

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ БЛАГОДАРНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

356420, Ставропольский край, город Благодарный,
улица Первомайская, 48

Тел/факс 8 (86549) 2-21-60, e-mail: ddtblog@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ



Директор Дома детского творчества
В.В. Логачева
Приказ № 92 ОД от 04.09.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
художественной направленности
«ДетвоРумба»
возраст обучающихся: 5-11 лет
срок реализации: 4 года
Уровень программы: базовый
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – номер программы в Навигаторе: 23046**

Автор – составитель
Кандраева Елена Владимировна
дополнительного образования
Программа принята на методическом совете
протокол №1 от 04.09.2024 г.
Изменения и дополнения к программе
приняты на методическом совете
протокол №1 от 04.09.2025 г.

г. Благодарный

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка программы
2. Учебный план программы
3. Содержание изучаемого курса
 - «Стартовый» уровень сложности: - учебный план 1 года обучения - содержание изучаемого 1 года обучения;
 - «Базовый» уровень сложности: - учебный план 2 года обучения - содержание изучаемого 2 года обучения о - учебный план 3 года обучения - содержание изучаемого 3 года обучения;
 - «Продвинутый» уровень сложности: - учебный план 4 года обучения - содержание изучаемого 4 года обучения;
4. Методическое обеспечение программы
5. Воспитание
- 6.Список литературы
7. Календарный учебный график
8. Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеразвивающих программ.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Национальным проектом «Молодёжь и дети»;
3. Федеральным проектом «Все лучшее детям»;
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», с изменениями от 1.07.2025 № 1745-р;
5. Распоряжением Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21 апреля 2023 г.);
9. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (с "Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);
10. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.364-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в

Минюсте России 18.12.2020 N 61573);

11. Постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

12. Методическими рекомендациями ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы;

13. Законом Ставропольского края от 30 июля 2013 года № 72-кз "Об образовании";

14. Методическими рекомендациями РМЦ дополнительного образования детей - филиал НГГТИ «Разработка дополнительных общеразвивающих программ в образовательных организациях» 2024 г.;;

15. Уставом муниципального учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» утвержденным постановлением администрации Благодарненского муниципального округа Ставропольского края от 26.12.2023 г. №1481;

16. Программой развития МУ ДО «ДДТ» на 2021-2025 годы;

17. Рабочей Программой воспитания МУ ДО «ДДТ» на 2025-2026 годы;

18. Образовательной программой МУ ДО «ДДТ» «От умения к мастерству».

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «ДетвоРумба» (эстрадная и современная хореография) предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей в мир хореографии, с помощью различных методов и технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа направлена на возможность ребенку творчески самовыражаться и проявлять себя посредством пластики, ритмики и музыкальности.

Дополнительная общеразвивающая программа «ДетвоРумба» предназначена для обучения детей младшего школьного возрастов базовым основам хореографии. Программа разработана в соответствии с требованиями к содержанию и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ, ориентирована на развитие творческого потенциала детей младшего школьного возрастов.

Направленность программы

Художественная направленность общеразвивающей программы «ДетвоРумба» определяет специфику ее содержания и классификационных характеристик: по содержанию программа является многопрофильной, по цели обучения - развивающей хореографические способности, по уровню освоения - общеразвивающей, по типу программы - модифицированной, по уровню реализации предназначена для детей младшего школьного возрастов,

по сроку реализации рассчитана на 4 года.

Настойчивость в достижении цели, обязательность, точность выполнения поставленной задачи, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий по танцевальным программам и хореографией.

Актуальность программы

Программа направлена на формирование и развитие у детей комплекса знаний и умений по основам детского и классического танцев, развивает хореографические и творческие способности, способствует приобщению к хореографическому искусству как части мировой художественной культуры, способствует обогащению слушательского и исполнительского мастерства и подготовке к сценической деятельности.

Ее актуальность обусловлена ориентиром на детей начиная с младшего школьного возраста, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. «ДетвоРумба» направлена на самоопределение и адаптацию личности в современном динамическом обществе, обеспечивает комплексную поддержку учащихся в личностном, интеллектуальном, физическом развитии, создавая условия для продвижения детей по индивидуальному образовательному маршруту, в том числе для особых детей - одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья. В основу механизма реализации программы заложен принцип системно-деятельностного подхода, вариативности содержания образовательного маршрута, универсальной доступности посредством дифференциации по уровням сложности.

Для личности программа обеспечивает возможность реализации художественных потребностей, возрастных потребностей в общении со сверстниками и взрослыми, развитие базовых личностных качеств (первичных этических инстанций, самостоятельности, инициативности, трудолюбия, целеустремленности, мотивации достижений, волевых качеств), творческого потенциала и эмоциональной сферы в целом. Хореографический коллектив представляет собой активную среду взаимодействия для детей, развивая коммуникации, навыки сотрудничества, способствуя позитивной социализации. Одним из воспитательных средств является выступление детей перед зрителями. В свою очередь, с точки зрения интеллектуального развития, хореография положительно сказывается на улучшении образного и пространственного мышления, двигательной памяти, воображения, концентрации, внимания. Занятия танцами способствуют физическому развитию детей, улучшая общее состояние организма, укрепляя активно формирующийся в данном возрасте опорно-двигательный аппарат, закрепляя физиологическую конфигурацию позвоночника, развивая координацию движений. Хореография активизирует все психофизиологические процессы организма ребенка.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации каждый ребенок приобщается к танцевально-музыкальной культуре, учиться слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку, совершенствуясь физически, укрепляя свое здоровье посредством хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус, а также дают возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, тем самым открывая более широкие перспективы для самоопределения и самореализации. Долгосрочность программы позволяет решать вопросы до профессиональной подготовки.

Разноуровневый подход к структуре программы позволяет детям получить не только базовые, но и углублённые знания по теории и практике в хореографическом искусстве, а педагогу проводить возрастную и тематическую дифференциацию внутри базового уровня программы. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями к программам нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Новизна программы состоит в том, что она включает в себя различные тематические блоки, такие как классическая, народная, современной хореографии, партерная гимнастика, и применения современных. С точки зрения педагогических технологий новизна и специфичность программы заключается в использовании методик и технологических приемов, учитывающих особенности физического развития детей данного возраста, а также методик развития гибкости, пластичности, силовых качеств в рамках современных тенденций развития детского танца.

Цель программы заключается в развитии творческих способностей и формировании физических, хореографических и музыкальных данных и устойчивой мотивации детей к познанию хореографического искусства.

Задачи программы:

Личностные задачи:

- создать условия для творческого самовыражения ребенка и формирования у него позитивной самооценки;
- приобщить детей к мировым и отечественным достояниям культуры посредством танцевального искусства;
- воспитать патриотические чувства и нравственные категории с помощью художественных танцевальных образов;
- сформировать общую культуру личности для успешной социализации в современном обществе.

Метапредметные задачи:

- способствовать формированию у ребенка потребность в

саморазвитии, художественный вкус, чувство ответственности и умение взаимодействовать в коллективе;

- способствовать формированию у детей привычку к здоровому образу жизни, желание быть аккуратным, спортивным, энергичным;
- способствовать вырабатыванию устойчивую мотивацию и познавательный интерес к хореографическому искусству Образовательные (предметные) задачи;
- сформировать у ребенка базовые хореографические и физических данных;
- научить детей основным хореографическим движениям, пластики, работы с станком, чувствовать характер музыкального сопровождения, выражения чувств с помощью танца;
- познакомить детей с многообразием хореографии;
- развивать художественные и творческие способности детей, используя эффективные педагогические технологии, методы и приёмы;
- развивать воображение, фантазию, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

Оздоровительные:

- способствовать сохранению и укреплению собственное здоровье;
- поддержание физической формы - совершенствование выразительности исполнения, развитие силы, выносливости, координации движений.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы «Галактика» (эстрадная и современная хореография) является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (основы народного танца, танец модерн, направления контемпорари, ритмика, пластика, стретчинг), акцент ставится на изучение современной и эстрадной хореографии.

Возраст детей и сроки реализации программы

Особенность набора детей в хореографический коллектив «ДетвоРумба» состоит в том, что приходят дети и подростки с разным уровнем подготовки. В коллектив принимаются все желающие - без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных. Основанием приема детей служит медицинская справка о состоянии здоровья, заявление от родителей и желание ребенка.

Содержание программы рассчитано на детей младшего школьного возрастов: от 5- до 11-ти лет.

Для детей 5-6 лет прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене деятельности, длительное сохранение статического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не ориентированы, плохо координированы, запас двигательных навыков не велик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании.

Для детей 7-11 лет характерно сравнительно слабое развитие координации движений, ориентировки в пространстве и коллективе, недостаточное развитие музыкально-ритмического чувства, поэтому в программе отводится большое место ритмическим и коллективно-порядковым упражнениям. Репертуар составлен из простейших детских (народных, эстрадных) танцев, построенных на шагах, подскоке, галопе. Дети 7-11 лет быстро утомляются, недостаточно внимательны и организованы, в связи с этим, в процессе занятия включаются музыкальные и дидактические игры, элементы соревнования.

Объем и срок освоения. Программа «Детворумба» рассчитана на 4 года и дифференцируется на уровни:

- «стартовый» (144 часа)
- «базовый» (216 часа)
- «продвинутый» (216 часов)

Формы занятий:

- традиционные учебные занятия (работа у станка, на середине зала, в партере, по диагонали);
- практические занятия (репетиции, разучивание новых концертных номеров);
- игра, праздник, конкурс, фестиваль (проводятся согласно сложившимся традициям, представленных в данной программе ниже);
- творческая встреча (беседы и мастер-классы от деятелей искусств - бывших и настоящих артистов балета, действующих современных хореографов и т.д.);
- комбинированные занятия (исполнение экзерсиса и репетиция концертных номеров для ближайшего мероприятия в рамках одного занятия);
- концерты (выступления готовятся по плану, но могут быть и незапланированными);
- контрольные (открытые) и итоговые занятия (согласно данной программе).

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных моментов всей группой, мастер-классы);
- групповая (занятия с отдельными участниками по подготовке нового концертного номера, творческая мастерская);
- индивидуально-групповая (репетиция номеров малых форм,);
- в парах (работа с дуэтами, солистами);
- индивидуальная (наставническое сопровождение ребенка с учетом специфики содержательного-тематического материала)
- ансамблевая (всесторонняя деятельность ансамбля: от репетиций - до поездок на выступления, конкурсы).

Основные методы обучения и воспитания

- словесный;
- наглядный;
- практический;

- игровой;

Режим занятий 1-ого года обучения учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2-ого, 3-ого и 4-ого годов обучения учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Общие планируемые результаты.

Личностные результаты программы

- чувство собственного достоинства, гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;
- уважительное отношение к культуре и искусству народов России и мира;
- понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и личности;
- сформированность эстетических и нравственных чувств, художественно-творческого мышления;
- формирование выраженной потребности в общении с искусством и природой, а также в самостоятельной практической творческой деятельности;
- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы.

Предметные результаты программы

- владение базовыми хореографическими элементами;
- знание основных элементов детской хореографии и классического танца;
- эстетическая оценка явлений природы, событий окружающего мира;
- смогут двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом;
- научатся начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, исполнять танцевальные элементы, сохраняя при этом правильную осанку;
- овладеют различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки);
- смогут различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.).

Метапредметные результаты

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов;
- ознакомятся с позициями ног и положением рук;
- умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных художественно-творческих задач;
- умение рационально строить самостоятельную творческую деятельность, умение организовать место занятий;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к

достижению более высоких и оригинальных творческих результатов.

Система отслеживания и оценивания результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы базируется на методах психолого-педагогической диагностики, анализе продуктов деятельности, диагностических срезах. Педагог методами наблюдения, предметных проб оценивает хореографические способности детей. С помощью бесед выявляются интересы и потребности обучающихся. Диагностика динамики развития хореографических и физических данных детей младшего школьного возраста проводится методом предметных проб и анализа продуктов деятельности.

Образовательная деятельность в хореографическом коллективе предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие их творческой активности, а также разнообразных личностных качеств, формированию компетенций (Методическое обеспечение программы).

Формы аттестации.

В качестве основных форм аттестации подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы выступают:

1. Контрольное (открытое) занятия в конце 1,2 и 3ого годов обучения (май) с приглашением родители детей;
2. Итоговое (открытое) занятие, в конце 4ого года обучения (май) с приглашением администрации учреждения и родителей обучающихся.
3. Отчётный концерт с участием всех обучающихся хореографического коллектива «ДетвоРумба» (апрель);
4. Концертные выступления на праздничных мероприятиях окружного, городского и областного уровней;
5. Участие в хореографических фестивалях и конкурсах районного, областного, всероссийского и международного уровня.

Условия реализации программы.

Общие организационные моменты: Каждую четверть с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в общественных местах и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы, дополнительные целевые инструктажи, связанные с концертными выступлениями за пределами города. В начале учебного года проводятся родительские собрания, где педагог кратко рассказывает о целях и задачах предстоящего года обучения, творческих планах, знакомит родителей с изменениями в работе коллектива, если они произошли, отвечает на вопросы. Далее родительские собрания проводятся по мере необходимости, но не менее 2-х раз в год.

Материально-техническое обеспечение образовательной организации должно способствовать к достижению обучающимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой. Материально-техническая база образовательной организации должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации образовательной программы в образовательной организации необходимы:

- просторный специализированный зал соответствующий санитарногигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- наличие гимнастических ковров, утяжелителей для силовых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- костюмы;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.
- диагностический инструментарий, соответствующий возрастному принципу педагогики и году обучения;
- мультимедийные интерактивные презентации по тематическим занятиям
- электронное портфолио Хореографического коллектива;
- планы воспитательно-образовательной работы коллектива по учебным годам;
- наличие музыкального центра, компьютера, принтера, телевизор (панели);
- видеоматериалы на носителях (диски, флешки);
- интерактивный комплекс (доска и проектор) для использования интерактивных презентаций, работы с современными электронными образовательными ресурсами и просмотра видеоконтента.

