

## **Содержание**

### **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

#### **1.1 Пояснительная записка**

- направленность программы;
- актуальность программы;
- отличительные особенности программы;
- адресат программы. Педагогическая целесообразность;
- объем программы
- формы обучения (очная, очно-заочная, заочная);
- методы обучения
- тип занятия:
- формы проведения занятий:
- режим занятий –
- продолжительность занятия –

#### **1.2. Цель и задачи программы**

#### **1.3. Содержание программы**

##### **1.3.1. Учебно-тематический план**

##### **1.3.2 Содержание**

#### **1.4. Планируемые результаты**

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **2.1 Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **2.2 Учебно-тематический план модуля для обучения в дистанционной форме**

#### **2.3 Условия реализации программы**

#### **2.4 Календарный учебный график (КУГ)**

#### **2.5 Методическое обеспечение**

#### **2.6 Система стимулирующего поощрения за достигнутые результаты**

#### **Список литературы**

#### **Приложения**

##### **1. Средства контроля (оценочные материалы)**

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первый шаг» разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014 г. № 1726-р);
- приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018, № 52831);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20);
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы");
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом МО РФ от 23.08.2017 №816 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 18.09.17г., регистрационный №48226);
- Приказом Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

- Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);

- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Юность» города Белгород;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первый шаг» по обучению основам бального танца предполагает освоение материала на вводном (ознакомительном) *уровне* детей дошкольного и младшего школьного возраста.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первый шаг» имеет **художественную направленность**, является модифицированной и реализуется в сфере дополнительного образования, ориентирована на формирование эстетической культуры учащегося, развитие его художественно-творческого потенциала, артистических способностей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня средствами хореографического искусства.

### **Актуальность**

Актуальность программы обусловлена социальным заказом на гуманистическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его духовного и физического развития, формирование ключевых жизненных компетенций. Возможность проявить себя в творчестве стимулирует развитие способностей и возможностей человека в целом. Искусство танца - синтез музыки и движения создаёт благоприятный эмоциональный фон, который влияет на личностное развитие ребенка, способствуя его социализации в обществе.

### **Новизна программы**

Данная программа даёт возможность сочетать разделы программы по основам европейского и латиноамериканского бального танца со сценическим танцем. Занятия включают в себя: латиноамериканский бальный танец; европейский бальный танец; тренаж современной пластики; композицию и постановку хореографических номеров.

**Отличительные особенности** программы отражены в применении разнообразного арсенала конкретных методов и приёмов - наряду с общеизвестными методами использование методов-приёмов собственной разработки; методов активного обучения на основе игровых технологий в постановке и решении практических задач на каждом занятии (новые движения-связки, движения-переходы, вариации-упражнения). На каждом занятии сочетаются ритмические упражнения, изучение элементов танцев и исполняются задания на импровизацию в игровой форме. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Реализация программы на вводном уровне направлена на формирование у обучающихся навыков танцевальной техники (физические данные: сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, рост, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз; музыкальная память: чувство ритма, координация движений, музыкальный слух; темперамент и моторика: правильное выполнение движений, энергичность, подвижность, жизнерадостность; сценические способности, артистизм, желание успешно выступать на сцене), а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, дальнейшей социализации.

Помимо основной программы разработан **модуль** по организации обучения в период школьных летних каникул в разновозрастных учебных группах с переменным составом возможно в *дистанционной форме*, в целях сохранения физической и хореографической формы.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных

движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

### Адресат программы

Программа предназначена для обучения детей от 5 до 9 лет на *вводном уровне*.

*Возрастные особенности обучающихся.*

Обучение детей по данной программе осуществляется с учетом возрастных особенностей:

Физический рост и развитие	Особенности поведения	Рекомендации педагогу
Для среднего школьного возраста (5—9 лет)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руки и ноги растут быстрее тела, мышцы не развиты, большая весовая нагрузка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• высокий уровень активности;</li> <li>• не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• быстрая смена деятельности</li> <li>- организация подвижных упражнений при ограничении прыжков и бега, прыжки лёгкие (зайцы, лягушка – приземление в партер)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• общее управление телом - хорошее, координация глаз и рук улучшается к 7 годам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стремление к общению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полезно заниматься с детьми в партере</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечнососудистая система</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо</li> <li>- ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение конкретности поручений и творческой свободы детей при их выполнении</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• недостаточное развитие анализаторного аппарата: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• плохо ориентируется в пространстве и времени</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осторожное увеличение физической нагрузки</li> <li>• чередования быстрых темпов с умеренными и медленными.</li> <li>• растяжка без боли, тянутся сами</li> </ul>

При зачислении в детское объединение обращается внимание на состояние здоровья учащихся и отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям хореографией. Таким образом, содействие психологическому, личному и индивидуальному развитию учащихся по программе, обеспечивает психологическую готовность к обучению, социальной адаптации, психологической безопасности участников образовательного процесса, предупреждение возникновения проблем развития ребенка, воспитания и социализации.

### Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, 144 учебных часа по каждому году обучения – 288 часов.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы организации учебного процесса: очная, заочная, очно-заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий).

Основная форма обучения – групповое занятие, практическое занятие (репетиция), творческое занятие, сводная постановка, выступление. Учащиеся обязательно участвуют в следующих направлениях деятельности:

- в постановке и показе концертных номеров;
- в системе конкурсного движения в контексте непрерывного образования (конкурсы, фестивали и т п);
- в процессе репетиционной и постановочной работы к конкретному мероприятию.

### **Методы обучения**

Словесные	Наглядные	Практические
устное изложение; лекция;  беседа; система вопрос – ответ; объяснение; указание; команды; название упражнения, элемента, движения; анализ музыкального произведения и др.	показ видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, открыток; показ педагогом приёмов исполнения.	тренировочные упражнения, танцевальные движения; музыкально-ритмические игры, творческие задания.

- тип занятия: теоретический, практический, контрольный, репетиционный, тренировочный и др.;

- формы проведения занятий: беседа, мастер-класс, встреча с интересными людьми, наблюдение, открытое занятие, творческий отчет, тренинг, занятие-игра, праздник, представление, игра-путешествие, класс-концерт, конкурс, репетиция, концерт.

*Условия формирования групп* – разновозрастные - от 5 до 9 лет Количество человек в каждой группе - не менее 12 человек.

*Режим занятий* - 2 академических часа с 10 минутным перерывом;

*Продолжительность одного занятия* – 30 минут для детей 5-7 лет, 45 минут для детей 8-9 лет.

*Форма занятий* – групповая; занятия проводятся 2– раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю.

## **1. 2 Цель и задачи программы**

**Цель** – создание условий для формирования мотивации к творческому развитию в процессе обучения хореографии на основе применения развивающих игровых технологий

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- формировать и закреплять музыкально-ритмические навыки, начальные навыки актерского мастерства;
- формировать систему знаний, умений, навыков по основам хореографии, основам гимнастики;
- формировать понимание средств музыкального «языка» (метроритм, динамика, темп);
- формировать способность полноценно воспринимать художественные произведения танцевального искусства.

#### *Развивающие:*

- развивать артистические, эмоциональные качества у детей средствами танцевальных занятий;
- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через этюды, игры, упражнения;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, совершенствовать музыкально – эстетические чувства;
- развивать хореографические возможности учащихся.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- воспитывать культуру поведения на занятии, на выступлении;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- воспитывать и развивать художественный вкус и уважение к культурному наследию.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1 Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Название темы занятия.	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Средства контроля/аттестации
1.1	<b>I.Вводное занятие.</b> Правила поведения в хореографическом зале. Техника безопасности.	2	1	1	Вводная диагностика
<b>II.Раздел Музыкально-ритмическая деятельность (42час)</b>					
2.1	Ритмика и гимнастика	8	2	6	
2.2	Элементы музыкальной грамоты. Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4	6	2	4	
2.3	Упражнения на развитие ориентации в пространстве и координации	6	-	6	
2.4	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (воображение, фантазия)	6	-	6	
2.5	Танцы-игры	10	2	8	конкурс
2.6	Ритмические этюды	4		4	
2.7	Выполнение творческих заданий	2	-	2	Музыкальная игра-конкурс
<b>III Раздел Экзерсис (32 час)</b>					
3.1	Постановка корпуса? головы, рук и ног.	6	2	4	
3.2	Экзерсис у палки: demie plie-изучение.	4	-	4	
3.3	Экзерсис у палки:battements tendus-изучение	4	-	4	
4.4	Экзерсис у палки: ronde de jambe par terre-изучение.	4	-	4	
4.5	Экзерсис у палки:ronde de jambe par terre.-отработка.	4	-	4	
4.6	Экзерсис у палки: grand battements tendus-изучение.	4	-	4	
4.7	Экзерсис у палки: постановка корпуса при выполнении движений.	4	-	4	
	Итоговое занятие.	2	-	2	Промежуточная аттестация
<b>IV.Раздел Основы бального танца (40час)</b>					
4.1	Историко – бытовой танец	6	2	4	
4.2	Бальный этикет	6	-	6	
4.3	Элементы историко-бытового	14	2	12	



