

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С. Анохина
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Радуга»
(художественная направленность)**

Срок реализации – 8 лет
Возраст детей – 7-16 лет

Разработчики программы:
Рощупко Н.П.,
Лескина О.Ю.

Самара, 2019

Содержание

- I. Введение
- II. Пояснительная записка
 - Цель и задачи программы
 - Принципы реализации программы
 - Формы проведения занятий
 - Педагогические технологии
 - Прогнозируемые результаты
 - Критерии и способы определения результативности
 - Формы контроля и диагностики
 - Воспитательная работа
 - Работа с родителями
- III. Учебно-тематические планы и содержание деятельности
 - 1-го года обучения
 - 2-го года обучения
 - 3-го года обучения
 - 4-го года обучения
 - 5-го года обучения
 - 6-го года обучения
 - 7-го года обучения
 - 8-го года обучения
- IV. Методическое обеспечение
- V. Материально-техническое обеспечение
- VI. Литература
- VII. Приложения

I. Введение

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и личные стороны нашего существа».

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографии дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Можно говорить о своеобразной хореотерапии – методе, разработанном и апробированном в последние годы.

Занятия танцем формирует правильную осанку, прививает основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка.

II. Пояснительная записка

Главная задача ансамбля танца – научить ребенка понимать танец, воспитать в нем грамотного, истинно культурного человека, физически здорового и красивого душой и телом человека.

Танец привлекает детей с ранних лет. В ансамбль танца принимаются физически здоровые дети от 7 до 16 лет, не имеющие противопоказаний (больное сердце, слабое зрение, плоскостопие, сильная косолапость, избыточный вес, бронхиальная астма, сколиоз II и III степени, выраженный кифоз и гиперлордоз с сильно выраженными X-образными и O-образными ногами). При приёме проверяется ритмичность и музыкальность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Радуга» имеет **художественную направленность** и реализуется в ЦДТ «Металлург» с 1999 года. Программа на протяжении всего времени реализации редактировалась. Изначально она была рассчитана на 4 года обучения, потом были разработаны учебные планы на V-VII года обучения, а с 2014 года введен учебный план на VIII год обучения. В обучение были включены новые направления: Contemporary dance, flying low, modern fusion и контактная импровизация с использованием партнёринга (поддержки). Основной акцент на VIII году обучения делается на сценическую деятельность.

Новая редакция программы «Радуга» **рассчитана на 8 лет обучения** и разработана с учётом следующих нормативных документов и рекомендаций:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы / (СанПиН 2.4.4.3172 – 14) М, 20.08.2014;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

Обучение ведется по следующим **разделам**:

- ритмика;
- коррекционная гимнастика, акробатика;
- упражнения по растягиванию и расслаблению по системе Мэксин Тобиас и Мэри Стюарт и по системе Йога;
- элементы классического танца;
- элементы историко-бытового танца;
- элементы народно-сценического танца;
- элементы русского народного танца;
- элементы современного танца (Contemporary dance, flying low, modern fusion), модерн-джаз танца;
- сценические танцы;
- музыкальные игры;
- танцевальная импровизация;
- элементы танцев и танцевальные композиции.

На начальной стадии обучения искусству танца важно, прежде всего, увлечь детей. Нужно, чтобы танец был привлекателен своим ритмом, возможностью создать форму общения. На первом этапе обучения особенно важна доступность. Ребенок должен почувствовать уверенность в себе, чтобы у него появился интерес к танцам.

Безусловно, на более поздних этапах обучения детей и подростков, когда они уже серьезно занимаются в хореографическом коллективе, следует знакомить детей с танцами всех ритмических групп достаточной сложности. На 1-3 годах обучения перед педагогом стоят следующие задачи: постановка корпуса, рук, ног, головы в простейших упражнениях классического, народного и современного танца, развитие элементарных навыков координации движения.

Структура занятия на всех годах обучения одна и та же, она может отличаться усложненностью сочетаний, убыстренным темпом, более сложной координацией движений. Работа строится на принципе добровольности.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, т. е. направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, реализацию интересов детей и развитию у них общих, творческих и специальных способностей.

Основой деятельности ансамбля является учебно-тренировочная работа, концертная деятельность и конкурсные выступления. Участники хореографического коллектива постоянно востребованы во всех мероприятиях Центра, клубов по месту жительства, общественных организаций района и города.

Возрастные особенности учащихся позволяют выделить 8 возрастных групп: 7-8 лет, 8-9 лет, 9-10 лет, 10-11 лет, 11-12 лет, 12-13 лет, 14-15 лет, 15-16 лет.

I год обучения (7-8 лет)

4 часа в неделю - 144 часа в год.

Количество детей в группе 12-15 человек.

II год обучения (8-9 лет)

6 часов в неделю - 216 часов в год.

Количество детей в группе 10-12 человек.

III год обучения (9-10 лет)

6 часов в неделю - 216 часов в год.

Количество детей в группе 10-12 человек.

IV год обучения (10-11 лет)

8 часов в неделю - 288 часов в год.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

V год обучения (11-12 лет)

8 часов в неделю - 288 часов в год.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

VI год обучения (12-13 лет)

8 часов в неделю - 288 часов в год.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

VII год обучения (14-15 лет)

8 часов в неделю - 288 часов в год.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

VIII год обучения (15-16 лет)

8 часов в неделю – 288 часов в год.