Девочки - гимнастический белый купальник, белые балетки и носочки, волосы собраны в пучок с белой сеточкой.

Мальчики: - белая футболка, черные шорты-велосипедки, черные балетки и белые носки.

Информационное обеспечение.

У хореографического коллектива есть группа в социальной сети «ВКонтакте», где выкладываются видеоматериалы с учебной деятельностью и информации об образовательной программе.

Кадровое обеспечение. Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования со стажем работы с детьми школьного возраста.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

УРОВНИ ПРЕДМЕТ Ы	СТАРТОВЫЙ 1 год обучения			БАЗОВЫЙ						ПРОДВИНУТЫЙ 4 год обучения		
				2 год обучения			3 год обучения					
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
Развитие данных	22	83	105	23,5	86,5	110	10	65	75	-	36	36
Ритмика	5	30	35	2,5	15	17,5	-	-	-	-	-	-
Классический танец	-	-	-	2,5	14	16,5	21	48	69	19,5	88,5	108
Танц-класс	-	4	4	16	56	72	16	56	72	12	60	72
Всегочасов	144			216			216			216		

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

№	Уровни Разделы	Стартовая	Базовая		Продвинутая
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>	<i>4 год обучения</i>
1.	Введение в программу	4	4	4	4
2.	Азбука музыкального движения	35	17,5	-	-
3.	Дыхательная гимнастика	8	6	4	2
4.	Развитие гибкости и пластичности	14	14	10	4
5.	Развитие силы руки кистей	5	6	4	2
6.	Развитие силы ноги, стопы	10	10	6	4

7.	Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	12	12	8	4
8.	Развитие танцевального баллона	12	12	8	10
9.	Развитие выворотности	10	12	8	8
10.	Развитие танцевального шага	10	10	8	8
11.	Кроссы	10	12	8	4
12.	Вращения	8	10	8	10
13.	Основы классического танца	-	16,5	6	4
14.	Экзерсис классического танца у станка	-	-	50	58
15.	Экзерсис классического танца на середине зала	-	-	10	20
16.	Основы актерского мастерства и импровизация	-	30	22	22
17.	Основы акробатики	-	12	20	10
18.	Репетиционно-постановочная работа	-	18	18	24
19.	Концертная деятельность	-	6	6	10
20.	Досуговые мероприятия коллектива	4	6	6	6
21.	Контрольное (открытое) занятие	2	2	2	-
22.	Итоговое (открытое) занятие	-	-	-	2
	Всего часов	144	216	216	216

«СТАРТОВЫЙ» УРОВЕНЬ

Длительность обучения - 1 год, количество часов за год - 144 ч.

Содержание обучения. На данном уровне образования реализуется программа общего хореографического развития. Основные предметы - «Развитие данных» - 105 ч., «Ритмика» - 35 ч.

Основные разделы программы: «Азбука музыкального движения», «Развитие гибкости и пластичности», «Развитие силы спины и мышц брюшного пресса», «Развитие танцевального баллона».

Вариативная часть учебной нагрузки реализуется в рамках занятий, направленных на развитие физических данных и хореографических умений.

Основные задачи: мотивирование детей на освоение базовых понятий хореографии, развитие физических качеств, координации движения и образного мышления детей через игровые и музыкально-танцевальные задания.

Используемые методы и приемы обучения: здоровьесберегающие технологии, стретчинг, методы и приемы дыхательной гимнастики, стимулирование личностной активности детей.

В программе «Развитие данных. Введение в хореографию» на стартовом уровне хореографическая лексика сопровождается музыкальным сопровождением посредством звукоусиливающей аппаратуры и музыкального контента на носителях (USB, CD).

Планируемые результаты.

Личностное развитие:

- мотивация к посещению занятий образовательной программе;
- познавательный интерес к занятиям детской хореографией;
- качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие).

Метапредметные умения

- умение принимать учебную задачу под руководством педагога;
- умение действовать по образцу при выполнении упражнений под руководством педагога;
- умение соотносить свои действия с действиями партнера при выполнении коллективного хореографического движения;
- умение вербально выражать свое отношение к танцевальной композиции.
- Предметные знания и умения
- знание базовых специальных упражнений на середине и в *partere*;
- знание основных позиций рук и ног, правильной постановки корпуса;
- знание основных упражнений партерной гимнастики;
- знание правил правильного дыхания, здорового образа жизни,

основных норм гигиены тела и техники безопасности на занятиях, правил бесконфликтного поведения;

- умение демонстрировать основные базовые упражнения в *partere*, стоя;
- умение координировать движения с музыкой (повороты вправо, влево, по точкам);
- умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев (круг, линии, шахматный ряд, диагональ) самостоятельно и в коллективе;
- умение соблюдать технику безопасности на занятиях.

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№	Тема	количество часов		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.	4	3	1
2.	Элементы музыкальной грамоты.	12	2	10
3.	Ритмичные упражнения на внимание.	23	3	20
4.	Упражнения на дыхание.	8	2	6
5.	Упражнения для улучшения гибкости шеи.	2	0,5	1,5
6.	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса	4	0,5	3,5
7.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	4	1	3
8.	Упражнения на развитие пластичности.	4	0,5	3,5
9.	Упражнения на формирование мышц рук и кистей.	5	1	4
10.	Упражнения на формирование стопы.	5	1	4
11.	Упражнения на формирование и укрепление силы ног.	5	1	4
13.	Упражнения на формирование мышц спины.	6	1	5
14.	Упражнения на формирование мышц живота.	6	1	5
15.	Упражнения на развитие танцевального баллона.	12	2	10

16.	Упражнения на развитие выворотности стопы.	5	1	4
17.	Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.	5	1	4
18.	Упражнения на развитие танцевального шага.	10	2	8
19.	Упражнения по диагонали	10	2	8
20.	Подготовка к вращению.	8	2	6
21.	Досуговые мероприятия	4	-	4
22.	Закрепление пройденного материала.	2	0,5	1,5
	Итого	144	27	117

Содержание 1-го года обучения

РАЗДЕЛ: Введение в программу (4ч).

ТЕМА 1: Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.

Теория (3ч): Ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (1ч): Игры на знакомство «Снежный ком», «У тебя, у меня», «Ты + Я». Просмотр видеоматериала выступлений хореографического коллектива «ДетвоРумба», фотоальбом коллектива. Разучивание поклона.

РАЗДЕЛ: Азбука музыкального движения (35ч).

ТЕМА 1: Элементы музыкальной грамоты.

Теория (2ч): Обсуждение и введение в теоретический курс музыкальной грамоты. Общее представление о чувстве ритма. Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. Три жанра музыки (марш, песня, танец.) **Практика (10ч):** Работа над умением ориентироваться в пространстве:

- а) деление зала по точкам;
- б) умение держать линию, колонну;
- в) соблюдение интервалы, строить круг;
- г) соблюдение интервалов во время движения;
- д) определение своего места в зале.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:

- строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками);
- обще развивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания);
- упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки

(свободное опускание рук вниз, посегментное расслабление рук на различное количество счётов, упражнения на осанку, стоя спиной к опоре и на середине, имитационные, образные упражнения).

ТЕМА 2: Ритмичные упражнения на внимание.

- **Теория (3ч):** Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений. Понятия шеренга, колонна, круг.

- **Практика (20ч):** Определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме, пружинящие шаги, переменные притопы построение в шеренгу и колонну по команде передвижение в сцеплении (цепочка) построение в круг и движение по кругу в различном направлении перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим

РАЗДЕЛ: Дыхательная гимнастика (8ч).

ТЕМА 1: Упражнения на дыхание.

- **Теория (1ч):** «верхнее дыхание», «нижнее дыхание».

- **Практика (7ч):** Упражнения в парах на дыхание с подушкой на животе, с ладонкой на животе. Упражнения: «Погаси 10 свечей», «Носик и ротик поучим дышать» для тренировки верхнего и нижнего дыхания. Упражнение «Погудим» для тренировки верхнего дыхания.

РАЗДЕЛ: Развитие гибкости и пластичности (14ч).

ТЕМА 1: Упражнения для улучшения гибкости шеи.

- **Теория (0,5ч):** Понятие «Исходное положение», «Растяжение мышц».

- **Практика (1,5ч):** Разнообразные наклоны и круговые движения головой.

ТЕМА 2: Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.

- **Теория (0,5ч):** Правильность выполнения упражнений.

- **Практика (3,5ч):** Упражнение «Мини-замок»: правая рука с помощью левой руки сильно заводится за голову и тянется вниз; упражнение «Замочек»: соединение кистей рук в «замок» за спиной по диагонали (правая рука - сверху, левая - снизу) и оттягивание рук на максимальное расстояние от спины; то же упражнение, но руки соединяются в «замок» обычным способом и, стоя в положении «складочка» (ноги находятся на ширине плеч), выполнить около 10 наклонов вниз, касаясь руками пола.

ТЕМА 3: Упражнения на развитие пластичности.

- **Теория (0,5ч):** Понятие «Максимальное растяжение».

- **Практика (3,5ч):** Выполнение упражнений, направленных на формирование гибкости. Растяжка: «Шпагат» - продольный с двух ног, «Шпагат» - поперечный, «Шпагаты» продольные с усилением колена, «Шпагаты» продольные, поперечные в «провисе».

ТЕМА 4: Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

- **Теория (1ч):** Требования к выполнению упражнений. Положение бедер при выполнении упражнений.

- **Практика (3ч):** Упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа), «Корзинка» (лежа на животе, захватить стопы руками и, подняв вверх, зафиксировать) «Большое кольцо» (назад на коленях), «Горка» (прогнувшись назад), упражнение «Кошечка» (выгибание и изгибы позвоночника (волны и изгибы)); приседания с фиксацией прямой спины; «Мини арка» - прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках; «Колечко» - прогибы и изгибы позвоночника.

РАЗДЕЛ: Развитие силы рук и кистей (5ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование мышц рук и кистей.

- **Теория (0,5ч):** Понятие: «Руки - крест».
- **Практика (4,5ч):** Упражнение parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъёмах.

РАЗДЕЛ: Развитие силы ног и стопы (10ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование стопы.

Теория (1ч): Понятие «флекс». Правильность выполнения упражнений.

Практика (4ч): Выполнение упражнений, направленных на формирование стопы. Упражнения: «Зверюшки», «Раскрытая бабочка», «Карандаши маленькие» (parterre сидя), «Горка - пережат» на подъёмах, сидя, скрестив руки.

ТЕМА 2: Упражнения на формирование и укрепление силы ног.

Теория (1ч): Понятие «вытянутый» подъём. Правильность исполнения упражнений.

Практика (4ч): Упражнение «Карандаши большие» (лежа на спине), упражнение «Карандаши боковые» (в parterre лежа на спине), стойка на подъёмах из положения сидя с добавлением ноги наверх.

РАЗДЕЛ: Развитие силы спины и мышц брюшного пресса (12ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование мышц спины.

Теория (1ч): Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник», 1,2 и 6 позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Практика (5ч): Выполнение 1, 2, и 6 позиции ног (на середине зала). Упражнение «Грибок», с опорой на одну руку, поднятие корпуса от пола в положение «крест», с отрыванием ног от пола, поднятие корпуса от пола с руками в положении «крест»; Упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса.

ТЕМА 2: Упражнения на формирование мышц живота.

Теория (1ч): Понятие «Сильный пресс, слабый пресс».

Практика (5ч): Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола, стойка на локтях в parterre, стойка на локтях в parterre с добавлением ноги высоко к груди. Упражнение «Велосипедист» для тренировки нижнего пресса живота. Упражнение «Почтальон» (верхний пресс и косые мышцы

живота, в *parterre* из положения «упор лежа»).

РАЗДЕЛ: Развитие танцевального баллона (12ч).

ТЕМА 1: Упражнения на развитие танцевального баллона.

Теория (2ч): Понятия: баллон, высота прыжка. Правильность исполнения прыжков.

Практика (10ч): Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. Упражнение «Маленькие и большие мячики», прыжковая комбинация «поджатые ноги».

РАЗДЕЛ: Развитие выворотности (10ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.

Теория (1ч): Понятия: «выворотность», «тазобедренная выворотность», «голеностопная выворотность», «коленная выворотность». Значение развития выворотности для танцора. Требования к выполнению упражнений, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов.

Практика (4ч): Выполнение игр-миниатюр, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов: «Буква П» (развитие тазобедренной выворотности), «Лягушка»: на спине, на животе, на спине с разведением ног, на животе с разведением ног (развитие тазобедренной выворотности), «Бабочка» (развитие тазобедренной и голеностопной выворотности); Упражнение «Часики» в *parterre*, лежа на спине, отведение прямой ноги в сторону, вниз и вверх по кругу медленно, по часовой стрелке и наоборот (развитие тазобедренного сустава и паховых мышц).

ТЕМА 2: Упражнения на развитие выворотности стопы.

Теория (1ч): Требования к выполнению упражнений.

Практика (4ч): «Смешной человек», I позиция ног с добавлением рук в положении «крест на крест», работа стоп на кубике в парах, выворотно, по I позиции с подниманием ног, с выведением ноги в сторону.

РАЗДЕЛ: Развитие танцевального шага (10ч).

ТЕМА 1: Упражнения на развитие танцевального шага.

Теория (2ч): Понятия: «станок», «растяжка». Важность растяжек. Виды растяжек.

Практика (8ч): Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага: *Grand battement jete* из положения лежа на спине, медленное опускание, шага *Grand battement jete* из положения лежа на спине с задержкой ноги рукой у плеча, *Grand battement jete* на боку, *Grand battement jete* на боку, *Grand battement jete* назад на животе.

РАЗДЕЛ: Кроссы (10ч).

