: направление движения, движение по часовой и против часовой стрелки, основные точки зала, положения в зале: центр, первый план, задний план.

Практика:

3.1 Прыжки на месте (4ч.).

- Прыжки. На месте по II и VI (невыв. поз).
- Прыжок с доставанием ног до ягодиц.
- Прыжок, ноги прямые вперед, ноги в стороны (шпагат)
- ноги вместе тянем пальцы;
- прыжки по кругу (через каждые два шага подпрыгивать на одной ноге затем на другой);
- прыжки на правой затем на левой ноге.

3.2 Акробатика (8ч)

- Колесо. Встать на ноги, руки поднять вверх. Корпус натянут. Руки ставятся на пол с большим форсом корпуса, ноги поднимаются вверх. Повторять с другой ноги.
- Стойка на руках. Встать, опираясь на две руки, поднять обе ноги вверх и удерживать равновесие.
- Стойка с переворотом в «Мост».

4. Эстрадный танец (32 ч.).

4.1. Тренаж у станка (14ч).

Теория: Знакомство с терминологией упражнений тренажа у станка. особенности исполнения упражнений, техника безопасности. Осваивается грамотное исполнение движений.

Практика: Комбинация *releve* (упражнения для разогрева стопы) лицом к станку.

Контракция, релаксация с высоким подниманием на полупальцы и сгибанием ног в колене по VI позиции.

«Волна» (скручивание корпуса) вперед, назад.

«Столик» (поднятие ягодиц и опускание корпуса назад) с закрыванием ноги через волну.

Battements tendus со сгибанием колена, с контракцией и релаксацией вперед, в сторону, назад.

Battemebts tendus jetes со сгибанием колена, с контракцией и релаксацией вперед, в сторону назад.

Rond de jambe par terre по не выворотным позициям с контракцией и релаксацией.

Adagio в танцевальной комбинации.

Grand battement jete по всем направлениям (вперед, в сторону, назад).

4.2 Элементы эстрадного танца (12ч.)

Теория: Знакомство с элементами модерна. Особенности исполнения упражнений, техника безопасности.

Практика:

Plie с roul down и roul up. Plie с releve.

Движения на растяжения позвоночника и мышц спины.

Battement tendu со сбросами корпуса вперед, в сторону, назад.

Battement tendu jete с сокращением стопы вперед, в сторону, назад.

Rond de jambe par terre с наклонами корпуса.

4.3 Вращения (6ч.).

Теория: Особенности исполнения, техника безопасности.

Практика: Вращения в контракции, релаксации. «Чайка». «Штопор» верхний, нижний. Пируэт с шагами из IV позиции в продвижении. Изученные вращения сочетаются с танцевальными движениями.

5. Постановочная работа (56 ч.).

5.1 Заучивание отдельных танцевальных элементов (18 ч.):

- основной шаг;
- шоссе;
- вращение glissade;
- pas sisonne simple;
- pas de bourre с переменной ног;
- перекаты «ножницы».

5.2 Заучивание отдельных танцевальных комбинаций (18ч.):

- комбинирование отдельных элементов, шагов, дорожек, поворотов, исполняемых в танце на 8 тактов 4/4, 2/4.
- комбинирование отдельных элементов, шагов, дорожек, поворотов, исполняемых в хореографической миниатюре на 8 тактов 4/4, 2/4.

5.3 Постановка танцев (20ч.).

- постановка танца «Мозаика»;
- постановка танца «Чудо света».

Постановочные номера могут варьироваться в зависимости от тематики мероприятий.

6. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Открытое занятие.

Учебно-тематический план
Четвертый год обучения.
Заключительный этап.