	танца Полонез				
4.4	Фигурный вальс	14	2	12	Исполнение танцев в парах
<b>V.Раздел». «Творческая деятельность» (28час)</b>					
5.1	Репетиционная деятельность	12	-	12	
5.2	Танцевальные комбинации в бальных танцах	8	2	6	
5.3	Импровизация в музыкальных играх	6	-	6	
5.4	Итоговое занятие.	2	-	2	Аттестация
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

### 1.3.1 Учебно-тематический план 2 года обучения

<u>№</u>	<b>Название темы занятия.</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Средства контроля/аттестации</b>
1.1	<b>I.Вводное занятие.</b> Правила поведения в хореографическом зале. Техника безопасности.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Вводная диагностика
<b>II.Раздел Музыкально-ритмическая деятельность (40час)</b>					
2.1	Ритмика и гимнастика	8	2	6	
2.2	Элементы музыкальной грамоты. Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4	4	2	2	
2.3	Упражнения на развитие ориентации в пространстве и координации	6	-	6	
2.4	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (воображение, фантазия)	6	-	6	
2.5	Танцы-игры	10	2	8	конкурс
2.6	Ритмические этюды	4		4	
2.7	Выполнение творческих заданий	2	-	2	Музыкальная игра-конкурс
<b>III Раздел Экзерсис (32 час)</b>					
3.1	Постановка корпуса? головы, рук и ног.	6	2	4	
3.2	Экзерсис у палки: deme plie-изучение.	4	-	4	
3.3	Экзерсис у палки:battements	4	-	4	

	tendus-изучение				
4.4	Экзерсис у палки: ronde de jambe par terre-изучение.	4	-	4	
4.5	Экзерсис у палки:ronde de jambe parter.-отработка.	4	-	4	
4.6	Экзерсис у палки: grand battements tendus-изучение.	4	-	4	
4.7	Экзерсис у палки: постановка корпуса при выполнении движений.	4	-	4	
	Итоговое занятие.	2	-	2	Промежуточная аттестация
<b>IV.Раздел Основы бального танца (42час)</b>					
4.1	Историко – бытовой танец	6	2	4	
4.2	Бальный этикет	8	-	8	
4.3	Элементы историко-бытового танца Полонез	14	2	12	
4.4	Фигурный вальс	14	2	12	Исполнение танцев в парах
<b>V.Раздел». «Творческая деятельность» (28час)</b>					
5.1	Репетиционная деятельность	12	-	12	
5.2	Танцевальные комбинации в бальных танцах	8	2	6	
5.3	Импровизация в музыкальных играх	6	-	6	
5.4	Итоговое занятие.	2	-	2	Аттестация
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

### 1.3.2 Содержание программы 1 и 2 годов обучения

**Раздел 1. Вводное занятие** Знакомство с содержанием программы. Правила поведения на занятии, ТБ. Особенности внешнего вида учащегося. Видеоролик «Школа танца».

#### **Раздел 2. Музыкально-ритмическая деятельность**

*Теория:* Элементы музыкальной грамоты. Знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4. Музыкальный размер, темп, динамика.

*Практика:* Ритмика и гимнастика Упражнения на развитие ориентации в пространстве и координации. Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (воображение, фантазия). Танцы-игры. Ритмические этюды.

*Теория:* Ритмический рисунок. Темп.

*Практика:* Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды бега). Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки

*Практика:* Ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах). Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей.

Партерная гимнастика

*Теория:* Виды и классификация гимнастических растяжек. Меры предосторожности при выполнении растяжек. Правила выполнения растяжек.

*Практика:* Освоение простейших элементов на полу (партерная гимнастика, растяжка, работа над осанкой). Тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»); тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах; упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы); «Лягушка» (развитие выворотности бедра); шпагат (подготовительное упражнение); упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками); развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (из положения лежа)

*Упражнения на середине зала*

*Теория:* Инструктаж о выполнении упражнений. Силовые упражнения на развитие мышц рук. Силовые упражнения на развитие мышц ног. Упражнения на развитие осанки. Стрейтчинг.

*Практика:* комплекс силовых упражнений на развитие мышц рук. Комплекс силовых упражнений на развитие мышц ног. Силовые и пластические упражнения; упражнения для гибкости и выносливости. Выполнение упражнений стрейтчинга.