ТЕМА 1: Упражнения по диагонали.

Теория (2ч): Правильность выполнения упражнений.

Практика (8ч): Основные ходы по диагонали, силовые прыжки в

продвижении: Упражнения: «Телега», «Галоп», «Подскоки» и т.д.

РАЗДЕЛ: Вращения (8ч).

ТЕМА 1: Подготовка к вращению.

Теория (2ч): Понятия «устойчивость» и «вращение». Правильность выполнения упражнений.

Практика (6ч): Упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала).

РАЗДЕЛ: Досуговые мероприятия (4ч).

ТЕМА 1: Игровая развлекательная программа.

Практика (4ч): Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох».

РАЗДЕЛ: Контрольное (открытое) занятие. (2ч).

ТЕМА 1: Закрепление пройденного материала.

Теория (0,5ч): Опрос по основным понятиям.

Практика (1,5ч): Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.

«БАЗОВЫЙ» УРОВЕНЬ

Длительность обучения - 2 года, количество часов за год -216 ч, часа.

Содержание обучения. Основные предметы - «Развитие данных»,

- чувство причастности к организационной культуре хореографической коллектива «ДетвоРумба».

Метапредметные умения:

- умение принимать учебную задачу в исполнительской деятельности;
- умение оценивать результаты своей работы по заданному алгоритму;
- умение задавать вопросы по существу исполнительской деятельности;
- умение контролировать свои действия в межличностном взаимодействии, в коллективной танцевальной и концертной деятельности;
- умение оценивать результаты индивидуальной и групповой работы по заданному алгоритму.

Предметные знания и умения:

- знание базовой терминологии в области классического танца;
- знание специфики групповых репетиций;
- знание рисунка изучаемых танцев;
- умение воспроизводить полностью рисунок изучаемых танцев;
- умение «держат точку» при повороте, фиксируя взгляд перед собой;

- умение правильно выполнять основные элементы детского танца: полька, галоп, подскоки;
- сформированные музыкально-ритмическая координация, мышечное чувство, осанка, стопа; музыкально-двигательная память;
- сформированные физические качества (сила, выносливость, гибкость) в соответствии с возрастной нормой.
-

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Тема	количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.	4	2	2
2.	Музыкально-ритмичные упражнения.	17,5	2,5	15
4.	Упражнения на дыхание.	6	1	5
5.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	12	2	10
6.	Упражнения на развитие пластичности.	4	0,5	3,5
7.	Упражнения на формирование мышц рук и кистей.	6	0,5	5,5
8.	Упражнения на формирование стопы.	5	0,5	4,5
9.	Упражнения на формирование и укрепление силы ног.	5	0,5	4,5
10.	Упражнения на формирование мышц спины.	4	1	3
11.	Упражнения на формирование мышц живота.	4	1	3
12.	Упражнения на формирование устойчивости положения корпуса.	4	1	3
13.	Упражнения на развитие танцевального баллона.	12	2	10
14.	Упражнения на развитие выворотности стопы.	6	1	5
15.	Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.	6	1	5
16.	Упражнения на развитие танцевального шага.	10	2	8

17.	Силовые и танцевальные упражнения по диагонали.	12	2	10
18.	Подготовка к вращению. Простые	10	2	8
	Упражнения на вращение.			
19.	Позиция рук и ног классического танца	16,5	2,5	14
20.	Акробатические элементы.	12	4	8
21.	Развитие внимания, чувства партнёра, чувства пространства, памяти,	18	5	13
22.	Танцевальная образная импровизация.	12	3	9
23.	Знакомство с хореографической постановкой.	2	2	-
24.	Разучивание основных танцевальных движений постановки.	10	2	8
25.	Соединение движений в танцевальные композиции.	4	-	4
26.	Отработка четкости и чистоты исполнения.	2	-	2
27.	Сценическая практика.	4	-	4
28.	Игровая развлекательная программа.	6	-	6
29.	Контрольное (открытое) занятие.	2	0,5	1,5
	Итого	216	41	175

Содержание 2-го года обучения

РАЗДЕЛ: Введение в программу (4ч).

ТЕМА 1: Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.

Теория (2ч): Ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (2ч): Поклон. Повторение пройденного материала 1-го года обучения.

РАЗДЕЛ: Азбука музыкального движения (17,5ч).

ТЕМА 1: Музыкально-ритмические упражнения.

Теория (2,5ч): Понятия: динамика (силы звука), строение музыкального произведения, метроритм, длительность, ритмичный рисунок.

Практика (15ч): Следующий этап - когда ребята усвоят темп простых ритмических рисунков, можно усложнить рисунок, поставив детей в пары.

- хлопать в ладоши друг другу обеими ладошками;
- хлопать в ладоши друг другу только левыми ладошками;

- хлопать в ладоши друг другу только правыми ладошками;
- хлопать в ладоши друг другу то левой, то правой ладошками;
- добавить хлопки по коленям и в ладоши друг другу и т.д., при этом ритмический рисунок должен постепенно усложняться.

Более сложный этап: строится на музыкально-ритмических рисунках соединяющих в себе хлопки и притопы одновременно:

- топать поочерёдно двумя ногами на счёт «1,3»; «1,2,3»; хлопать в ладоши на счёт «1,2,3»; «1,3»;
- хлопать в ладоши на счёт «1,2», по коленям на счёт «3,4»; топать поочерёдно ногами на счёт «1,2»; 3 раза на счёт «3,4»;
- топать поочерёдно двумя ногами на счёт «1,2»; хлопать в ладоши 3 раза на счёт «3,4»; топать поочерёдно двумя ногами на счёт «1,2»; хлопать в ладоши на счёт «3»; и т.д.

РАЗДЕЛ: Дыхательная гимнастика (6ч).

ТЕМА 1: Упражнения на дыхание.

Теория (1ч): Правильное дыхание. Его организация.

Практика (5ч): Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения «Ветер уносит шарик», «Шарик лопнул».

РАЗДЕЛ: Развитие гибкости и пластичности (16ч).

ТЕМА 1: Упражнения на развитие пластичности.

Теория (0,5ч): Требования к выполнению упражнений.

Практика (3,5ч): Упражнение на полу (parterre) в комбинации «Боковой мостик», перевороты в parterre (контакт с полом).

Упражнение «Змейка» (выполняется в parterre, на ковре стоя на коленях, руки соединить за спиной, наклон головы с корпусом в стороны и вперед).

ТЕМА 2: Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Теория (2): Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика (10ч): Выполнение упражнений в парах на развитие гибкости корпуса, всевозможные перегибы корпуса, стоя на коленях, сидя на пятках, лёжа на животе - с фиксированием ног, плеч и грудного отдела позвоночника, упражнение «Собака мордой вниз» с добавлением ноги наверх. Упражнение «Мостик» в усложненном варианте.

РАЗДЕЛ: Развитие силы рук и кистей (6ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование мышц рук и кистей.

Теория (0,5ч): Требования к выполнению упражнений.

Практика (5,5ч): Выполнение силовых упражнений для рук.

РАЗДЕЛ: Развитие силы ног и стопы (10ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование стопы.

Теория (0,5ч): Объяснение правильности исполнения упражнений на развитие выворотности и подвижности суставов.

Практика (4,5ч): Игры - миниатюры, направленные на развитие стопы. Упражнение (parterre) «Столик» с добавлением ноги, упражнение (parterre) «Уголок» на подъемах с добавлением ноги, забрасывание ног за голову с возвращением ног через сторону.

ТЕМА 2: Упражнения на формирование и укрепление силы ног.

Теория (0,5ч): Требования к выполнению упражнений.

Практика (4,5ч): Выполнение силовых упражнений для ног.

РАЗДЕЛ: Развитие силы спины и мышц брюшного пресса (12ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование мышц спины.

Теория (1ч): Методика выполнения упражнений.

Практика (3ч): Упражнения на исправлении осанки.

ТЕМА 2: Упражнения на формирование мышц живота.

Теория (1ч): Методика выполнения упражнений на формирование мышц живота.

Практика (3ч): Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола. Упражнение «Росток» (в parterre). Упражнение «Лесенка».

ТЕМА 3: Упражнения на формирование устойчивости положения корпуса.

Теория (1ч): Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник», 1,2 и 6 позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Практика (3ч): Упражнение на середине «Чашка чая», стойка в положении ног по II джазовой позиции, упражнение «Грибок» без опоры на середине, подготовка к tour.SocKOKu в plie и стойка на п/пальцах, вытяжка на п/пальцах с поворотом. Упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса (повтор с выполнением на п/пальцах).

РАЗДЕЛ: Развитие танцевального баллона (12ч).

ТЕМА 1: Упражнения на развитие танцевального баллона.

Теория (2ч): Методика исполнения прыжковых комбинаций.

Практика (10ч): Выполнение прыжковых комбинаций: «поджатые», прыжковая комбинация по точкам, прыжковая комбинация на координацию, Прыжковая комбинация (поворот на 180 градусов). Упражнение «Скакалка» (выполняется на середине зала через воображаемую скакалку), прыжки по точкам зала (положение стоя), прыжки по точкам зала (положение сидя).

РАЗДЕЛ: Развитие выворотности (12ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.

Теория (1ч): Методика выполнения упражнений.

Практика (5ч): Упражнение (лежа на спине): Подтягиваем вытянутую ногу и отводим ее в сторону, удерживая таз на полу. Упражнение «Напольные часы» (лежа на животе).

ТЕМА 2: Упражнения на развитие выворотности стопы.

Теория (1ч): Методика выполнения упражнений.

Практика (5ч): Упражнения на развитие выворотности стопы выполняются в парах.

РАЗДЕЛ: Развитие танцевального шага (10ч).

ТЕМА 1: Упражнения на развитие танцевального шага.

Теория (2ч): Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика (8ч): Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага. «Шпагаты» продольные, «Шпагат» поперечный, «Шпагаты» продольные, поперечные в «провисе».

РАЗДЕЛ: Кроссы. (12ч).

ТЕМА 1: Силовые и танцевальные упражнения по диагонали.

Теория (2ч): Понятие: «кроссы», «координация».

Практика (10ч): Упражнение «Бег через лужу» (перекрестный шаг) выполняется бросок ноги по диагонали, с максимальным напряжением стопы.

Выполнение танцевальных комбинаций и соединение элементов по рисункам танца. Кросс по диагонали: «прыжок через лужу», комбинация на середине в продвижении, упражнения на развитие координации. Упражнение «Лыжи» выполняется на середине и по диагонали (перекрестный шаг).

РАЗДЕЛ: Вращения (10ч).

ТЕМА 1: Подготовка к вращению. Простые и сложные упражнения на вращение.

Теория (2ч): Методика исполнения вращений, понятие «точка».

Практика (8ч): Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный поворот с добавлением рук. Упражнение «Юла» (выполняется на середине зала, фиксируется точка и полный поворот на 180 градусов, вращение в прыжке).

РАЗДЕЛ: Основы классического танца (16,5ч).

ТЕМА 1: Позиции ног классического танца.

Теория (1,5ч): Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (7ч): Изучение выворотных позиций ног: I, II, III.

ТЕМА 2: Позиции рук классического танца.

Теория (1ч): Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (7ч): Изучение четырех направлений позиций рук: подготовительная, I, II, III.

РАЗДЕЛ: Основы акробатики (12ч).

ТЕМА 1: Акробатические элементы.

Теория (4ч): Понятия: «Группировка», «Максимально округлить спину».

Практика (8ч): Кувырки и перекаты в *parterre*. Перекат простой, перекаты с выбрасыванием ног за голову назад, перекаты с выбрасыванием в широкую позицию. Упражнение «Шалтай - болтай» (перекаты на ковре в *parterre*). Упражнение «Кувырок через плечо» (выполняется в *parterre* на ковре), кувырок вперед и назад из положения поперечный шпагат.

РАЗДЕЛ: Основы актерского мастерства и импровизации (30ч).

ТЕМА 1: Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, памяти, воображения эмоциональной памяти

Теория (5ч): Понятие «пространство».

Практика (13ч): Все упражнения взаимопроникают друг в друга и весьма вариативны. Упражнения на развитие внимания: «Поймать хлопок», «ловим бабочку», «Следим за мухой», упражнения с мячиками, упражнения со стульями, упражнения с завязанными глазами и д.р.; Упражнения на развитие чувства партнёра: «Зеркало», «Найти партнёра глазами», «Тише едешь - дальше будешь», упражнения с ширмой; Упражнения на развитие чувства пространства: «Броуновское движение» в разных темпах и с разным весом. Упражнения на развитие памяти: «Грузим корабль», «Как я прожил день» и д.р. Упражнения на развитие воображения: «Крокодил», игра в «ассоциации», «Игра в снежки»; «Игра в мяч» и д.р. Упражнения на развитие эмоциональной памяти: «Я в воде», «Я в снегу», «Иду по песку, по траве, по камням, по стеклу», «Жарко-холодно», «Я в пещере», «Я на чердаке», «Я в лесу».

ТЕМА 2: Танцевальная образная импровизация.

Теория (3ч): Импровизация - как форма усвоения танцевального опыта людей. Игры, снимающие эмоциональное и психофизическое напряжение, развивающие устойчивость и концентрацию внимания, артистичность, творческие способности, ритмический слух

Практика (9ч): Игры: «Цапля», «Зеркало», «Дирижер», «Море волнуется».

РАЗДЕЛ: Репетиционно-постановочная работа (18ч).

ТЕМА 1: Знакомство с хореографической постановкой.

Теория (2ч): Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца.

ТЕМА 2: Разучивание основных танцевальных движений постановки.

Теория (2ч): Требования к выполнению танцевальных упражнений.

Практика (8ч): Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

ТЕМА 3: Соединение движений в танцевальные композиции.

Практика (4ч): Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

ТЕМА 4: Отработка четкости и чистоты исполнения.

Практика (2ч): Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

РАЗДЕЛ: Концертная деятельность (4ч).