№	Раздел, тема	Всего часов	сводное занятие		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ	1	1	-	Педагогическое наблюдение, открытое занятие.
2.	Партерная гимнастика	12	-	12	
2.1	Упражнения на натянутость и выворотность голеностопного сустава.	2	-	2	
2.2	Упражнения на гибкость.	2	-	2	
2.3	Упражнения для пресса	2	-	2	
2.4	Упражнения на развитие эластичности и выворотности мышц тазобедренного сустава.	6	-	6	
3.	Упражнения на середине зала.	12	4	8	
3.1	Прыжки на месте.	4	2	2	
3.2	Акробатика	8	2	6	
4.	Эстрадный танец	32	4	28	
4.1	Тренаж у станка	14	2	12	
4.2	Прыжки на середине зала и в продвижении.	12	1	11	
4.3	Вращения в продвижении.	6	1	5	
5.	Постановочная работа	56	4	52	
5.1	Заучивание отдельных танцевальных элементов	18	1	17	
5.2	Заучивание отдельных танцевальных комбинаций	18	1	17	
5.3	Постановка танцевальных номеров	20	2	18	
5.	Итоговое занятие	1	-	1	
	Итого часов:	114	13	101	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие (1ч.). Инструктаж по ТБ.

2. Партерная гимнастика (12ч) .

2.1 Упражнения на натянутость стоп, выворотность голеностопного сустава (2ч).

Теория: Освоение понятийно-терминологического аппарата. Знакомство с основными мышцами и связками тела. Понятия: гибкость, выворотность, натянутость и расслабленность мышц, подвижности суставов.

Практика:

- поочередное вытягивание пальцев стопы правой и левой;
- сгибаем ногу в колене и ставим её на палец, вытягиваем пальцы;
- две ноги сгибаем в колене, обнимаем руками колени, прячемся-открываемся, вытягиваем ноги вперёд, тянем носочки;
- поднимаем ноги вверх с вытянутыми носочками, поочередно вытягиваем и сгибаем стопу;
- упор руками на локти за спиной, стопы «утюгом» толкаем поочередно вперёд, затем вытягиваем пальцы и делаем «ножницы» ногами в воздухе;
- сидя на полу «едем» носочками на ягодичах вперёд-назад.

Упражнения для выворотности в паху.

- сидя на полу, соединяем стопы вместе, согнув колени, и давим колени на пол.

2.2 Упражнения для пресса (2ч)

Теория:

Ознакомление детей с комплексом упражнений для пресса.

Практика:

- поднимаем обе ноги вверх (уголок), медленно опускаем;
- поднимаем обе ноги вверх (упор руками за спину), зажимаем ягодичи, упражнение «берёзка»;
- поднять ноги за голову (колени вытянуть, пальцы вытянуть);
- упражнение «велосипед» в положении «берёзка»;
- шпагат в положении «берёзка»;
- обе руки сгибаем в локте и кладем за голову, ноги сгибаем в коленях. Отрываем корпус от пола. Сначала на 20гр.затем на 90

2.3 Упражнения на гибкость (2ч)

Теория:

Закрепление знаний и навыков исполнения комплекса упражнений.

Практика:

Упражнения делаются лежа на полу.

- упражнение «ящерица», лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре на ладони, локти в потолок (зажимаем ягодицы, отжимаемся на руках до талии);
- упражнение «лягушка» (достаём ногами до головы);
- упражнение «лодочка» (руки вытягиваем вперёд-вверх, ноги вместе поднимаем вверх);
- упражнение «корзинка» (берём руками пальцы ног и тянемся вверх);
- встаём на колени и перекатываемся в лодочку и обратно на колени.
- Лежа на спине. Ноги сгибаем в коленях, руки согнуты в локтях и поставлены около головы. Выполняем движение мостик. Разгибаем руки, поднимаем таз наверх.
- положение «кошечка». Поднимаем одну прямую ногу вверх, опорная нога вытягивается. Ногу, которая наверху, заводим за себя и переходим в мостик на одной руке. Возвращаемся в и.п.
- «березка». Сесть на пол, ноги согнуть в коленях. Перекатываемся на спину, ноги в потолок, таз тоже отрывается от пола.

2.4 Упражнения на эластичность тазобедренных мышц и связок (6ч).

Теория: Закрепление знаний и навыков исполнения комплекса упражнений.

Практика:

- держим руками мизинцы ног (стопа не вытянута «утюжок») тянем пятки вверх колени в пол;
- поднять руки вверх, вытянуть пальцы стопы наклониться вперёд, прижаться корпусом к ногам;
- сесть на корточки, поднять ягодицы вверх, вытянуть колени, встать;
- садимся в шпагат поперечный (ноги в стороны);
- ноги раскрыты максимально в стороны, наклоны вперёд;
- в шпагате руки в стороны, наклоны в сторону;
- лёжа на спине руки вытянуты вдоль туловища, поочередно бросаем ноги вверх.