### **Раздел 3 Экзерсис.**

*Партерный экзерсис:* - батманы, релеве лян, ронды в исполнении сидя и лежа на полу.

*Экзерсис у станка:* Постановка корпуса. Позиции ног – I, II, III. Позиции рук Demi-plié по I, II, III позициям. Battement tendu; в сторону, затем вперед и назад из I позиции. Трамплинные прыжки по I, II выворотным позициям и по I прямой позиции.

*Экзерсис на середине зала:* Постановка корпуса. Позиции ног – I, II, III. Позиции рук. Положение корпуса ан фас, профиль. Понятие эфассе и круазе. Изучение поворотов и наклонов головы. Поклон (révérence).

*Адажио:* II и III port de bras. *Аллегро:* Марш – один шаг на такт, два шага на такт. Повороты на месте по точкам класса в шаге, прыжке, подскоке. Бег с

носки по кругу, по диагоналям. Трамплинные прыжки по I, II выворотным позициям и по I прямой позиции.

Постановочная работа и концертная деятельность. Разучивание танцевальных движений, комбинаций к постановкам. Отработка концертных номеров. Работа над синхронным исполнением. Выступления разного уровня. Раздел 7 Итоговое занятие.

#### **Раздел 4. Основы балльного танца**

*Теория:* Разъяснение основных понятий хореографии (линия, колонна, диагональ, круг, линия танца, 8 точек направлений, середина зала, партер, «центр»). Понятия «опорной» и «работающей» ноги. Понятие «диагональ» Правила постановки корпуса, рук, ног и головы. Изучение фигур детского балльного танца. Правильная осанка, стойка и линия тела, собранный внешний вид, элегантность, грациозное движение. Фазы движения. Положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

*Практика:* Маршировка (шаг с носки, шаг на полу пальцах, приставной шаг вперед, галоп, подскоки, бег с высоким подниманием колен. Перестроения – круг, змейка, квадрат, колонна, полукруг, две колонны). Разминка «Раз, два, три, четыре» (голова – ритмические покачивания, наклоны, полукруг; плечи, руки – поднимание, опускание плеч – вместе, по одному, круговые движения, сгибание, разгибание пальцев рук, движение кистями рук, сгибание – разгибание в локтевом суставе, упражнение «плечи, вверх и обратно» по 17 очереди, корпус – наклоны вперед, в стороны, повороты. Ноги – движения стопами, поднимание на полу пальцы, приставные шаги, прыжки, упражнение «лыжник» в разных ритмических рисунках). Поклон, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие прыжки на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.

#### **Раздел 5. «Творческая деятельность»**

##### **Репетиционная деятельность.**

*Теория:* Словесное описание идеи и образа танца педагогом. Обсуждение деталей номера, отдельных сценических элементов. Обсуждение рисунка танца. Обсуждение сценического образа и костюмов. Общение и взаимодействие в номере.

*Практика:* Отработка элементов танцевальных композиций номера по частям. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над музыкальностью. Синхронность в исполнении. Работа над техникой танца. Работа над манерой исполнения танца. Выразительность и эмоциональность исполнения. Овладение сценическим пространством.

Работа по квадратам сцены. Работа в костюмах. Технические репетиции (прогоны). Итоговое занятие.

*Танцевальные комбинации в балльных танцах.*

*Теория:* Обсуждения идей и сюжетов хореографического номера с учащимися. Выбор музыки для хореографической композиции. Значение музыки в хореографическом произведении. Обсуждение танцевальных комбинаций номера. Обсуждение основной танцевальной лексики. Обсуждение рисунка танца. Обсуждение характера персонажей. Определение партий (конкретного места) каждой паре или отдельному танцору в ансамбле.

*Практика:* Подготовительные упражнения к изучению танцев латиноамериканской и европейской программ («Качели», «Домики»). Закрепление практического курса изученных движений, фигур, вариаций и танцев. Движения в разминке, растяжка, позиции корпуса, движения и фигуры изученных танцев, исполнение хореографического номера. Разучивание основных элементов хореографической постановки. Соединение движений в танцевальные комбинации и вариации. Разучивание номера по частям из изученных танцевальных комбинаций и вариаций. Разводка танцевальных комбинаций и вариаций в рисунках, переходах, образах.

Итоговое занятие. Аттестация.