ТЕМА 1: Сценическая практика.

Практика (4ч): Понятия: сцена, концерт, программа, исполнитель,

финал, занавес, кулисы, задник. Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Выступление на сценических площадках. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости. Поддержание танца в концертном состоянии. Участие в ежегодных концертах (новогодний и отчетный) хореографического коллектива «ДетвоРумба».

РАЗДЕЛ: Досуговые мероприятия (6ч).

ТЕМА 1: Игровая развлекательная программа.

Практика (3ч): Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох». Участие в развлекательно-игровых программах Центра детского творчества.

ТЕМА 2:

Практика (3ч): Поездка на спектакль, балет или мюзикл.

РАЗДЕЛ: Контрольное (открытое) занятие. (2ч).

ТЕМА 1: Закрепление пройденного материала.

Теория (0,5ч): Опрос по основным понятиям.

Практика (1,5ч): Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Тема	количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД	4	2	2
2.	Упражнения на дыхание	4	0,5	3,5
3.	Упражнения на формирование усиленной растяжки	10	1	9
4.	Упражнения на формирование мышц рук и кистей.	4	0,5	3,5
5.	Упражнения на формирование и укрепление ног и стопы.	6	0,5	5,5
6.	Упражнения на формирование мышц спины	4	0,5	3,5
7.	Упражнения на формирование мышц брюшного пресса	4	0,5	3,5
8.	Упражнения на развитие выворотности	8	0,5	7,5
9.	Упражнения на развитие танцевального шага	8	0,5	7,5

10.	Силовые и танцевальные упражнения по диагонали	8	0,5	7,5
11.	Позиция ног классического танца	2	0,5	1,5
12.	Позиция рук классического танца, preparation, aplomb, por de bras	4	0,5	3,5
13.	Demi plie, grand plie лицом	6	2	4
14.	Battement tendus лицом к станку	6	2	4
15.	Battements tendus jete лицом к станку	6	2	4
16.	Preparation к rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) лицом к станку	4	1	3
17.	Sur le cou de pied лицом к станку	2	0,5	1,5
18.	Battements fondu лицом к станку	6	2	4
19.	Battements frappe лицом к станку	6	2	4
20.	Battements releve lent лицом и спиной к станку	6	2	4
21.	Grand battements jete лицом и спиной к станку	6	2	4
22.	Releve лицом к станку	2	0,5	1,5
23.	Demi plie на середине зала	4	1	3
24.	Battement tendu на середине зала	4	1	3
25.	Releve на середине	2	0,5	1,5
26.	Tours	8	2	6
27.	Allegro	8	2	6
28.	Акробатические элементы	20	4	16
29.	Развитие внимания, чувства партнёра, чувства пространства, памяти, воображения, эмоциональной памяти	8	2	6
30.	Танцевальная образная импровизация	14	2	12
31.	Знакомство с хореографической постановкой	2	2	-
32.	Разучивание основных танцевальных движений постановки	10	2	8
33.	Соединение движений в танцевальные композиции	4	-	4
34.	Отработка четкости и чистоты исполнения	2	-	2
35.	Сценическая практика	6	-	6
36.	Игровая развлекательная программа	6	-	6

37.	Контрольное (открытое) занятие	2	0,5	1,5
	Итого	216	43	173

Содержание 3-го года обучения

РАЗДЕЛ: Введение в программу (4ч).

ТЕМА 1: Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.

Теория (2ч): Ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (2ч): Разучивание нового поклона. Повторение пройденного материала 2-го года обучения.

РАЗДЕЛ: Дыхательная гимнастика (4ч).

ТЕМА 1: Упражнения на дыхание.

Теория (0,5ч): Правильное дыхание. Его организация.

Практика (3,5ч): Упражнения на расслабление (relax) в parterre. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнение «Цветок лотоса» на расслабление (relax) в parterre.

РАЗДЕЛ: Развитие гибкости и пластичности (10ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирования усиленной растяжки.

Теория (1ч): Понятия: «йога», «детская йога», «стретчинг». Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика (9ч): Выполнение растяжек в партере: йога-растяжка (элементы детской йоги), упражнения стретчинг - характера, направленные на развитие усиленной растяжки. Растяжка «Перевертыш» у стенки по I позиции выворотом. Упражнение «Страус на подъемах» (выполняется в parterre, с подниманием ноги вверх, на растяжку мышц задней поверхности бедра). Упражнение «Собака мордой вверх на подъемах», «Собака мордой вниз на подъемах» (Приложение 3). Упражнение «Столик».

Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.

РАЗДЕЛ: Развитие силы рук и кистей (4ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование мышц рук и кистей.

Теория (0,5ч): Требования к выполнению упражнений.

Практика (3,5ч): Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти.

РАЗДЕЛ: Развитие силы ног и стопы (6ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование и укрепление ног и стопы.

Теория (0,5ч): Требования к выполнению упражнений.

Практика (5,5ч): Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов

РАЗДЕЛ: Развитие силы спины и мышц брюшного пресса (8ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование мышц спины.

Теория (0,5ч): Методика выполнения упражнений.

Практика (3,5ч): Выполнение силовых упражнений мышц спины.

ТЕМА 2: Упражнения на формирование мышц живота.

Теория (0,5ч): Методика выполнения упражнений на формирование мышц брюшного пресса.

Практика (3,5ч): Выполнение силовых упражнений мышц брюшного пресса.

РАЗДЕЛ: Развитие выворотности (8ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.

Теория (0,5ч): Методика выполнения упражнений.

Практика (7,5ч): Растяжка на станке. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

РАЗДЕЛ: Развитие танцевального шага (8ч).

ТЕМА 1: Упражнения на развитие танцевального шага.

Теория (0,5ч): Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика (7,5ч): Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага. «Шпагаты» продольные, «Шпагат» поперечный, «Шпагаты» продольные, поперечные в «провисе».

РАЗДЕЛ: Кроссы. (8ч).

ТЕМА 1: Силовые и танцевальные упражнения по диагонали.

Теория (0,5ч): Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика (7,5ч): Шаг польки, «подскоки», «подскоки с поворотом», «галопа» и т.д.

РАЗДЕЛ: Основы классического танца (6).

ТЕМА 1: Позиции ног классического танца.

Теория (0,5ч): Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (1,5ч): Изучение выворотных позиций ног: IV и V.

ТЕМА 2: Por de bras у станка. Preparation, aplomb.

Теория (0,5ч): Понятие «por de bras», «preparation», «aplomb». Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (3,5ч): Перегибы корпуса лицом к станку в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад. Способность обладать устойчивостью.

РАЗДЕЛ: Экзерсис у станка (50ч).

ТЕМА 1: Demi plie, grand plie лицом к станку.

Теория (2ч): Понятия «demi plie», «grand plie»

Практика (4ч): Demi plie по I и II позициям медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один).

Grand plie по I и II позициям медленно по 2 раза.

ТЕМА 2: Battement tendus лицом к станку.

Теория (2ч): Понятие «battement tendu».

Практика (4ч): Battement tendu по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

ТЕМА 3: Battements tendus jete лицом к станку

Теория (2ч): Понятие «battements tendus jete».

Практика (4ч): Battements tendus jete по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

ТЕМА 4: Preparation к rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) лицом к станку.

Теория (1ч): Понятия «rond de jambe par terre», «en dehors, en dedans»

Практика (3ч): Preparation к rond de jambe par terre в первой складке en dehors, en dedans.

ТЕМА 5: Sur le cou de pied лицом к станку.

Теория (0,5ч): Понятие «Sur le cou de pied».

Практика (1,5ч): Положение ноги sur le cou de pied:

- «условное» спереди, сзади,
- «обхватное».

ТЕМА 6: Battements fondu лицом к станку.

Теория (2ч): Понятие «battements fondu».

Практика (4ч): Battements fondu лицом к станку по I позиции, носком в пол, в сторону во всех направлениях по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

ТЕМА 7: Battements frappe лицом к станку.

Теория (2ч): Понятие «battements frappe».

Практика (4ч): Battements frappe лицом к станку по I позиции, носком в пол, в сторону во всех направлениях по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

ТЕМА 8: Battements releve lent лицом и спиной к станку.

Теория (2ч): Понятие «battements releve lent».

Практика (4ч): Battements releve lent на 45° лицом к станку по I позиции во всех направлениях по 2 раза (вперед, в сторону, назад).

ТЕМА 9: Grand battements jete лицом и спиной к станку.

Теория (2ч): Понятие «grand battements jete».

Практика (4ч): Grand battements jete на 90° лицом к станку по I позиции во всех направлениях по 2 раза (вперед, в сторону, назад).

ТЕМА 10: Releve лицом к станку.

Теория (0,5ч): Понятие «releve».

Практика (1,5ч): Releve лицом к станку по VI, I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.

РАЗДЕЛ: Экзерсис на середине (10ч).

ТЕМА 1: Demi plie на середине зала.

Теория (1ч): Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика (3ч): Demi plie по I и II позициях медленно по 4 раз (в первом полугодии движение выполняется на два такта, во втором на один).

ТЕМА 2: Battement tendu на середине зала.

Теория (1ч): Понятие «battement tendu».

Практика (3ч): Battement tendu по I позиции крестом по 2 раза (вперед, в сторону, назад).

ТЕМА 3: Releve на середине.

Теория (0,5ч): Понятие «releve».

Практика (1,5ч): Releve лицом к станку по VI, I и II позициях 4 раза медленно, 8 раз быстро.

РАЗДЕЛ: Вращения (8ч).

ТЕМА 1: Tours.

Теория (2ч): Термины и понятия «tour». Объяснение исходных позиций и положений ног.

Практика (6ч): Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали. Полный поворот. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке.

Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по точкам.

РАЗДЕЛ: Развитие танцевального баллона (8ч).

ТЕМА 1: Allegro.

Теория (2ч): Исходная позиция, количество прыжков. Методика исполнения прыжковых комбинаций.

Практика (6ч): Прыжки на середине. Sotte по I, II позициям ног.

Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.

РАЗДЕЛ: Основы акробатики (20ч).

ТЕМА 1: Акробатические элементы.

Теория (4ч): Методика выполнения упражнений.

Практика (16ч): Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры.

Кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры.

Кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью).

Стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны).

Мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью).

Различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево).

Перекидки вперед, на одну, назад.

РАЗДЕЛ: Основы актерского мастерства и импровизации (22ч).

ТЕМА 1: Развитие внимания, чувства партнера, чувства пространства, памяти, воображения эмоциональной памяти

Теория (2ч): Понятие «Одушевление предметов». Художественная выразительность.

Практика (6ч): Упражнения на работу в пространстве.

Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».

Упражнение на развитие сценического внимания (движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад и т.п.).

Упражнение на развитие творческой свободы (все пространство вокруг - это большой холст. Под приятную детскую музыку дети начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуем картины раскрытой ладошкой, показывая и процесс макания ладошки в краску).

Упражнения на включение различных уровней пространства: лежа на полу, сидя на коленях, сидя на корточках, поднимаясь на полупальцах и т.д.

ТЕМА 2: Танцевальная образная импровизация.

Теория (2ч): Повторение понятий «импровизация» и «актерское мастерство».

Практика (12ч): Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Импровизации на свободную музыкальную тему. Сопутствующие импровизации и музыкальные игры: «Поезд», «Ищи свой цвет», «Парная пляска» и др. Игра «Угадай движение». Импровизированные движения на заданную тему: «На рынке», «В лесу», «Клоуны», «Жонглеры», «Кузнецы». «Ритмическая эстафета» (музыкальная игра). Игры с музыкальным сопровождением: «Не потеряй пушинку», «Игра воображаемым мячом», «Гладить кошку» и т.д.

РАЗДЕЛ: Репетиционно-постановочная работа (18ч).

ТЕМА 1: Знакомство с хореографической постановкой.

Теория (2ч): Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца.

ТЕМА 2: Разучивание основных танцевальных движений постановки.

Теория (2ч): Требования к выполнению танцевальных упражнений.

Практика (10ч): Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

ТЕМА 3: Соединение движений в танцевальные композиции.

Практика (4ч): Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

ТЕМА 4: Отработка четкости и чистоты исполнения.

Практика (2ч): Отработка синхронности в исполнении, четкости и

чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

РАЗДЕЛ: Концертная деятельность (6ч).

ТЕМА 1: Сценическая практика.

Практика (6ч): Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Выступление на сценических площадках. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости.

Поддержание танца в концертном состоянии. Участие в ежегодных концертах (новогодний и отчетный) хореографического коллектива «Фламинго».

РАЗДЕЛ: Досуговые мероприятия (6ч).

ТЕМА 1: Игровая развлекательная программа.

Практика (3ч): Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох». Участие в развлекательно-игровых программах Центра детского творчества. Подготовка к внутреннему танцевальному конкурсу коллектива «Юные звездочки».

ТЕМА 2:

Практика (3ч): Поездка на спектакль, балет или мюзикл.

РАЗДЕЛ: Контрольное (открытое) занятие. (2ч).

ТЕМА 1: Закрепление пройденного материала.

Теория (0,5ч): Опрос по основным понятиям.

Практика (1,5ч): Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

«ПРОДВИНУТЫЙ» УРОВЕНЬ

Длительность обучения - 1 год, количество часов за год -216 ч.

Содержание обучения. Основные предметы - «Классический танец» - 108 ч., «Танц-класс» - 72 ч., «Развитие данных» - 36 ч.

На данном этапе обучения происходит погружение в элементную базу классического танца. Особое внимание уделяется актерскому мастерству поведения на сцене, импровизации, прыжковым упражнениям. Обучающиеся участвуют в танцевальных постановках, в конкурсах и фестивалях городского, областного, всероссийского уровней.

Основные разделы программы: «Экзерсис классического танца у станка», «Экзерсис классического танца на середине зала», «Репетиционно-постановочная

работа», «Основы актерского мастерства и импровизация», «Концертная деятельность», «Развитие танцевального баллона» и пр.