Батманы:

- лёжа на боку, бросаем ногу в сторону;
- лёжа на животе, отжимаемся руками, бросаем ногу назад;
- сидя на коленках в положении «кошечка», бросаем ногу назад;

-встаём на ноги, руки поднимаем вверх. Учимся вставать на руки в стойку у стенки.

3. Упражнения на середине зала (12ч).

Теория: закрепление понятий: направление движения, движение по часовой и против часовой стрелки, основные точки зала, положения в зале: центр, первый план, задний план.

Практика:

3.1 Прыжки на месте (14ч).

-Прыжки. На месте по II и VI (невыв. поз).

-Прыжок с доставанием ног до ягодиц.

-Прыжок, ноги прямые вперед, ноги в стороны (шпагат)

- ноги вместе тянем пальцы;

-прыжки по кругу (через каждые два шага подпрыгивать на одной ноге затем на другой);

-прыжки на правой затем на левой ноге.

3.2 Акробатика (8 ч)

-Колесо. Встать на ноги, руки поднять вверх. Корпус натянут. Руки ставятся на пол с большим форсом корпуса, ноги поднимаются вверх. Повторять с другой ноги.

-Стойка на руках. Встать, опираясь на две руки, поднять обе ноги вверх и удерживать равновесие.

- Стойка с переворотом в «Мост».

4. Эстрадный танец (32ч.)

4.1. Тренаж у станка (14ч).

Теория: Повторение и закрепление терминологии упражнений тренажа у станка. особенности исполнения упражнений, техника безопасности. К данному году обучения выучивается весь комплекс упражнений у станка. Осваивается грамотное исполнение движений. Совершенствуется техника исполнения.

Практика: Осваивается грамотное исполнение движений. Совершенствуется техника исполнения.

Комбинация releve (упражнения для разогрева стопы) лицом к станку.

Контракция, релаксация с высоким подниманием на полупальцы и сгибанием ног в колене по VI позиции.

«Волна» (скручивание корпуса) вперед, назад.

«Столик» (поднятие ягодиц и опускание корпуса назад) с закрыванием ноги через волну.

Battements tendus со сгибанием колена, с контракцией и релаксацией вперед, в сторону, назад.

Battements tendus jetés со сгибанием колена, с контракцией и релаксацией вперед, в сторону назад.

Rond de jambe par terre по не выворотным позициям с контракцией и релаксацией.

Adagio в танцевальной комбинации.

Grand battement jeté по всем направлениям (вперед, в сторону, назад).

4.2. Вращения на середине зала и в продвижении (12ч).

Теория: Особенности исполнения, техника безопасности.

Практика: Вращения в контракции, релаксации. «Чайка». «Штопор» верхний, нижний. Пируэт с шагами из IV позиции в продвижении. Изученные вращения сочетаются с танцевальными движениями.

Вращение по V позиции на месте. Вращение по VI позиции с контракцией и релаксацией, руки в 3-й позиции.

4.3. Прыжки на середине зала и в продвижении (6ч).

Теория: Особенности исполнения, техника безопасности.

Практика: Jete на высоту, в длину, в сторону.

Прыжки на месте с вытянутой стопой, с сокращенной, поочередно, с соединением в коленях.

Прыжок работающая нога в положении passe, толчковая вытянута, с подгибанием толчковой по диагонали.

Pas glissade, pas jete с контракцией в бок.

5. Постановочная работа (56ч).

5.1 Заучивание отдельных танцевальных элементов (18ч):

- основной шаг;
- шоссе;
- вращение glissade;
- pas grand jete;
- перекидной прыжок;
- ranverse;
- перекаты с выходом на подъем стопы.

5.2 Заучивание отдельных танцевальных комбинаций (18ч):

- комбинирование отдельных элементов, шагов, дорожек, поворотов, исполняемых в танце на 8 тактов 4/4, 2/4.
- комбинирование отдельных элементов, шагов, дорожек, поворотов, исполняемых в хореографической миниатюре на 8 тактов 4/4, 2/4.