### Планируемые результаты

В результате обучения по программе обучающиеся:		
- будет знать...	- будет уметь...	- получит навыки...
<ul style="list-style-type: none"><li>- правила постановки корпуса, рук, ног и головы</li><li>технику элементов классического и современного танцев;</li><li>- понятия «опорной» и «работающей» ноги;</li><li>- понятие «диагональ»; - понятие «анфас» и профиль;</li><li>- правила выполнения упражнений у станка;</li><li>- элементы музыкальной грамоты (муз. размер, темп, динамика)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять движения классического и народного экзерсиса лицом к станку, держась двумя руками за станок;</li><li>- выполнять элементы аллегро (марш, бег, прыжки) по диагонали;</li><li>выполнять элементы полонеза и фигурного вальса;</li><li>- эмоционально передавать характер и темп музыки;</li><li>выполнять движения точно и чисто;</li><li>- координировать движения рук, ног и головы выполнять движения устойчиво;</li><li>- выполнять движения</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- устойчивости в классическом экзерсисе;</li><li>иметь навыки выполнения движений в темпе;</li><li>ориентироваться в пространстве;</li><li>- работать в паре, в группе эмоционального;</li><li>выполнения движений в танце;</li><li>- делать упражнения в соответствии с заданной ритмикой.</li></ul>

	выворотню; -увеличивать нагрузку в упражнениях; - выполнять движения экзерсиса выразительно и чисто; - выполнять движения с ускорением темпа и разнообразием ритмического рисунка	
--	--	--

По окончании обучения по программе у учащихся будут сформированы  
**компетенции**

<b>1. Личностные</b>	Умение удовлетворять потребности в выражении своих чувств, мыслей и настроений через эмоционально-выстроенную танцевально-исполнительскую деятельность.  Умение давать оценку своим действиям посредством анализа своих поступков.
<b>2. Регулятивные</b>	Умение контролировать свои эмоции, направлять их в творческое русло, стремиться к поставленной цели и добиваться определённых результатов.
<b>3.Познавательные</b>	Умение исполнять танцевальные композиции.  Умение владеть предметами в танце.  Умение импровизировать под музыку.
<b>4. Коммуникативные</b>	Умение общаться, гармонично выстраивать отношения с окружающими людьми.

### Критерии оценки сформированности ЗУН

<i><b>Критерии</b></i>	<i><b>Показатель</b></i>	<i><b>Уровень</b></i>
1. Выполнять в быстром и медленном темпе, классические элементы у станка и на середине зала.	Выполнить в быстром и медленном темпе, классические элементы у станка и на середине зала.	Высокий уровень подготовки.
	Выполнить в быстром и медленном темпе, классические элементы у станка и на середине зала допустив несколько ошибок.	Средний уровень подготовки.

	Выполнить в быстром и медленном темпе, классические элементы у станка и на середине зала допустив половину ошибок.	Низкий уровень подготовки.
2.Название новых восточных движений и их исполнение.	Назвать новые движения и исполнить их.	Высокий уровень подготовки
	Назвать новые движения и исполнить их допустив несколько ошибок.	Средний уровень подготовки.
	Назвать новые движения и исполнить их допустив половину ошибок.	Низкий уровень подготовки.
3.Владеть предметом в танце, исполнить сюжетный танец с предметом.	Исполнить элементы танца .	Высокий уровень подготовки.
	Исполнить элементы танца , допустив несколько ошибок.	Средний уровень подготовки.
	Исполнить элементы танца, допустив 50% ошибок.	Низкий уровень подготовки.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения 2021-22	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	До 31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	1 сентября	До 31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

**2.2. Условия реализации программы** – зал, гимнастические ковры, музыкальный центр, информационные ресурсы.

### **2.3. Формы аттестации**

Контроль за освоением программы проводится в соответствии с Положением о функционировании системы внутреннего мониторинга качества образования в МБУДО «Юность» г. Белгорода, Положением об

аттестации учащихся МБУДО «Юность», мониторингом качества обучения по образовательным программам и включает в себя следующие формы:

- вводная диагностика с 15 по 30 сентября;
  - промежуточная аттестация уровня обученности по программе за полугодие - с 15 по 25 декабря;
  - аттестация уровня обученности по программе за учебный год - с 10 по 20 мая;
- вводная диагностика уровня сформированности компетенций (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных с 15 по 30 сентября;
- промежуточный контроль уровня сформированности компетенций – с 15 по 25 декабря;
- рубежный контроль уровня сформированности компетенций – с 10 по 20 мая

*Формы:* выполнение упражнений, музыкальные игры на импровизацию; выполнение элементов танца, исполнение танца, отчетный концерт.