Основные задачи: формирование сплоченного детского коллектива, воспитание сценической, исполнительской культуры. Используемые методы и приемы обучения: усложненная хореографическая лексика на середине, здоровьесберегающие и информационно-коммуникационные технологии.

В программе «Развитие данных. Введение в хореографию» на базовом уровне хореографическая лексика сопровождается концертмейстером на фортепиано, а также осуществляется музыкальное сопровождение посредством звукоусиливающей аппаратуры и музыкального контента на носителях (USB, CD).

Планируемые результаты.

Личностное развитие:

- мотивация достижений в исполнительской деятельности;
- дифференцированное оценивание своих способностей, результатов деятельности с помощью педагога;
- понимание причин успешности (не успешности) собственной творческой деятельности;
- осознание принадлежности к хореографическому коллективу «Фламинго» как коллективу единомышленников;
- личностный смысл в освоении хореографических умений.

Метапредметные умения

- дифференцированное оценивание результатов своей работы по заданным параметрам;
- умение задавать вопросы по существу;
- умение вносить коррективы в свои действия на основе их оценки и с учетом сделанных ошибок под руководством педагога;
- умение использовать речь для регуляции своих действий;
- умение формулировать собственное мнение о результатах работы;
- умение взаимодействовать в танцевальной деятельности с партнером, в группе, коллективе;
- умение анализировать характер, рисунок, схему, сюжет танца по заданному алгоритму.

Предметные знания и умения

- умение работать в паре с партнером, в группе, коллективе;
 - умение солировать в танце;
 - знание и качественное исполнение изученных танцевальных композиций;
 - знание правил исполнения движений классического танца;
 - владение исполнительским аппаратом (телом) в рамках требований программы;
 - умение музыкально и выразительно исполнять движения и танцевальные композиции;
 - умение передавать характер танца, создавать образ и распределять сценическое пространство;
 - знание правил исполнения основных движений на середине зала и

элементов классического танца.

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№	Тема	количество часов		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД	4	2	2
2.	Упражнения на дыхание	2	-	2
3.	Упражнения на развитие гибкости и пластичности	4	-	4
4.	Упражнения на формирование мышц рук и кистей	2	-	2
5.	Упражнения на формирование и укрепление ног и стопы	4	-	4
6.	Упражнения на формирование мышц спины и брюшного пресса	4	-	4
7.	Упражнения на развитие выворотности	8	-	8
8.	Упражнения на развитие танцевального шага	8	-	8
9.	Силовые и танцевальные упражнения по диагонали	4	-	4
10.	Por de bras	4	1	3
11.	Demi plie, grand plie лицом	6	1	5
12.	Battement tendus лицом к станку	6	1	5
13.	Battements tendus jete лицом к станку	6	1	5
14.	Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) лицом к станку	6	1	5
16.	Battements fondu лицом к станку	6	1	5
17.	Battements frappe лицом к станку	6	1	5
18.	Battements releve lent лицом и спиной к станку	6	1	5
19.	Grand battements jete лицом и спиной к станку	6	1	5
20.	Releve лицом к станку	2	-	2
21.	Demi plie на середине зала	4	1	3
22.	Battement tendu на середине зала	4	0,5	3,5

23.	Battements tendus jete на середине зала	4	0,5	3,5
24.	Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) на середине зала	5	1	4
25.	Battements releve lent на середине зала	5	1	4
26.	Grand battements jete на середине зала	5	0,5	4,5
27.	Releve на середине	1	-	1
28.	Tours	10	2	8
29.	Allegro	10	2	8
30.	Акробатические элементы	16	4	12
31.	Танцевальная образная импровизация. Этюды «Я в прилагаемых обстоятельствах»	16	2	14
32.	Знакомство с хореографической постановкой	4	4	-
33.	Разучивание основных танцевальных движений постановки	12	2	10
34.	Соединение движений в танцевальные композиции	4	-	4
35.	Отработка четкости и чистоты исполнения	4	-	4
36.	Сценическая практика	10	-	10
37.	Игровая развлекательная программа	6	-	6
38.	Итоговое (открытое) занятие	2	0,5	1,5
	Итого	216	32	184

Содержание 4-го года обучения

РАЗДЕЛ: Введение в программу (4ч).

ТЕМА 1: Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.

Теория (2ч): Ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практика (2ч): Поклон. Повторение пройденного материала 3-го года обучения.

РАЗДЕЛ: Дыхательная гимнастика (2ч).

ТЕМА 1: Упражнения на дыхание.

Практика (2ч): Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3-го годов обучения.

РАЗДЕЛ: Развитие гибкости и пластичности (4ч).

ТЕМА 1: Упражнения на развитие гибкости и пластичности.

Практика (4ч): Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3го годов обучения.

РАЗДЕЛ: Развитие силы рук и кистей (2ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование мышц рук и кистей.

Практика (2ч): Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3го годов обучения.

РАЗДЕЛ: Развитие силы ног и стопы (4ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование и укрепление ног и стопы.

Практика (4ч): Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3го годов обучения.

РАЗДЕЛ: Развитие силы спины и мышц брюшного пресса (4ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование мышц спины и брюшного пресса.

Практика (4ч): Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3го годов обучения.

РАЗДЕЛ: Развитие выворотности (8ч).

ТЕМА 1: Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.

Практика (8ч): Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3го годов обучения.

РАЗДЕЛ: Развитие танцевального шага (8ч).

ТЕМА 1: Упражнения на развитие танцевального шага.

Практика (8ч): Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3го годов обучения.

РАЗДЕЛ: Кроссы. (4ч).

ТЕМА 1: Силовые и танцевальные упражнения по диагонали.

Практика (4ч): Повторение и закрепление пройденного материала 1-го, 2-го и 3го годов обучения.

РАЗДЕЛ: Основы классического танца (4).

ТЕМА 1: Por de bras.

Теория (1ч): Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (3ч): I и II вторая форма por de bras.

РАЗДЕЛ: Экзерсис у станка (58ч).

ТЕМА 1: Demi plie, grand plie лицом к станку.

Теория (1ч): Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (5ч): Demi plie, grand plie по V позиции ног.

ТЕМА 2: Battement tendus лицом к станку.

Теория (1ч): Понятие «Por le pied». Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (5ч): Battements tendus с demi-plie в I позиции в сторону, вперед, назад, а также с pour le pied в сторону (с опусканием пятки во II позиции).

ТЕМА 3: Battements tendus jete лицом к станку.

Теория (1ч): Понятие «pique». Методика исполнения элементов в

классическом танце

Практика (5ч): Battements tendus jete вперед, в сторону, назад с pique.

ТЕМА 4: Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) лицом к станку.

Теория (1ч): Методика исполнения элементов в классическом танце

Практика

(5ч): Rond de jambe par terre на demi plie.

ТЕМА 6: Battements fondu лицом к станку.

Теория (1ч): Методика исполнения элементов в классическом танце

Практика

(5ч): Battements fondus на 45 градусов.

ТЕМА 7: Battements frappe лицом к станку.

Теория (1ч): Методика исполнения элементов в классическом танце

Практика (5ч): Battements frappe на 45 градусов.

ТЕМА 8: Battements releve lent лицом и спиной к станку.

Теория (1ч): Методика исполнения элементов в классическом танце

Практика (5ч): Battements releve lent на 90° в позах.

ТЕМА 9: Grand battements jete лицом и спиной к станку.

Теория (1ч): Методика исполнения элементов в классическом танце

Практика (5ч): Grand battements jete на 90° и выше.

ТЕМА 10: Releve лицом к станку.

Практика (2ч): Выполняется на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног и с demi-plie. Муз. размер: 4/4, 3/4. Исполняется на 1 такт 4/4, или на 2 такта 3/4.

РАЗДЕЛ: Экзерсис на середине (20ч).

ТЕМА 1: Demi plie на середине зала.

Теория (1ч): Объяснение правильности исполнения упражнений. Понятие «croisee», «efface», «ecarte».

Практика (3ч): Demi plie по I, II, V позиции en face.

ТЕМА 2: Battement tendu на середине зала.

Теория (0,5ч): Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (3,5ч): Battements tendus с demi-plie в I позиции в сторону, вперед, назад, а также srouer le pled в сторону (с опусканием пятки во II позиции).

ТЕМА 3: Battements tendus jete лицом к станку

Теория (0,5ч): Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (3,5ч): Battements tendus jete по I позиции крестом по 4 раза (вперед, в сторону, назад).

ТЕМА 4: Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans) лицом к станку.

Теория (1ч): Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (4ч): Rond de jambe par terre en dehors en dedans: слитно га 1 т. 4/4.

ТЕМА 5: Battements releve lent лицом и спиной к станку.

Теория (1ч): Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (5ч): Battements releve lent на 45° лицом к станку по I

позиции во всех направлениях по 2 раза (вперед, в сторону, назад).

ТЕМА 6: Grand battements jete лицом и спиной к станку.

Теория (0,5ч): Методика исполнения элементов в классическом танце.

Практика (4,5ч): Grand battements jete на 90° лицом к станку по I позиции во всех направлениях по 2 раза (вперед, в сторону, назад).

ТЕМА 7: Releve на середине.

Практика (1ч): Выполняется на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног и с demi-plie. Муз. размер: 4/4, 3/4. Исполняется на 1 такт 4/4, или на 2 такта 3/4.

РАЗДЕЛ: Вращения (10ч).

ТЕМА 1: Tours.

Теория (2ч): Методика исполнения элементов в классическом танце

Практика (8ч): Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног.

Tour chanes.

Подготовка к pirouette.

РАЗДЕЛ: Развитие танцевального баллона (10ч).

ТЕМА 1: Allegro.

Теория (2ч): Методика исполнения элементов в классическом танце

Практика (8ч): Temps leve saute по I, II позициям.

Petit changement de pied.

Ras echarpe в первой раскладке.

РАЗДЕЛ: Основы акробатики (16ч).

ТЕМА 1: Акробатические элементы.

Теория (4ч): Методика выполнения упражнений. Техника безопасности при исполнении.

Практика (12ч): Повторение ранее освоенных упражнений и элементов

Равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом). Шпагаты (прямой, кольцом, с захватами). Мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка); Упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);

Стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке). Кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках). Перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат). Перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк), колесо, рондат.

РАЗДЕЛ: Основы актерского мастерства и импровизации (16ч).

ТЕМА 1: Танцевальная образная импровизация. Этюды «Я в прилагаемых обстоятельствах».

Теория (2ч): Понятие этюда, композиции. Понятия событие, психологическое действие. Понятие «наблюдение за животными». Отличие методов художественной выразительности от «Я в предлагаемых обстоятельствах».

Практика (14ч): Показы, репетиции и обсуждения наблюдений за

животными. Показы, репетиции и обсуждения этюдов на заданные темы: «Я ищу», «Ожидание», «Органическое молчание», «Рождение слова», «Ссора» и д.р. Этюды на свободную тему в рамках возрастных особенностей.

РАЗДЕЛ: Репетиционно-постановочная работа (24ч).

ТЕМА 1: Знакомство с хореографической постановкой.

Теория (4ч): Знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о характере танца.

ТЕМА 2: Разучивание основных танцевальных движений постановки.

Теория (2ч): Требования к выполнению танцевальных упражнений.

Практика (10ч): Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

ТЕМА 3: Соединение движений в танцевальные композиции.

Практика (4ч): Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

ТЕМА 4: Отработка четкости и чистоты исполнения.

Практика (4ч): Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

РАЗДЕЛ: Концертная деятельность (10ч).

ТЕМА 1: Сценическая практика.

Практика (10ч): Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Выступление на сценических площадках. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости. Поддержание танца в концертном состоянии. Участие в ежегодных концертах (новогодний и отчетный) хореографического коллектива «ДетвоРумба».

РАЗДЕЛ: Досуговые мероприятия (6ч).

ТЕМА 1: Игровая развлекательная программа.

Практика (4ч): Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох». Участие во внутреннем танцевальном конкурсе коллектива «Юные звездочки».

ТЕМА 2:

Практика (2ч): Поездка на спектакль, балет или мюзикл.

РАЗДЕЛ: Контрольное (открытое) занятие. (2ч).

ТЕМА 1: Закрепление пройденного материала.

Теория (0,5ч): Опрос по основным понятиям.

Практика (1,5ч): Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей

программы «ДетвоРумба» включают в себя следующие компоненты:

- методические рекомендации: умений и навыков у детей младшего школьного возраста, использование элементов дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой на занятиях по детскому танцу с элементами современного танца», «Стрейчинг на занятиях хореографией и его влияние на физическое развитие ребенка в разных возрастных группах»;
- комплексы игр и упражнений собственной разработки, предназначенные для снятия напряжения с мышц, для развития пластичности, хореографических данных в целом и пр.);
- дидактический материал, печатный и электронный контент (изображения танцевальных позиций, анимированные слайды, изображения схем линии танца и пр.);
- видеоматериалы мастер-классов, занятий, репетиций, отчетных концертов хореографического коллектива «ДетвоРумба»;
- подборки аудиоматериалов различных стилей и направлений для репетиций и постановок.

Содержательная часть образовательной программы построена на следующих принципах

- принцип системности и преемственности в обучении предполагает постепенное развитие хореографических способностей и физических данных от простого к сложному, прохождение ребенком пути от первых игровых миниэтюдов до высокого артистизма;
- принцип реализации творческих потребностей обучающихся направлен на создание условий для развития у детей творческих способностей и творческого потенциала в целом. В процессе обучения у детей происходят изменения, как в физическом развитии, так и в расширении кругозора, формирование эстетического вкуса, повышается уверенность в себе; принцип дифференциации и индивидуализации направлен на учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, создание ситуации успеха для каждого ребенка в сочетании с разумной требовательностью к выполнению конкретных задач.
- принцип систематичности и последовательности ориентирует на формирование знаний, умений, навыков в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала равномерно и соразмерно развивает хореографические способности детей, не нарушая логической цепочки.
- принцип сознательности и активности. Его реализация обеспечивает формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий, воспитание творческого отношения к освоению программы, инициативы и самостоятельности.
- принцип содружества, взаимодействия детей и взрослых в области образования и досуга нацелен на формирование коллектива единомышленников, объединенного едиными целями, ценностными установками, сложившейся системой взаимодействия.