5.3 Постановка танцев (20ч.).

- постановка танца «4 стихии»;
- постановка танца «Сокол».

Постановочные номера могут варьироваться в зависимости от тематики мероприятий.

6. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Открытое занятие.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После освоения программы воспитанники будут:

Личностные результаты:

- обладать сформированной мотивацией на достижение успеха;
- трудолюбивыми, ответственными, доброжелательными в коллективе;
- уметь осознанно оценивать достижения традиционной и современной танцевальной культуры;
- иметь навыки самоопределения.

Метапредметные результаты:

познавательные:

- уметь самостоятельно решать задачи творческого характера;

регулятивные:

- уметь адекватно оценивать свою личность и свои достижения на всех уровнях обучения (занятие, тренинг, технический зачёт, концерт)
- уметь оценивать, контролировать, прогнозировать, корректировать свои действия и действия партнёра по танцу,
- обладать волевой саморегуляцией, в том числе, эмоциональных состояний;

коммуникативные:

- уметь решать коммуникативные задачи адекватными способами;
- уметь самостоятельно организовать совместную групповую деятельность в репетиционной работе.

Предметные результаты:

- владеть комплексом знаний, умений, навыков, необходимых для занятий эстрадной хореографией.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Условные обозначения:

У-учебные занятия;

К- каникулярный период;

П – промежуточная аттестация;

И – итоговая аттестация

Год обучения	Временные периоды								Всего недель	Всего часов
	Сентябрь-август, в том числе по неделям									
	1-4	5 -9	10 - 18	19	20 - 38	39	40- 50	51-52	52	
1	У	У	У	К	У	А	К	К	52	114
2	У	У	У	К	У	А	К	К	52	114
3	У	У	У	К	У	А	К	К	52	114
4	У	У	У	К	У	А	К	К	52	114
										456

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Общие требования к обстановке:

- оформление кабинета должно соответствовать содержанию программы, постоянно пополняться учебным материалом и наглядными пособиями;
- чистота, освещенность, проветриваемость помещения, и другие требования эргономики;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся и общего развития личности;
- доброжелательный психологический климат на занятиях, целенаправленность деятельности педагога и учащегося;
- для проведения занятий необходим зал с зеркалами и станками.

2. Требования к педагогу:

- высокий уровень квалификации и педмастерства педагога, обладающего большим творческим и воспитательным потенциалом;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- владение современными педтехнологиями, обеспечивающими познавательную активность учащихся;
- умение правильного подбора методов обучения соответственно целям и содержанию занятия и эффективности их применения;
- умение оптимального сочетания форм обучения: индивидуальной, парной, групповой и коллективной;
- свободное владение и эффективное использование на занятиях принципов наглядности, доступности, технических средств;
- сотрудничество с психологом, педагогами-организаторами, режиссером - постановщиком, методистами.

3. Техническое и материальное обеспечение:

- помещение для занятий, зеркала, станки, помещение для хранения костюмов.
- аудио и видео воспроизводящая аппаратура, фотоаппарат, MP3, DVD.
- компьютерная техника с подключением к сети Интернет, принтер, сканер;
- единая форма для занятий, балетки.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Формы аттестации

- технический зачёт,
- открытое занятие,
- наблюдение, диагностика.

Формы итоговой аттестации

- отчётный концерт;
- открытое занятие (технический зачёт, наблюдение педагога, самооценка обучающихся, тестирование)

ГОД ОБУЧЕ НИЯ	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ		ИТОГОВАЯ	
	Форма промежуточной аттестации	КИМы	Форма итоговой аттестации	КИМы
Первый год	- практическое задание на умение повторить ритмический рисунок танца;	- Критерии оценивания практического задания, диагностическая карта	-участие в концертной деятельности	- Рейтинг участия в концертной деятельности
	- практическое задание на исполнение движений классического танца			
	- тестирование на знание терминологии классического танца;	- Тест для проверки знаний терминологии		
	- творческое задание на артистизм	- Критерии оценивания творческого задания		