#### **2.4 Учебно-тематический план модуля по организации обучения в период школьных летних каникул в разновозрастных учебных группах с переменным составом в том числе в дистанционной форме**

**Цель:** создание условий для развития хореографических способностей обучающихся посредством совершенствования физических данных и укрепления мышечного и опорно – двигательного аппарата.

**Задачи:**

- закрепление базовых знаний и навыков владения дыханием и грамотным выполнением физических упражнений;
- развитие природных физических данных,
- укрепление здоровья учащихся;
- укрепление суставно – двигательного и связочного аппарата;

#### **Учебно-тематический план модуля**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1 Вводное занятие.	2	2	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях.	2	2	-	Устный опрос
	Раздел 2	34	8	26	



	Развитие физических данных				
2.1	Укрепление опорно – двигательного аппарата	8	2	6	Выполнение практических заданий.
2.2	Развитие гибкости, эластичности мышц.	6	2	4	Выполнение практических заданий.
2.3	Растяжка мышечного аппарата.	8	2	6	Педагогическое наблюдение за преодолением трудностей по формуле «я могу»
2.4	Тренировка внимания и двигательной памяти.	8	2	6	Выполнение практических заданий с установкой «я могу».
2.5	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ
Итого:		<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

### Содержание модуля

#### Раздел 1 Вводное занятие.

*Тема 1. 1. Техника безопасности во время занятий.*

*Теория:* Цели и задачи занятий в летний период. Роль занятий в учебном процессе и в повседневной жизни. Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма. Целевые установки, организационные вопросы.

#### Раздел 2. Развитие физических данных.

*Тема 2.1 Укрепление опорно - двигательного аппарата.*

*Теория:* Роль опорно-двигательного аппарата в хореографии.

*Практика:* Упражнения для укрепления опорного положения в танцах, развитие чувства начала и конца движения. Двигательные упражнения для развития танцевального исполнения: беговые, шаговые, прыжковые.

*Тема 4. Развитие гибкости и эластичности мышц.*

*Теория:* роль развития гибкости и эластичности мышц в хореографии.

*Практика:* упражнения партерной гимнастики (наклоны, прогибы, стопы), развитие эластичности и гибкости мышц.

*Тема 5. Растяжка мышечного аппарата.*

*Теория:* роль растяжки мышечного аппарата в хореографии.

*Практика:* упражнения разогревающие, укрепляющие мышечный аппарат. Упражнения для растяжки паховых, подколенных, икровых мышц.

Педагогическое наблюдение за преодолением трудностей по формуле «я могу»

*Тема 6. Тренировка внимания и двигательной памяти.*

*Теория:* роль внимания и двигательной памяти в хореографии.

*Практика:*

Упражнения для развития внимания, понимания, анализирования полученной информации; двигательные упражнения для развития понимания, запоминания и применения полученной информации.

Выполнение практических заданий с установкой «я могу».

### **Планируемые результаты**

<b>В результате обучения по программе обучающийся:</b>		
<b>- будет знать...</b>	<b>- будет уметь...</b>	<b>- получит навыки...</b>
Правила ТБ	Правильно выполнять упражнения, избегать травм	Контроль за выполнением упражнений
Работа с опорно-двигательным аппаратом	Выполнять комплекс упражнений для развития опорно-двигательного аппарата	В укреплении опорно-двигательного аппарата
Правила развития гибкости и эластичности мышц	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости и эластичности мышц	В развитии гибкости и эластичности мышц
Правила развития растяжки мышечного аппарата	Выполнять комплекс упражнений для развития мышечного аппарата	В развитии растяжки мышц
Основы развития внимания с установкой «я могу»	Выполнять комплекс упражнений для развития внимания	Развития внимания, уверенного выполнения всех задач с установкой «я могу»

## **2.5 Методические материалы**

Описание используемых методик и технологий:

Работа над выразительностью, артистичностью, технически правильному исполнению требует творческого и скрупулезного отношения к возникающим проблемам. Для первичного исполнения из группы выделяется лидер, быстрее и лучше других увидевший и понявший упражнение, элемент или действие. Его действия отслеживают дети, сравнивают с собственным исполнением, определяют и высказывают замечания и ошибки

*Формы:*

1.Создание предварительного представления о разучиваемом движении.

2.Углубленное разучивание.

3.Совершенствование.

*Приемы:*

1.Использование терминологии – точного наименования упражнения и действия.