В обучение используются интегративные методы и приемы личностно -

ориентированного обучения, игровые технологии, приемы и методы развития творческой активности детей, методики развития физических качеств и пр. методические разработки эстрадного балета «Экситон» (Е. Бартклайтис), музыкального театра «Браво» (У. Костина), материалы обучающих курсов В. Гиглаури, методики В.Ю. Никитина, М. Грэххэм, методики партерного экзерсиса, стретчинг, творческие задания для развития способности к импровизации (словесное рисование характера танца, погружение в историко-бытовую ситуацию и др.), дыхательные техники и др.

Образовательная программа использует теоретические положения о развитии личности в онтогенезе (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К.А. Альбуханова-Славская, Д.Б. Богоявленская, Э.В. Ильенков, А. Маслоу и др.), развитии специальных способностей (Б.М. Теплов, А.В. Петровский, С. Л. Рубинштейн), хореографических способностей, о сензитивных периодах развития хореографических способностей, теоретических и прикладных исследованиях в области организации обучения, методов и форм развития хореографических способностей и физических данных (Н.П.Базаров,

А.А.Борзов, А.Я.Ваганова, Н.Е.Аркина, Л.Д.Блок, Т.В. Барышникова, Н.И. Тарасов, Р.В.Захаров и др.).

Используемые современные технологии обучения в образовательной программе способствуют комплексному развитию обучающегося.

Здоровьесберегающая технология (Н.К. Смирнов). Формирование у детей осознанного желания быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Мероприятия по сохранению здоровья у учащихся в хореографическом коллективе проводятся постоянно: педагог следит за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата, адекватностью физических нагрузок на занятиях, рекомендует родителям обращаться к специалистам, принимает меры по соблюдению санитарно-гигиенических норм на занятиях, планирует и проводит тематические беседы совместно с врачом восстановительной медицины для родителей и детей (раздельно). Большое внимание в коллективе уделяется профилактике дорожно-транспортных происшествий (проводятся инструктажи), вредных привычек (табакокурения, наркомании, алкоголя), гриппа и ОРЗ в осенне-зимний период, недопущению приема детьми в пищу вредных продуктов (чипсов, газированных напитков и энергетиков, шоколадных батончиков и т.д.).

Личностно-ориентированная технология (И.С. Якиманская). Максимальное развитие индивидуальных творческих способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Отношения педагога и учащегося строятся на основе педагогики сотворчества. Занятия по введению в хореографию направлены, прежде всего на то, чтобы раскрыть и использовать личностный потенциал каждого ребенка, помочь становлению личности путем организации творческой деятельности, приобщения к танцевальному наследию прошлого и настоящего, использования полученных знаний в своей концертно-практической деятельности. Инструментами творческо-познавательного

процесса являются: тематические беседы, творческие встречи с деятелями культуры, участие в мастерклассах у ведущих педагогов-хореографов, выступления в составе ансамбля на концертах, участие в областных, российских и международных фестивалях-конкурсах, посещение балетных спектаклей профессиональных театров и концертов детских творческих коллективов.

Проектная технология - традиционные мероприятия коллектива. Активизация творческой инициативы учащихся, развитие принципа преемственности в коллективе (наставничества), развитие умения принимать самостоятельные решения. Проектная деятельность направлена на обучение работать «сообща», на получение лучшего результата от совместной деятельности. Подготовка к традиционным мероприятиям сплачивает детский коллектив, формирует его костяк. Во время подготовки к очередному мероприятию между участниками распределяются обязанности, как организационно-хозяйственные, так и творческие. Иногда ребята помогают педагогам проводить репетиции с малышами, помогают идеями, творческими советами. Отчетный концерт готовится весь учебный год: сначала создаются концертные номера, затем сочиняется сценарий, презентации о выпускниках с использованием мультимедийных средств, проводятся сводные и генеральные репетиции. Подготовку к концерту активно ведут и родители - главные помощники коллектива. Родители на равных участвуют в распределении «ролей» и «зоны ответственности». Они, как и основные участники процесса, «держат отчет» перед педагогами.

Технология дифференцированного обучения. Обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, создание ситуации успеха, развитие творческих способностей. Технология дифференцированного обучения помогает детям с различными стартовыми в танцевально-творческом отношении возможностями в короткие сроки достичь максимально достойных результатов. Даже самый «неспособный» ребенок может добиться равных результатов на конкурсах, в которых принимает участие весь коллектив. Для этого педагогами создаются такие концертные номера, в которых каждому находится дело по душе и по возможностям. Это позволяет выступать на сцене, в одном концертном номере детям с хорошими природными данными и с недостаточными для хореографии данными. Так повышается их самооценка и, как следствие, улучшаются отношения среди учащихся и сохраняется контингент.

Информационно-коммуникационная технология. Формирование навыков работы с информацией из различных современных источников, используя современные информационные технологии (видеохостинги, мультимедийные библиотеки, сетевые сообщества и пр.). Все это способствует развитию творческого мышления и устойчивой мотивации к обучению. Применение информационной технологии помогает в подготовке хореографических композиций, анализе концертных выступлений, устранению недостатков в исполнении и совершенствовании

профессиональных навыков, исполнительского уровня.

В процессе обучения по программе предлагается проведение разных видов занятий:

- учебное, тренировочное занятие;
- занятие - игра;
- открытое занятие;
- занятие - экскурсия;
- класс - концерт.

Творческие задания способствуют развитию творческого мышления, воображения, эмоциональной сферы, навыков самостоятельного применения полученных знаний на практике

При выборе или сочинении педагогом танцевальных этюдов для детей учитываются следующие моменты:

1. Цель. Педагог должен хорошо представлять себе ожидаемый результат, что именно должен развивать данный этюд. Например, сила ног, высота прыжка, эластичность ахилла (подъемы) и т.п.

2. Образ. Необходимо сравнить танец с чем-то материальным, тем самым сделать понимание для ребенка более доступным. Например, на ветер, зайчика, цветок. Здесь надо отметить, что также как и при подборе репертуара постановок, образ должен быть понятен ребенку, доступен его детскому восприятию.

3. Эмоциональная выразительность. Какие звуки может издавать предмет, какие эмоции переживает, образ, какое выражение лица должно быть при этом.

4. Музыкальный репертуар должен помогать детям услышать, где нужно подпрыгнуть, где замереть, медленное или ритмическое исполнение и т.п.

Результативность и эффективность образовательного процесса обеспечивается особенностями организации занятий, которые проводятся в группах учащихся.

Доминирующей формой выступают групповые занятия, индивидуальные занятия проводятся с одаренными детьми и с детьми, нуждающимися в помощи в освоении сложного материала.

Основные используемые методы обучения:

1. Словесные:

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения. Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- рассказ;
- объяснение;
- беседа;
- анализ и обсуждения;
- словесные комментарии педагога по ходу исполнения танца;

- прием раскладки хореографических «па»;
- прием закрепления целостного танцевального движения-комбинации.

2. *Наглядные:*

- непосредственно образный показ педагогом движений под счет и под музыку;
- опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- использование наглядных пособий, графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
- наглядно-слуховой прием;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков; • дидактическая игра.

3. *Практические:*

В его основе лежит много кратное повторение и отработка движений. Этот метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием;
- соревновательный;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- прием пространственной ориентации;
- хореографическая импровизация;
- прием художественного перевоплощения.

4. *Видеометод:*

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Условия реализации программы

Общие организационные моменты: Каждую четверть с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в общественных местах и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы, дополнительные целевые инструктажи, связанные с концертными выступлениями за пределами города. В начале учебного года проводятся родительские собрания, где педагог кратко рассказывает о целях и задачах предстоящего года обучения, творческих планах, знакомит родителей с изменениями в работе коллектива, если они произошли, отвечает на вопросы. Далее родительские собрания

проводятся по мере необходимости, но не менее 3-х раз в год.

Для успешной реализации программы необходимы:

- просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- наличие гимнастических ковров, утяжелителей для силовых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- костюмы;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.
- диагностический инструментарий, соответствующий возрастному принципу педагогики и году обучения;
- мультимедийные интерактивные презентации по тематическим занятиям
- электронное портфолио хореографического коллектива;
- планы воспитательно-образовательной работы коллектива по учебным годам;
- наличие музыкального центра, компьютера, принтера, телевизор (панели);
- видеоматериалы на носителях (диски, флешки);
- интерактивный комплекс (доска и проектор) для использования интерактивных презентаций, работы с современными электронными образовательными ресурсами и просмотра видеоконтента.

Девочки: - гимнастический белый купальник, белые балетки и носочки, волосы собраны в пучок с белой сеточкой.

Мальчики - белая футболка, черные шорты-велосипедки, черные балетки и белые носки.

О результатах образовательной деятельности ребенка педагог судит по трем группам показателей:

- учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, компетенции, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы);
- творческим (степень активности во внеучебной деятельности);
- личностным (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении).

В соответствии с этим педагог пользуется таблицами №1, №2.

Мониторинг образовательной деятельности учащихся осуществляется по 15-ти бальной системе с трёхуровневой степенью выраженности оцениваемого качества (уровень обученности) по таким критериям как:

- Теоретические знания
- Практические знания

- Учебно-коммуникативные умения
- Творческие навыки
- Умение выступать перед зрителями
- Степень участия в концертах и в конкурсах
- Организационные умения и навыки
- Личностные качества ребенка

К каждому уровню обученности соответствует свой балл: высокий уровень (11-15 баллов), средний уровень (6-10 баллов), низкий уровень (1-5 баллов). Эти баллы выставляются каждому учащемуся в конце учебного года в оценочный лист. На годовой балл может также оказывать влияние балл, полученный на контрольном занятии или экзамене в конце учебного года, где каждый ребенок демонстрирует полученные знания, умения и навыки. Полученные баллы вносятся ежегодно в листок учета успеваемости учащегося с момента поступления в хореографический коллектив «ДетвоРумба».

Воспитательная работа

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество;
- формирование и развитие личностного отношения детей к эти нормам и традициям;
- приобретение детьми социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные **целевые ориентиры** воспитания в программе определены в соответствии с приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года». Они направлены на воспитание и формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- русского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, русской культурной идентичности;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, русского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к русским соотечественникам, защите их прав на сохранение русской культурной идентичности;
- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
- уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
- восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда; — навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния

других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

- экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов; — применения научных знаний для рационального природопользования, снижения негативного воздействия хозяйственной и иной деятельности на окружающую среду, для защиты, сохранения, восстановления природы, окружающей среды;

- познавательных интересов в разных областях знания, представлений о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и техники;

- понимания значения науки и техники в жизни российского общества, гуманитарном и социально-экономическом развитии России, обеспечении безопасности народа России и Российского государства;

- навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;

- навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;

- интереса к технической деятельности, истории техники в России и мире, к достижениям российской и мировой технической мысли;

- понимание значения техники в жизни российского общества;

- интереса к личностям конструкторов, организаторов производства;

- ценностей авторства и участия в техническом творчестве;

- навыков определения достоверности и этики технических идей;

- отношения к влиянию технических процессов на природу;

- ценностей технической безопасности и контроля;

- отношения к угрозам технического прогресса, к проблемам связей технологического развития России и своего региона;

- уважения к достижениям в технике своих земляков;

- воли, упорства, дисциплинированности в реализации проектов;

- опыта участия в технических проектах и их оценки;

1. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания детей при реализации программы

является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся:

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

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, путешественников, героев и защитников Отечества и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, что дети не только получают эти сведения от педагога, но и сами осуществляют работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.

Практические занятия детей способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в **проектах** способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В **коллективных играх, групповых формах работы** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, выставки, презентации проектов — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Культурно – массовые мероприятия, проводимые учреждением согласно плану воспитательной работы, способствуют возрождению традиций, воспитанию духовной культуры, привитию любви к своей малой Родине, формированию национальной идентичности и семейных ценностей, вовлечению родителей в воспитательное пространство.

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются следующие **методы воспитания**:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей));

- индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования;
- поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

2. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения при реализации программы в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе **педагогического наблюдения** за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Педагогическое наблюдение позволяет выявить положительные результаты, а также проблемы и трудности в достижении воспитательных задач программы.

Оценка творческих работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) позволяет отследить результативность реализации программы с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) учащихся и сами учащиеся таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (**отзывы** родителей, **интервью** с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает

определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося. Анализ результатов воспитания направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, рекомендуемая педагогам:

1. Распоряжение Правительства РФ №1726-р от 4 сентября 2014г., утверждающее концепцию развития дополнительного образования детей.
2. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
- Литература по классическому танцу:
9. Базарова Н. Классический танец. Учебное пособие. - М.: Искусство, 2009.
10. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. - Л.М. Искусство, 2010.
11. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2012.
12. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М.: Просвещение, изд. 2-е, 2010.
13. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - С.-П.: Изд. 6-ое, 2011.
14. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств. Лтд., 2008.
15. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. - М.: Валдос, 2004.
16. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения. - М., 2004.
17. Ионе Е.А. Образовательная программа «История балета». - В сб.: Образовательные программы дополнительного образования детей. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание» № 4 (6) 2011.
3. Журавин М.Л. Гимнастика. - М.: Академия, 2009.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1-го по 8-ой классы). - Л.: Искусство, 2010.
5. Костровицкая В. Классический танец. Слитные движения. Под

ред. А. Вагановой, М.: Советская Россия, 2010.

6. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2013.

7. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. М.: НИИ школьных технологий, 2006.

8. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2013.

9. Энциклопедия «Балет». - М.: Советская энциклопедия, 1981.

Литература по народному танцу:

1. Бочаров А., Лопухов Д., Ширяев Л. Основы характерного танца. - М. - Л.: Искусство, 1939.

2. Джавришвили Д. Грузинские народные танцы. - Тбилиси: Генатлеба, 1975.

3. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народносценический танец. - М.: Искусство, 1976.

4. Каримова Р. Ферганский танец (методическое пособие). - Ташкент: Издательство литературы и искусства Имени Гафура Гуляма, 1973.

5. Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. - Кишинев: Картя Молдавенияскэ, 1969.

6. Надеждина Н. Русские танцы. - М.: Госкультпросветиздат, 1951.

7. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967.

8. Устинова Т. Русские народные танцы. - М.: Культпросветиздат, 1950.

9. Устинова Т. Русские народные танцы. - М.: Искусство, 1976.

Чурко Ю. Белорусский народный танец. - Минск: Наука и техника, 1972

Литература по современному танцу:

1. Никитин В.Ю. «Модерн-танец». «Я вхожу в мир искусств» № 4, 1998г.; №4 2001г.; № 12, 2002 г.

2. Питер Гюнтер «Джаз - танец»;

3. Судакова М.В. «Современный танец». Хабаровск 2002 г.

4. В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). - Лпнь, Планета музыки, 2012 г.

5. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011 г. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000 г. - 624с.

6.

Литература, рекомендуемая детям:

1. Андреева А.Ю., Богомолов Г.И. История костюма от Древнего Египта до модерна. -С.П., Паритет, 2001.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 2012.

3. Бочарникова Э., Иноземцева Г. Тем, кто любит балет. - М.: Русский язык, 2006.

4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - С.- П.: Изд. 6-ое,

2010.

5. Гваттерини М. Азбука балета. Учимся танцевать. -М.: АО «Бертельсманн Медиа Москау», 2010.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. - М.: Феникс, 2013.
7. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Планета, 2009.
8. Издом Х. и Кэтрэк Н. Хочу танцевать. - М.: Махаон, 1998.
9. Иллюстрированная энциклопедия «Балет». В рассказах и исторических анекдотах для детей и их родителей. - М.: Конец века, 1995.
10. Карп П. Младшая муза. - М.: Современник, 2012.
11. Пасютинская В. Волшебный мир танца. -М.: Просвещение, 2006.
12. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2013.
13. Роуланд-Уорн Л. Костюм. Лондон, Нью-Йорк, Штутгарт, Москва, 2009.
14. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2013.
15. Энциклопедия «Балет». - М.: Советская энциклопедия, 1981.

Приложения

Примерный календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа «ДетвоРумба»
(стартовый уровень).

№ п/п	Тема занятий	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения	№ учебного занятия
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.	Беседа. Презентация. Игра.	Журнал посещаемости.	Хореографический зал	№1,32
2.	Элементы музыкальной грамоты.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 2, 3, 4, 5, 6, 7,8,9,10,11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25,
3.	Ритмичные упражнения на внимание.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31,
4.	Упражнения на дыхание.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№2, 3, 4, 5, 6, 7,8,9,10,11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24,
5.	Упражнения для улучшения гибкости шеи.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 2, 3, 4, 22, 23, 24, 43, 44, 45, 46, 69, 70, 71

6.	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71
7.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63
8.	Упражнения на развитие пластичности.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44
9.	Упражнения на формирование мышц рук и кистей.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 2, 3, 4, 5, 19, 20, 21, 22, 37, 38, 39, 40, 53, 54, 55, 56, 68, 69, 70, 71
10.	Упражнения на формирование стопы.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 6, 7, 8, 9, 23, 24, 25, 26, 41, 42, 43, 44, 57, 58, 59, 60, 68, 69, 70, 71
11.	Упражнения на формирование и укрепление силы ног.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 9, 10, 11, 13, 24, 25, 26, 27, 38, 39, 40, 41, 52, 53, 54, 55, 66, 67, 68,
13.	Упражнения на формирование мышц спины.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48,
14.	Упражнения на формирование мышц живота.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 54, 55, 56, 57, 58, 59,
15.	Упражнения на развитие танцевального баллона.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 54, 55, 56, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 50, 51, 52, 53,

16.	Упражнения на развитие выворотности стопы.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 10, 11, 13, 14, 15, 25, 26, 27, 28, 29, 41, 42, 43, 44, 45, 57, 58, 59, 60, 61
17.	Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 16, 17, 18, 19, 20, 30, 31, 33, 34, 35, 46, 47, 48, 49, 50, 62, 63, 64, 65, 66
15.	Упражнения на развитие танцевального баллона.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 54, 55, 56, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 50, 51, 52,
16.	Упражнения на развитие выворотности стопы.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 10, 11, 13, 14, 15, 25, 26, 27, 28, 29, 41, 42, 43, 44, 45, 57, 58, 59, 60, 61
17.	Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 16, 17, 18, 19, 20, 30, 31, 33, 34, 35, 46, 47, 48, 49, 50, 62, 63, 64, 65, 66
18.	Упражнения на развитие танцевального шага.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63,
19.	Упражнения по диагонали.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52,
20.	Подготовка к вращению.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал	№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34,

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведе- ния	Уровень проведения		
			Всероссий- ский/регион альный/му- ниципаль- ный	МУ ДО «ДЦТ »	Дет- ское объе- дине- ние
1.	Информационный час «Имя трагедии-Беслан»	03.09.2025		+	
2.	КТД-день открытых дверей «Встреча старых и новых друзей»	Сентябрь		+	+
3.	Вводный инструктаж	Сентябрь		+	+
4.	КТД – посвящение в кружковцы «Город мастеров»	Октябрь		+	+
5.	Выставка творческих работ «Мой первый шаг»	Октябрь		+	+
6.	Праздничный концерт «Главные люди на свете!», посвященный Дню матери в России	Ноябрь		+	+
7.	Конкурс-выставка творческих работ «Новогодний переполох»	Декабрь		+	+
8.	Информационный час «Неравная схватка», посвященный освобождению Благодарненского района от немецко-фашистских захватчиков	Январь		+	
9.	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Февраль		+	+
10.	«Ими гордилась страна...» беседа о земляках- Героях	Февраль		+	+

	Советского Союза Прилепа П.К., Бочарове Я. В., Дьякове П.М.				
11.	Праздник ко Дню защитника Отечества «Защитникам Отечества слава!»	Февраль		+	+
12.	Праздничный концерт «8 марта-день чудесный!»	Март		+	+
13.	Интеллектуально – познавательная игра «Крымская весна» (ко дню воссоединения Крыма с Россией)	Март		+	+
14.	Участие в акциях, конкурсах, фестивалях, посвященных Победе советского народа в Великой Отечественной войне 1941- 1945 годов	Апрель-май.		+	+
15.	Районная выставка декоративно-прикладного творчества «И внуки восславляют радость Победы»	Апрель Май			+
16.	КТД- ежегодный творческий фестиваль «Творческая весна в ДДТ»	Апрель май		+	+
17.	Месячник « Мы выбираем здоровый образ жизни!»	Апрель		+	+
18.	Работа постоянно действующего детского актива, иницирующего и организующего проведение ключевых массовых дел для обучающихся (соревнований, конкурсов, фестивалей, викторин, акций и т.п.)	В течение учебного года			+
19.	Реализация обучающимися, взявшими на себя соответствующую роль, функции по контролю за порядком и чистотой в кабинете, уходом за учебным кабинетом, растениями и т.п.	В течение учебного года			+
20.	Вовлечение обучающихся в планирование, организацию,	В течение учебного		+	+

	проведение и анализ ключевых массовых дел МУ ДО «ДДТ» и мероприятий внутри детских объединений	года			
21.	Проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности с обучающимися в учебное время и во время проведения массовых мероприятий	В течение учебного года			+
22.	Организация работы по профилактике вредных привычек	В течение учебного года		+	
23.	Игровые программы, подвижные перемены	В течение учебного года		+	+
24.	Тематическое оформление интерьера учебных кабинетов, фойе, коридоров, актового зала к памятным и календарным датам	в течение учебного года			+
25.	Тематические выставки поделок	в течение года		+	+
26.	Событийный дизайн – оформление пространства проведения событий (праздников, выставок, КТД)	В течение учебного года		+	
27.	Размещение регулярно сменяемых экспозиций творческих работ детей, демонстрирующих их способности, знакомящих с работами друг друга, фотоотчетов об интересных событиях в МУ ДО «ДДТ»	Ежемесячно		+	+
28.	Индивидуальное консультирование родителей с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.	По мере необходимости в течение учебного года			+
29.	Проведение организационных родительских собраний в	Сентябрь			+

	детских объединениях. Выбор родительских комитетов				
30.	Организация деятельности родительского комитета МУ ДО «ДДТ» по обеспечению оптимальных условий для организации образовательного процесса	в течение учебного года		+	
31.	Организация деятельности представителей родительского сообщества в Управляющем совете МУ ДО «ДДТ» по решению вопросов воспитания и обучения	в течение учебного года		+	+
32.	Работа родительских комитетов в детских объединениях по улучшению материально-технической базы МУ ДО «ДДТ»	в течение учебного года		+	+
33.	Проведение открытых занятий, мастер-классов, творческих мастерских для обучающихся и их родителей	в течение учебного года		+	+
34.	Организация и проведение массовых семейных мероприятий (тематические концерты, выставки, конкурсы)	в течение учебного года		+	
35.	Экскурсии в районный историко-краеведческий музей имени П.Ф.Грибцова «Земляки – герои»	В течение учебного года		+	+
36.	Экскурсии по городским достопримечательностям «Благодарный-моя малая Родина»	В течение учебного года			+
37.	Информационные беседы с учащимися «Кем быть? Каким быть?»	В течение учебного года			+
38.	Все профессии нужны-все профессии важны!	Октябрь		+	

39.	Взаимодействие с другими образовательными организациями, организациями культуры и спорта, общественными объединениями, традиционными религиозными организациями народов России	в течение учебного года	+	+	+
40.	Освещение деятельности детского объединения в социальных сетях Вконтакте, МАХ, на официальных страницах и на официальном сайте МУ ДО «ДДТ»	Выкладка инфопостов		+	+

завершения

Таблица №1

МОНИТОРИНГ
результатов деятельности детей на 1-2ом годах обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
Теоретические знания <i>Знание терминологии и хода занятия</i>	<i>Высокий уровень:</i> учащийся знает основную терминологию классического танца и порядок их выполнения.	11-15
	<i>Средний уровень:</i> учащийся хорошо знает терминологию, но плохо запомнил последовательность или наоборот.	6-10
	<i>Низкий уровень:</i> плохо запомнил и регулярно пугается в терминологии и последовательности выполнения хореографических элементов.	1-5
Практические знания <i>Практические умения и навыки, предусмотренные программой</i>	<i>Высокий уровень:</i> учащийся музыкально исполняет движения экзерсиса у станка и на середине зала, у него развито чувство ритма: он безошибочно вступает и заканчивает танцевальные движения в соответствии с музыкальной фразой.	11-15
	<i>Средний уровень:</i> иногда неуверенно исполняет движения - торопится или опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. С трудом вступает на нужную долю такта.	6-10
	<i>Низкий уровень:</i> не чувствует ритм и темп музыки. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.	1-5

Учебно-коммуникативные умения <i>Умение слушать педагога, адекватно относиться к критике или похвале, организационная активность</i>	<i>Высокий уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и благодарен за похвалу).	11-15
	<i>Средний уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям, спокойно реагирует на похвалу).	6-10
	<i>Низкий уровень:</i> учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает, о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).	1-5
Творческие навыки	Высокий (творческий) уровень: учащийся любые задания выполняет с элементами творчества.	11-15
	Средний (репродуктивный) уровень: учащийся выполняет задания на основе образца.	6-10
	Низкий уровень: учащийся выполняет лишь простейшие задания или испытывает затруднения в выполнении заданий.	1-5
<i>Умение выступать перед зрителями</i>	<i>Высокий уровень:</i> учащийся с нетерпением ожидает выступлений, которые доставляют ему огромную радость, на сцене - эмоциональный, ведет себя уверенно и полностью передает навыки и умения.	11-15
	<i>Средний уровень:</i> учащийся любит выступать, на сцене умеет передавать навыки и умения, но держит себя скованно, иногда теряется.	6-10
	<i>Низкий уровень:</i> учащийся стесняется или боится выступлений, иногда придумывает причины, чтобы не выступать (болит живот или голова и т.д.), но если выступает по просьбе родителей, то на сцене очень скован.	1-5
<i>Степень участия в концертах и конкурсах</i>	<i>Высокий уровень:</i> учащийся не пропускает репетиции без уважительной причины и с удовольствием выступает на концертах любого ранга, а также участвует в конкурсах и смотрах любого ранга.	11-15
	Средний уровень: учащийся почти не пропускает репетиции, но избирательно относится к изучению концертных номеров и участию в концертах, а также участвует в локальных и городских конкурсах и смотрах.	6-10
	Низкий уровень: репетиции посещает плохо, не любит выступать на концертах и конкурсах.	1-5
Организационные умения и навыки <i>Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности</i>	Высокий уровень: соблюдает постоянно все правила в полном объеме, т.е. освоил весь объем навыков.	11-15
	Средний уровень: стремится соблюдать правила, т.е. объем усвоенных навыков составляет более А	6-10
	Низкий уровень: соблюдает правила не в полной мере, т.е. объем усвоенных навыков составляет менее	1-5

<i>Личностные качества ребенка Способность переносить (выдерживать) нагрузки в течение занятия, преодолеть трудности.</i>	Высокий уровень: терпения хватает на все занятие.	11-15
	Средний уровень: терпения хватает больше, чем на ' занятия.	6-10
	Низкий уровень: терпения хватает менее, чем на ' занятия.	1-5