	- анкетирование «Мотивация к обучению»	- Анкета «Учебная мотивация»		
Второй год	- практическое задание на умение повторить ритмический рисунок танца;	- Критерии оценивания практического задания	- участие в концертной деятельности	- Рейтинг участия в концертной деятельности
	- практическое задание на исполнение движений классического танца			
	- тестирование на знание терминологии классического танца;	- Тест для проверки знаний терминологии		
	- творческое задание на артистизм	- Критерии оценивания творческого задания		
	- анкетирование «Мотивация к обучению»	- Анкета «Учебная мотивация»		
Третий год			<p>Теория:</p> <p>- тестирование</p> <p>Практика</p> <p>- творческое задание - составить танцевальные комбинации в разных стилях хореографического искусства</p> <p>- анкетирование на</p>	<p>- Тест для проверки знаний терминологии классического и эстрадного танцев,</p> <p>- Критерии оценивания творческого задания</p> <p>- Анкета «Самооценка»</p>

			сформированность мотивации к успеху	обучающегося»
Четвертый год			<p>Теория: - тестирование</p> <p>Практика - творческое задание - составить танцевальные комбинации в разных стилях хореографического искусства - анкетирование на сформированность мотивации к успеху</p>	<p>- Тест для проверки знаний терминологии классического и эстрадного танцев»,</p> <p>- Критерии оценивания творческого задания</p> <p>- Анкета «Самооценка обучающегося»</p>

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика результатов обучения

Результаты обучения отслеживаются по нескольким направлениям в соответствии с задачами программы «эстрадный танец». Система мониторинга по результатам диагностики позволяет выявить динамику развития личностных качеств, музыкальных способностей, мотивации обучающихся.

Мониторинг предусматривает:

1. Отслеживание уровня освоения каждым ребенком программы посредством организации аттестации;
2. Диагностику личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы;
3. Внешняя оценка результативности обучения программе со стороны родителей.

● Критерием достижения образовательных результатов является:

- *уровень усвоения ключевых понятий*, заложенных в содержании программы;
- *уровень освоения хореографических и сценических навыков*.

Диагностика: практическое задание; тестирование.

● Критерием результативности воспитательных задач программы можно считать доброжелательную комфортную атмосферу в коллективе, отсутствие межличностных конфликтов.

- Отслеживается *уровень сформированности творческого коллектива*.

Диагностика:

- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив?» (разработана А.Н. Лутошкиным);

● Реализация воспитательных задач связана с *формированием компетенций для концертной деятельности*, которая оценивается по уровню включенности подростка в социально-значимую деятельность, уровню творческой активности и инициативы.

Сценическая деятельность часто выявляет такие качества обучающихся как заниженная или завышенная самооценка. От характера самооценки зависит дальнейшая работа с конкретным подростком.

Диагностика: педагогическое наблюдение, метод определения характера самооценки учащихся (разработана Н.А. Панченко).

**Контрольно-измерительные материалы к программе
«Эстрадный танец»
1-4 год обучения**

Тесты для проверки знаний терминологии

Уровень знаний оценивается исходя из количества верных ответов:

Уровень	1 год	2 год	3 год
высокий	8 - 11	8 - 11	13-19
средний	5 -8	5 - 8	8 - 12
ниже среднего	0 - 5	0 -5	0 - 8

1-2 год обучения

1.	Battement [батман]	Размах, биение.
2.	Battement tendu [батман тандю]	Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги.
3.	Grand [большой]	Большой.
4.	Demi [demi]	Средний
5.	Plie [плие]	Приседание
6.	Releve [релевэ]	Приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы
7.	Releve lent [релевэ лян]	Медленный подъем ноги на 90 ⁰ .
8.	Pas Soute [сотэ]	Прыжок на месте по позициям.
9.	Выворотность	Раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.
10.	Координация	Соответствие и согласование всего тела
11.	Натянность	Абсолютное напряжение мышц рук, ног, тела
12.	Grand battement jete	Высокий бросок вытянутой ногой