2.Наглядный показ.

3.Объяснение.

4. Исполнение.

### **Основные методы:**

Используются методы стандартно – повторного упражнения, затем, постепенно изменяются условия (зрители, другая площадка).

-результатирующая отработка предполагает совершенствование деталей техники;

- метод сенсорного восприятия - просмотры видеофильмов о балетных школах, прослушивание аудиозаписей.

- словесный метод - рассказ нового материала; беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.;

- наглядный метод - личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;

- практический метод - самый важный, это работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции;

- метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

- АМО – активные методы обучения (начало занятия, самодиагностика);

- метод здоровьесбережения.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторения упражнений, амплитудой движения. Во время тренировочного, репетиционного процессов проводятся валеологические паузы для снятия мышечного напряжения. Игровой метод – игровой стрейчинг, логоритмика.

**Дидактический материал:** Картотека: «Игровой стрейчинг», «Азбука хореографии», «Игро-танец», Пазлы «Позиции ног и рук»;

Dvd – диски: «Видео уроки» (русский танец, джазовый танец, хип-хоп, брейк данс, модерн), «Танцы для детей от 3 до 14 лет.», «Современный балетный танец», «Звезды русского балета» №1,2,5,6. «Лебединое озеро», «Конёк – горбунок», «Золушка», Ансамбль «Гжель»;

Аудиодиски различных музыкальных жанров.

### **Ход занятия:**

*I. Поклон.*

*II. Разминка - партнерная гимнастика.*

- движения для стопы;

- «иголка» для силы ног;

- движения для выворотности ног;

- медленный подъем ноги в сторону и вперед;

- махи ногой лежа на боку, на спине - назад;

- движения для выворотности ног;

- шпагат;

- «самолет» движения для разогрева спины.

### *III. Методика выполнения:*

Стойка на лопатках.

*Техника выполнения.* Из положения сидя, сгибая ноги сделать перекат назад на спину. Коснувшись лопатками пола руками, поддерживая поясницу, выпрямить ноги. Руки не расставлять широко.

*Ошибки.* Сгибание в тазобедренном суставе.

Тело отклонено от вертикальной плоскости.

Широко расставлены локти.

*Страховка.* Стоя сбоку от воспитанника захватив руками голень, предотвращать наклон ног за голову. Поддерживать сзади за бедро, добиваться более точного вертикального положения тела и вытянутой стопы.

*Мост.*

*Техника выполнения.* Лежа на спине, широко расставить согнутые ноги. Упереться согнутыми руками с развернутыми к голове пальцами. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

*Ошибки.* Ноги согнуты, ступни на носках.

Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек упора кистями.

*Страховка.* Стоя сбоку поддерживать, под спину у лопаток, другой под поясницу.

*Стойка на руках.*

### **Техника выполнения.**

Подготовительные упражнения:

1. Из положения, лежа на спине, поднять ноги (2 - 3 см. от пола), руки и плечи, напрягая мышцы в области поясницы, на 10 сек. Почувствуйте, так будет работать передняя часть туловища. Так будет и при стойке на руках.
2. Из положения, лежа на животе, поднять ноги (2 - 3 см. от пола), руки и плечи, напрягая мышцы в области поясницы, на 10 сек. Почувствуйте, так будет работать задняя часть туловища. Так будет и при стойке на руках.
3. Упор лежа. Носок на стопе, руки строго прямые ( под углом 90\* к полу). Пальцы рук растопырены и чуть повернуты друг другу, удерживать 10 сек., корпус строго прямой. При этом воспитанники должны превратить корпус в жесткую прямую. Если не удастся удержать стойку, развиваем мышцы рук с помощью отжимания.
4. Возле стены, стоя на руках, выполнить мах ногой, оттолкнувшись от пола и коснуться стены опорной ногой, другую ногу подтянуть к опорной, но не соединять, избегая прогиба корпуса.
5. Возле стены, стремиться соединить ноги, касаясь пятками стены.
6. Увеличить расстояние от стены и попробовать удержать, равновесие.

*Страховка:* стоя сбоку поддерживать ноги воспитанника.

### **Список литературы**

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.

- Бекина С. И. Музыка и движение. -М., Просвещение, 1998.
- Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
- Раздобаркина Л.Л. Танцуйте на здоровье. -Ростов-на-Дону, "Феникс", 2007.
- Смит.Л. Танцы. Начальный курс. – М., 2001.
- 6.Гваттерини М. Учимся танцевать. Азбука балета. Москва, 2001.