Таблица №2
МОНИТОРИНГ
результатов обучения детей на 3-4ом годах обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
Теоретические знания	<i>Высокий уровень:</i> учащийся знает порядок и содержание разделов занятия (поклон, организационный момент, разминка, разделов экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, allegro (прыжки и вращения), разучивание комбинаций концертных номеров, репетиция концертных номеров, подведение итогов, поклон), а также воспринимает термины на слух и понимает их смысл;	11-15
	<i>Средний уровень:</i> достаточно хорошо знает разделы занятия, но содержание каждого знает не в полной мере или знает предназначение, а также с трудом воспринимает термины на слух, иногда может путать;	6-10
	<i>Низкий уровень:</i> знает порядок разделов, затрудняется назвать или путается в названиях элементов каждого раздела, не может объяснить предназначение каждого элемента, а также путается в терминологии.	1-5
Практические знания	<i>Высокий уровень:</i> учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными прогнозируемыми результатами каждого года обучения (музыкальность и выразительность исполнения движений, танцевальных композиций и миниатюр, умение передавать характер танца, создавать образ и распределять сценическое пространство);	11-15
	Средний уровень: учащийся знаком с навыками сценической культуры, музыкально и технично исполняет движения, танцевальные миниатюры;	6-10
	Низкий уровень: движения и танцевальные миниатюры учащийся исполняет с ошибками, не музыкально и не эмоционально.	1-5
Учебно-коммуникативные	Высокий уровень: адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и	11-15

Умения	Средний уровень: адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям,	6-10
	Низкий уровень: учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).	1-5
Творческие навыки	Высокий (творческий) уровень: учащийся любые задания выполняет с элементами творчества.	11-15
	Средний (репродуктивный) уровень: учащийся выполняет задания на основе образца.	6-10
	Низкий уровень: учащийся выполняет лишь простейшие задания или испытывает затруднения в выполнении заданий.	1-5
Умение выступать перед зрителями	Высокий уровень: учащийся с нетерпением ожидает выступлений, которые доставляют ему огромную радость, на сцене - эмоциональный, ведет себя уверенно и полностью передает навыки и умения.	11-15
	Средний уровень: учащийся любит выступать, на сцене умеет передавать навыки и умения, но держит себя скованно, иногда теряется.	6-10
	Низкий уровень: учащийся стесняется или боится выступлений, иногда придумывает причины, чтобы не выступать (болит живот или голова и т.д.), но если выступает по просьбе родителей, то на сцене очень скован.	1-5
Степень участия в концертах и конкурсах	Высокий уровень: учащийся не пропускает репетиции без уважительной причины и с удовольствием выступает на концертах любого ранга, а также участвует в конкурсах и смотрах любого ранга.	11-15
	Средний уровень: учащийся почти не пропускает репетиции, но избирательно относится к изучению концертных номеров и участию в концертах, а также участвует в локальных и городских	6-10
	Низкий уровень: репетиции посещает плохо, не любит выступать на концертах и конкурсах.	1-5
Организационные умения и навыки	Высокий уровень: соблюдает постоянно все правила в полном объеме, т.е. освоил весь объем навыков.	11-15
	Средний уровень: стремится соблюдать правила, т.е. объем усвоенных навыков составляет более А	6-10
	Низкий уровень: соблюдает правила не в полной мере, т.е. объем усвоенных навыков составляет менее А	1-5
Личностные качества ребенка Влияние занятий	Высокий уровень: Занятия оказывают устойчивое благотворное влияние на настроение и душевное равновесие учащегося.	11-15
	Средний уровень: Занятия мало влияют на настроение и душевное равновесие учащегося.	6-10

на эмоциональное состояние	Низкий уровень: Занятия негативно влияют на настроение и душевное равновесие учащегося.	1-5
----------------------------	---	-----

Для обработки данных составляется диагностическая карта (Таблица №3), которая заполняется педагогом в соответствии со своей специфической деятельностью с каждой группой.

Таблица №3

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА результата образовательной деятельности ребенка

№ п/п	ФИ учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Учебно-коммуникативные умения	Умение выступать перед зрителями	Степень участия в концертах и конкурсах	Организационные умения и навыки	Личностные качества ребенка	Общее количество баллов

Полученные баллы благодаря мониторингу ежегодно суммируются и вносятся в таблицу «Успеваемость учащихся» (Таблица №5).

Таблица №4

УСПЕВАЕМОСТЬ УЧАЩИХСЯ
(в баллах на основании проведенного мониторинга)

№ п/п	Ф.И. учащегося	Года обучения				Общее кол-во баллов
		I	II	III	IV	
1.						

Далее, полученные результаты обрабатываются и составляются графики, позволяющие педагогу проанализировать такие важные вопросы, как качество образовательного процесса, сохранность контингента, процент освоения учебной программы и качество обученности, творческий рост всего коллектива и т.д.

Особое внимание уделяется работе с одаренными детьми. Каждый одаренный ребенок - индивидуальность, требующая особого подхода. Содействие реализации одаренности чаще всего требует организации особой среды.

Создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявившейся, а также просто способных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей, является одним из главных направлений работы учреждения дополнительного образования.

Цель работы с одаренными детьми - развитие творческих способностей в условиях дифференцированного и индивидуального обучения.

Задачи:

- выявление одаренных детей на основе итогов конкурсов, фестивалей и иных соревновательных мероприятиях;
- достижение практических результатов на занятиях;
- обсуждения критериев, позволяющих судить о наличии одаренности;
- выявления мнения родителей об особенностях личного развития их ребенка (склонности, круг интересов, область наибольшей успешности);
- длительное наблюдения за корреляцией между результативностью по итогам диагностики учащегося и успехами в реальной деятельности;
- формирование банка данных «Развитие»;
- разработка и внедрение индивидуальных и групповых программ, позволяющих более полно удовлетворять интересы учащихся.

Фиксация и критерии результатов деятельности одаренных и творчески способных детей:

1. Фиксация результатов деятельности одаренных и творчески способных детей ведется в следующих формах:

- творческие выступления;
- участие в смотрах, фестивалях, соревнованиях, олимпиадах;

2. Степень одаренности детей можно определить по таблице №5.

Таблица №5

Критерии:	Результаты деятельности способных детей	Результаты деятельности одаренных детей
1. Вид программы, по которой занимается ребенок, которая им востребована	Обучается по обще групповой программе	Необходима индивидуальная образовательная программа
2. Уровень участия в массовых творческих мероприятиях	Участвует в итоговых и текущих концертах, конкурсах, фестивалях	Представляет авторские концертные номера, дает сольные концерты
3. Продуктивность участия в массовых творческих мероприятиях	Является только участником межгрупповых смотров, конкурсов, фестивалей, батлов	Входит в число призеров, победителей или лауреатов
4. Вид, тип показателей	Достаточно количественных показателей	Характерны качественные показатели (презентация творческого опыта, творческие выступления, публикации)
5. Уровень мастерства	Принимает участие в танцевальных мастер-классах и проводят их самостоятельно	Может ассистировать педагогу
6. Перспектива развития	Связывает свою жизнь с данным видом деятельности	Добивается высоких результатов в избранной творческой деятельности

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестация проходит в форме опроса в конце учебного года. Обучающийся должен знать название хореографических элементов, четкую последовательность и как выполняются движения. В соответствии с их знаниями выставляются оценки в таблицу №1 «Итоговая аттестация обучения» в колонку «Теория» по 5-ти бальной шкале. Практические знания оцениваются в форме итогового открытого занятия и также выставляются оценки в таблицу «Итоговая аттестация обучения» в колонку «Практика» по 5-ти бальной шкале. После этого выводится итоговый бал за теоретическую и практическую аттестацию и вносится в таблицу №2 «Листок учета успеваемости обучающегося».

Итоговая аттестация по классическому танцу с 1-го по 4-й год обучения (теория)

№	Основные термины на французском языке	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	Aplomb	апломб	«равновесие»	переход из одного устойчивого положения в другое
2.	Preparation	препарасьон	«подготовка»	подготовка к какому-либо движению
3.	En face	ан фас	«напротив»	термин, указывающий на то, что исполнитель обращён лицом к зрительному залу
4.	Demi-plie	деми-плие	неполное «приседание»	полуприседание
5.	Battement tendu	батман тандю	«вытянутый»	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением в исходное положение

6.	Battement relevent	релевелянт	«поднимать» медленно, плавно	медленное поднятие ноги вперед, в сторону или назад на 90°и выше
7.	Sur le cou de pied	сюрле ку де пье	положение ноги на щиколотке (в самом узком месте)	положение согнутой ногой на голеностопном суставе впереди или сзади
8.	Releve	релеве	«поднимание»	поднимание в стойку на носках с опусканием в исходное положение
9.	Pas de bourree suivi	па де буре сюиви	«переступание»	мелкое переступание с одной ноги на другую
10.	Allongee	аллянже	«дотягивание»	завершающее движение рукой, ногой, туловищем
11.	Por de bras	пор де бра	«перегибы туловища»	наклон вперед, назад в сторону
12.	Epaulement	эпольман	«плечо»	положение, при котором танцовщик стоит вполоборота к зеркалу либо к зрительному залу: стопы, бедра и плечи повёрнуты вправо либо влево от зрителя
13.	Cruasee	круазе	«поза-скрещивать»	поза, выстраиваемая из положения epaulement croise в V позиции отведением ноги вперед (поза croisee вперед) либо
14.	Efface	эффасе	«убирать», «прятать»	поза, выстраиваемая из положения epaulement efface в V позиции отведением ноги вперед (поза effacee вперед) либо

15.	Grand	гранд	«большой»	приставка, означающая максимальную амплитуду движения при
16.	Grand-plie	гранд-плие	глубокое, большое «приседание»	приседание
17.	Battement tendu jete	батман тандю жете	«бросок»	выстрел ногой на 450(фиксация в воздухе), крестом
18.	Demirond	демиронд	неполный круг	полукруг (носком по полу, на 450)
19.	En dehors	андеор	круговое движение от себя	круговое движение наружу (от себя) в тазобедренном или коленном суставе, а
20.	En dedans	андедан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь (к себе)
21.	Battement retire	батман ретере	«перенести»	из V позиции перенести ногу согнутую в колене через пасе вперед или назад
22.	Shaines	шанэ	«цепочка поворотов»	серия быстрых полуповоротов на полупальцах (пальцах) с продвижением по диагонали или по кругу, каждый поворот на 180°
23.	Allegro	аллегро	«веселый», «радостный»	часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе
24.	Temps saute	темп соте	«прыгать»	прыжок на двух ногах по какой-либо позиции

25.	Battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и
26.	Battement frappe	батман фραπε	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и
27.	Rond de jamb par terre	ронд де жамб пар тер	круг носком по полу	круговое движение носком по полу
28.	Changement de pied	шажман де пье	«перемена стоп»	перемена стоп в V позиции, прыжок с двух ног на две, на месте или с
29.	Pas echappe	па эшаппе	«уходить в отрыв», «вырваться вперед»	прыжок с двух ног, во время выполнения которого меняется позиция ног в воздухе

Таблица №1

«Итоговая аттестация 4-го года обучения»

Группа 20----- по 20 -----гг.

№ п/п	Ф.И. обучающего	Развитие данных		Итоговая оценка за год	Классический танец		Итоговая оценка за год
		Теория	Практика		Теория	Практика	
1.							
2.							

Таблица №2

ЛИСТОК УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ*(в баллах на основании итоговой аттестации по годам обучения)***Ф.И. _____ год поступления**

№ п/п	Дисциплины	Года обучения				Итог
		I	II	III	IV	
1.	Ритмика					
2.	Развитие данных					
3.	Классический танец					
4.	Танц-класс					

Методические материалы для занятий по программе «Хореография».
Основной комплекс дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой

Правила

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох - резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох - очень активный через нос, выдох - через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
4. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения - вдохи выполняются в ритме строевого шага.
5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении - стоя, лежа, сидя.

Упражнения:

1. «Ладошки»

И.п. (исходное положение) - стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед - «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза. В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза. Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. «Погончики»

И.п. - стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

3. «Насос» («Накачивание шины»)

И.п. - стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. - основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения: Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках - не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать. Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

4. *«Кошка» (полуприсед с поворотом)*

И.п. - о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии. В норме упр. выполняется 12 раз.

5. *«Обними плечи»*

И.п. - стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит. В норме упражнение выполняется 12р - 8 вдох - движений. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения: Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

6. *«Большой маятник»*

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу - вдохнуть. Сразу, не останавливаясь

(немного прогнуться в пояснице) наклониться назад - руками обнять плечи. То же - вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами. В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения: Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков. При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного. Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным. Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

7. «Повороты головы»

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо - короткий, шумный вдох через нос. То же самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена. Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха. В норме: 12 раз.

8. «Ушки»

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу - вдох через нос. То же самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика». Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме: 12 раз.

9. «Маятник головой» (вниз и вверх)

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) - короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот. В норме: 12 раз.

Ограничения: Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно - грудного отдела. При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».

Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох - шумный и короткий. Делать упражнения можно сидя.

10. «Перекаты»

1) И.п. - стоя, левую ногу вперед, правая - назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога - прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить: 1 - приседания делается вместе со вдохом; 2 - центр тяжести переносить на ногу, на которой

выполняется приседание; 3 - после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекал с ноги на ногу. В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется так же как описано выше, только необходимо поменять ноги местами. Данное упражнение делается только в положении стоя.

11. «Шаги»

1) «Передний шаг».

И.п. - стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой. В норме: 8 раз - 8 вдохов. Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

Ограничения: Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки. В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу. При наличии травм ног и тромбофлебитах выполнять упражнение, нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга! 2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение - выдох. То же самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя. В норме: 4 раза.