3 – 4 год обучения		
1.	Battement [батман]	Размах, биение.
2.	Battement tendu [батман тандю]	Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги.
3.	Grand [большой]	Большой.
4.	Demi [demi]	Средний
5.	Plie [плие]	Приседание
6.	Releve [релевэ]	Приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы
7.	Releve lent [релевэ лян]	Медленный подъем ноги на 90°.
8.	Pas Soute [сотэ]	Прыжок на месте по позициям.
9.	Выворотность	Раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.
10.	Координация	Соответствие и согласование всего тела
11.	Натянность	Абсолютное напряжение мышц рук, ног, тела
12.	Grand battement jete	Высокий бросок вытянутой ногой
13.	Adagio	Медленно
14.	Pas jete	Высокий прыжок с открытием ног
15.	Pas glissade	Скользящий прыжок
16.	Contraction	Сокращение
17.	Relax	Расслабление
18.	Roll up	Развертывание
19.	Roll down	Свертывание

Критерии оценивания творческих и практических заданий

- **Высокий уровень - 5 баллов:**

- показатель проявляется отчётливо, в полной мере (владеет музыкально-ритмическими навыками, самостоятельно и без ошибок выполняет задание, использует элементы творчества).

- **Средний уровень - от 3 до 4 баллов:**

- показатель проявляется менее отчетливо (допускает минимум ошибок; недостаточно самостоятелен или нуждается в незначительной помощи педагога при выполнении задания, работает по алгоритму)

- **Ниже среднего уровень — от 0 до 2 баллов:**

- показатель проявляется слабо или отсутствует (не справляется с заданием без поддержки педагога; допускает много ошибок, не владеет навыками в объеме программы)

**Самооценка результатов обучения
воспитанников хореографической студии**

1. На занятиях я узнал(а), понял(а), научился(лась)

2. Основные трудности у меня были

Что у меня раньше не получалось

3. Моё отношение к занятиям в коллективе

4. Почему я хочу продолжать заниматься танцевальным искусством

5. Выберу ли я хореографическую деятельность своей специальностью

6. Чем я могу гордиться

7. Что ценного, на мой взгляд, я сделал для успеха своего коллектива

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

Диагностика уровня учебной мотивации

Подчеркни подходящий тебе ответ.

1. Тебе нравится заниматься танцами?
 - не очень
 - нравится
 - не нравится
2. Ты всегда с радостью идешь на занятия или тебе часто хочется остаться дома?
 - чаще хочется остаться дома
 - бывает по-разному
 - иду с радостью
3. Если бы руководитель сказал, что завтра на занятия не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы на занятия или остался дома?
 - не знаю
 - остался бы дома
 - пошел бы на занятия
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют занятия?
 - не нравится
 - бывает по-разному
 - нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали заданий для повтора дома?
 - хотел бы
 - не хотел бы
 - не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы на занятиях были только игры?
 - не знаю
 - не хотел бы
 - хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о занятиях по хореографии родителям?
 - часто
 - редко
 - не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий руководитель?
 - точно не знаю
 - хотел бы
 - не хотел бы
9. У тебя в танцевальном коллективе много друзей?
 - мало
 - много
 - нет друзей
10. Тебе нравятся твои товарищи по занятиям хореографией?
 - нравятся
 - не очень
 - не нравятся

Ключ к методике «Уровень учебной мотивации»

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Первый уровень. 25-30 баллов – высокий уровень мотивации.

Второй уровень. 20-24 балла – хорошая мотивация.

Третий уровень. 15-19 баллов – положительное отношение к занятиям, но занятия привлекают общением с друзьями.

Четвертый уровень. 10-14 баллов – низкая мотивация.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов – негативное отношение к занятиям.

Анкета для родителей воспитанников хореографической студии.

Уважаемые родители!

Ваши ответы помогут проанализировать качество преподавания, результативность обучения и мотивацию обучающихся в объединениях МБОУ «Лицей №41».

Отвечая на вопросы, либо закрашивайте соответствующий ответу квадратик, либо вписывайте необходимое в отведенном месте.

1. Дата заполнения « ____ » _____ 20__ г.