## Приложение

### Контрольно – измерительные материалы

- **вводная диагностика**
  1. Выполнить заданное движение партерной гимнастики и указать на возможные ошибки в исполнении движений
  2. Выполнить заданное движение современного танца и указать на возможные ошибки в исполнении движений
  3. Протестировать результат физических данных (по таблице)
- **промежуточная аттестация** уровня обученности
  - 1.показать грамотность в выполнении заданных движениях на гибкость, растяжку; указать на возможные ошибки в исполнении движений;
  - 2.продемонстрировать результат улучшения физической выносливости и техники исполнения заданных упражнений и движений;
  - 3.продемонстрировать понимание музыкального материала через отображения в движении характера и темпа исполнения, динамики мышечного напряжения; воспроизведения ритма;
  - 4.выполнить задание на усложненную ориентировку в пространстве;
  - 5.выполнить задание на усложненную координацию движений;
  - 6.продемонстрировать улучшения исполнения данного движения партерной гимнастики;

### Тестовый опрос промежуточного контроля теоретической части

#### Проверяем:

1. усвоение материала по хореографической терминологии и основам хореографических дисциплин;

2. умение использовать практические знания в теоретическом опросе.

Форма оценки результатов: используется 25 -бальная система оценки результатов каждого обучающегося.

20-25 баллов – высокий уровень,

10- 19 баллов – средний уровень,

1- 9 балла – низкий уровень.

### **Задание №1**

*Установить соответствие по номерам, поставив соответствие А,Б,В,Г.*

Каким понятиям соответствуют данные требования:

1. подтянутость            А- суставов
2. натянутасть            Б- корпуса
3. выворотность           В- ног
- 4.сокращенность

### **Задание №2**

*Выбрать единственный правильный ответ:*

Вопрос: Какой композитор написал балеты «Лебединое озеро»,«Спящая красавица», «Щелкунчик»?

1. Глазунов
2. Чайковский
3. Прокофьев

### **Задание №3**

*Вместо многоточия дополните пропущенную фразу:*

Понятие «танцевальность» включает в себя...

### **Задание №4**

*Установите соответствие по номерам, поставив соответствие –А,Б,В,Г,Д,Е.*

Вопрос: Каким движениям соответствуют данные термины?

Движения

1. подъем ноги на воздух
- 2.. половина приседания
3. проведение ноги вперед и назад через первую позицию
4. полное приседание
5. внутрь и наружу.
6. подъем на полупальцы.

Термины:

- А – деми плие  
Б – гран плие  
В – пассе пар терр  
Г – батман релевелянт  
Д – релеве  
Е – ан деор и ан дэдан

### **Задание №5**

*Дать правильное название движениям.*

Вопрос: Каким упражнениям русского танца соответствуют бытовые движения?

Бытовые движения:

- 1 – мотать ногой;
- 2 – ударять ногой;
- 3 – скакать
- 5 – смена ног при хотьбе

6 – ходить «павой»

7 – усталый шаг.

Упражнения:

А – ковырялочка;

Б – моталочка;

В – притоп;

Г – подскоки

Д – шаркающий шаг

Е – переменный шаг

Ж – сценический шаг;

• **итоговая аттестация** уровня обученности

1. продемонстрировать результат улучшения развития своих данных (подъем – увеличение до 0.5 см – низкий уровень, от 0.5 – 1 см – средний уровень, больше 1 см – высокий уровень;

выворотность – увеличение до 0.5 см – низкий уровень, от 0.5 – 1 см – средний уровень, больше 1 см – высокий уровень;

шаг – увеличение до 0.1 градуса – низкий уровень, от 1 до 2 градусов – средний уровень, больше 2 градусов – высокий уровень;

гибкость – увеличение до .5 градусов – низкий уровень, от .5 до 10 градусов – средний уровень, больше 10 градусов – высокий уровень;

прыжок – увеличение до 0.5 см – низкий уровень, от 0.5 – 1 см – средний уровень, больше 1 см – высокий уровень )

показать грамотность в выполнении заданного движения;

2. показать грамотность в выполнении предложенного педагогом движения бального танца, указать на возможные ошибки в исполнении движений;

3. продемонстрировать грамотное исполнение, актерское мастерство в исполнении бальных танцев.

4. продемонстрировать в исполнении хореографического номера грамотность выполнения движений и комбинаций, чистоту переходов, рисунков, техничность и актерское мастерство.

5. проявить способность к художественным ассоциациям;