2. Объединение _____

Педагог _____

3. Какова главная причина выбора данного объединения (вида деятельности)

- Помогает в усвоении школьной программы
- Решает проблему свободного времени ребенка
- Дает физическое здоровье, укрепляет здоровье
- Расширяет общий кругозор
- Дает дополнительное образование для будущей профессии
- Развивает творческие способности ребенка
- Развивает интеллектуальные способности
- Развивает коммуникативные способности
- Так решили Вы
- Свой вариант _____

Ваш ребенок:

- С радостью делится впечатлениями, успехами в данном виде деятельности
- Демонстрирует свои знания и умения, полученные на занятиях
- Обсуждает проблемы, трудности общения со сверстниками
- Считает, что педагог недостаточно уделяет ему внимания
- Добавьте свое _____

5. Оцените по пятибалльной шкале интерес (мотивацию) Вашего ребенка к данному виду деятельности _____

6. Какими умениями и навыками овладел Ваш ребенок, занимаясь в творческом объединении? _____

7. Оцените, пожалуйста, качество преподавания и организации занятий в объединении.

- «Удовлетворительно» вижу много проблем, над которыми надо работать.
- «Хорошо», но еще многое можно изменить и улучшить.
- «Отлично». Мне кажется, лучше не придумаешь.

8. Что Вы ожидаете от занятий Вашего ребенка в данном объединении?

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Раздел тема	Форма занятий	Приёмы, методы дидактический материал.	Оснащение.
1.	Партерная гимнастика	Групповая	Беседа, показ, повтор за педагогом танцевальных элементов	Музыкальное сопровождение, видеоматериал
2.	Классический танец	Индивидуальная	Показ, повтор за педагогом, погружение в музыкальный материал, «Основы классического танца» А.Ваганова, В. Костровицкая, Н.И.Тарасов.	Музыкальное сопровождение, видеоматериал
3.	Эстрадный танец.	Групповая, индивидуальная.	Показ, повтор за педагогом, использование методик современных зарубежных хореографов Д. Амстронга,	Музыкальное сопровождение, просмотр видеоматериалов, использование фотографий, реквизита.

- Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный - способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков;
- практическая работа (упражнения у станка, тренаж на середине зала, повторение упражнений);
- «развитие по спирали» многократное повторение тем на разных этапах в усложнённом варианте;
- игровые и музыкальные комбинации для развития чувства ритма;
- игры для развития эмоциональности;
- объяснения и беседы;
- повтор за педагогом;
- наблюдение за музыкой;
- Репродуктивный - обучающиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет педагогу осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками. С помощью разнообразных заданий педагог предлагает воспроизвести разученные ранее танцевальные движения, показать умения и навыки. Этот метод применяется в вариантах: воспроизведение танцевального материала в наглядно-образной форме; в форме устного изложения; в форме исполнения танцевальной композиции целиком или фрагмента;

- проблемный - заключается в том, что педагог выдвигает перед обучающимися познавательную проблему, которая решается совместно. Этот метод применяется в тех случаях, когда возникают проблемы с правильным исполнением движений или комбинаций;

- Приёмы обучения:

Показ - Практика преподавания выделяет три условия танцевального показа:

1. Предварительный показ танцевальной композиции, отдельных ее элементов, упражнений и т.д. На этом уровне задача - предварительное знакомство с учебным материалом. Чтобы позднее, в ходе обучения, дети могли мысленно соотносить свои действия с ранее увиденным.

2. Показ танцевального материала. Выделение из совокупности многих танцевальных элементов какого-либо определенного элемента и сосредоточение внимания на его восприятии.

3. Анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируются отдельные части движения, композиции и потом соединяются.

Особое место занимает художественный анализ музыкально-хореографического произведения, разбор выразительных и образных средств и интерпретаций с оценкой.

Изложение - Применяются различные формы изложения: информация, рассказ, лекция, беседа и т.д. С помощью этого приёма педагог сообщает знания об истории, современном состоянии хореографии, рассказывает об отдельных танцах, лучших парах, ансамблях и т.д. В соответствии с учебными задачами педагог даёт описание учебного материала. Изложение ведётся в форме характеристики, где определяются особенности музыки, костюма, творчества. В случае необходимости раскрытие внутренних связей и зависимостей даётся в форме объяснения.

Комментирование - Это словесное сопровождение педагогом сведений об особенностях танцевального движения и музыкального произведения.

Инструктирование - Это словесные рекомендации, которые педагог даёт обучающемуся, как нужно исполнять элементы или композицию в целом. Может касаться правил поведения при общении в танце.

Корректирование - В процессе исполнения танцевальных движений педагог корректирует действия учащихся.

- Музыкальную основу общеобразовательной программы составляют произведения композиторов классиков, народная музыка России, музыка стран ближнего и дальнего зарубежья. Отбор музыкальных произведений осуществляется с учётом их доступности, художественной выразительности, образовательной и воспитательной направленности.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

для педагога:

1. Белов Е., Ракурсы танца. Телевизионный балет. – М.: Искусство, 1991.
2. Бидstrup Х., Юмористические и сатирические рассказы в рисунках. – Устинов: Удмуртия, 1986.
3. Костровицкая В. «Сто уроков классического танца».- Ленинград: «Искусство», 1981.
4. Ваганова А. «Основы классического танца».- Ленинград: «Искусство», 1980.
5. Васильева Т., Балетная осанка. Методическое пособие для детских хореографических школ и школ искусств. – М.: Высшая школа изящных искусств, 1993.
6. Головкина С. Н., Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989.
7. Гусев Г.П., Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2005.
8. Делазй Ж., Марлье М., Балетная мышка. – Бельгия: Кастерман, 1994.
9. Диниц Е. В., Джазовые танцы. – М.: Сталкер, 2002.
10. Зуев Е. И., Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1993.
11. Концепция художественного образования в РФ. - М., 2001.
12. Кох И. Э., Основы сценического движения. – М.: Просвещение, 1976.
13. Машкова Е.И. Программа «Ритмика» для начальной школы. – М.: Просвещение, 1997.
14. Ткаченко Т. «Народный танец».- Москва: «Искусство», 1975.
15. Смирнов И. В., Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986.
16. Смит Л., Танцы. Начальный курс. – М.: Астрель, 2001.
17. Тарасов Н.И., Классический танец (мужской) – М.: Искусство, 1971.
18. Чекетти Г., Полный учебник классического танца. Школа Энрике Чекетти.-М.: АСТ Астрель, 2005.

для детей:

1. Детский хореографический журнал «Пяти - па». – М.: Для будущих звёзд.
2. Дешкова И., Загадки Терпсихоры. – М.: Детская литература, 1999.
3. Касл К., Детская энциклопедия. Балет: костюм, музыка, танец, история. – М.: Астрель, 2001.
4. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Ленинград: 1976.
5. Секрет танца. Сост. Васильева Т.К.- С – Пб.: Диамант, Золотой век, 1997.
6. Смит Л., Танцы. Начальный курс. - М.:Астрель, 2001.
7. Шереметьевская Н., Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985.

для родителей:

1. Белова Е., Искусство танца-М.:1991.
2. Васильева Е., Танец-М.:1968.
3. Константиновский В.С., Учить прекрасному – М.: Молодая гвардия, 1973.

4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать - М.:1991.
5. Череховская Р., Танцевать могут все – Минск:1973.
6. Школьников Л., Рассказы о танцах-М.:1966.

Источники удалённого доступа

- Сайт хореографу в помощь [электронный ресурс] URL: <http://dancehelp.ru/catalog/> - методики, музыкальный материал, видео-уроки (дата обращения 12.06.2016)
- Официальная группа в социальной сети «В контакте». – [электронный ресурс] URL: <https://vk.com/club2148086> (дата обращения 12.06.2016)
- Официальный сайт компании «КонсультантПлюс» [электронный ресурс]. - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015) URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174/ (Дата обращения: 12.06.2016).
- Официальный сайт компании «КонсультантПлюс» [электронный ресурс]. - Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" URL: http://minobr.gov-murman.ru/files/Prikaz_1008.pdf (Дата обращения: 12.06.2016).
- Официальный сайт компании «КонсультантПлюс» [электронный ресурс]. - Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html> (Дата обращения: 12.06.2016).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (*утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897*) // официальный сайт МОиН РФ [электронный ресурс] URL: <http://минобрнауки.рф/документы/938> (дата обращения 12.06.2016).
- Социальная сеть работников образования [электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru> /методические материалы педагогических работников (Дата обращения: 12.06.2016).