Количество детей в группе – 8-10 человек.

Цель программы:

Приобщение детей к искусству хореографии средствами обучения классическому, народно-сценическому, историко-бытовому, современному танцу и модерн-джаз танцу, содействие эстетическому, нравственному и физическому развитию.

Задачи:

1. Обучающие задачи:

- обучить комплексу упражнений коррекционной гимнастики;
- обучить базовым понятиям-терминологии классического, народно-сценического, русского народного танца, модерн-джаз танца;
- обучить выполнению основных элементов: классического, народно-сценического, русского народного танца;
- познакомить с народными традициями и особенностями национальных костюмов;
- дать представление о современных направлениях хореографии;
- дать навыки ансамблевого исполнения;
- привить навыки правильности и чистоты исполнения.

2. Воспитательные задачи:

- сформировать эмоционально-ценностное отношение к действительности;
- воспитать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе;
- воспитать стремление к творческому самовыражению, самореализации;
- оказывать помощь в социальном и культурном самоопределении;
- создать и сплотить дружный работоспособный коллектив из разных возрастных групп.

3. Развивающие задачи:

- развить общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость);
- развить танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжок, шаг, устойчивость, координацию);
- развить ритмичность, музыкальность, артистичность и эмоциональную выразительность.

Принципы реализации программы

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в овладении мастерством хореографии, от простого к сложному;

- принцип успешности;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Ведущий **методический прием** на занятиях – метод художественной импровизации.

Формы проведения занятий

1. Групповое обучение

- возрастное разделение согласно программе;
- работа по парам.

2. Индивидуальное обучение

- сольные постановки солистов ансамбля;
- работа с отстающими.

3. Коллективное обучение

Постановочно-репетиционная работа, где участвуют 2-3 группы.

В зависимости от цели проводят следующие виды занятий:

- учебные (изучение нового материала, закрепление умения и навыков);
- открытые занятия (подведение итога в середине года и конце учебного года);
- сводные репетиции;
- беседы, экскурсии;
- концертные, конкурсные выступления;
- просмотр фото и видеотеки, прослушивание музыкального материала.

Педагогические технологии

- технология дифференцированного и развивающего обучения;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технология проектного обучения.

Прогнозируемые результаты

Предметные результаты программы I года обучения

К концу I года обучения учащийся должен:

Знать:

- различные виды шагов и бега;
- различные виды размера такта: размер марша (4/4), польки (2/4), вальса (3/4) и их отличия.

Уметь:

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- освоить и выполнить движения: подскоки, па польки, па галопа;
- уметь исполнять игровой танец, польку, русский танец на не сложной лексике;
- уметь выполнять гимнастические упражнения: мостик, шпагат и другие согласно возрасту;
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы.

Навыки:

- иметь навыки простейших элементов русского народного танца,

положение рук, ног, головы;

- иметь навыки актерской выразительности, уметь под сопровождение музыки и без нее показать образ животного, выразить образ в разном эмоциональном состоянии - веселья, грусти.

Предметные результаты программы II года обучения

Все требования, предъявленные к I году обучения, остаются обязательными и на II год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

Знания:

- знать позиции ног и рук классического танца и народно-сценического танца.

Умения:

- освоить положения, стоя лицом к станку и держась двумя руками;
- уметь правильно исполнить присядочные движения в русском, белорусском танцах (для мальчиков);
- различать особенности медленных хороводов и быстрых плясок;
- слышать, понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях классического и народно-сценического танца;
- исполнять русский народный танец, белорусский или прибалтийский (эстонский, латышский, литовский) танцы на выбор, сюжетно-игровой танец на усложненной лексике и рисунке, танец на современном материале, падеграсс, полонез).

Навыки:

- иметь навыки выворотного положения ног в I, II, III, IV позициях;
- иметь навык обращения к партнеру.

Предметные результаты программы III года обучения

Все требования, предъявляемые к I и II годам обучения, остаются обязательными и на III год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

Знания:

- знать правила исполнения основных движений классического танца по программе;
- знать темпы музыки: адажио - медленно, модерато - умеренно, аллегро - скоро; размерах: 2/4, 3/4, 4/4;
- знать правила исполнения основных движений народно-сценического танца;
- знать 10 основных групп движений в русском народном танце.

Умения:

- уметь исполнить движение на мелодию с затактом;
- разбираться в музыкальных жанрах (классическое, народное, современное направления);
- уметь правильно открыть и закрыть руку у станка и на середине;
- уметь исполнять простейшие дроби;
- уметь скоординировать голову, руки, ноги, корпус;
- уметь исполнять следующие танцы: вальс фигурный, краковяк, русская пляска и другие танцы по программе, танцы в современных ритмах (рэп, чарльстон);
- уметь исполнять народные танцы: русский танец, финская полька, чешская полька, буковинский, гуцульский танец, прибалтийские, белорусские, французские танцы (по выбору педагога).

Навыки:

- освоить положения у станка за одну руку.

Предметные результаты программы IV года обучения

Все требования, предъявляемые к I, II, III годам обучения остаются обязательными и на IV год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

Знания:

- знать маленькие и большие позы круазе, эффасе в классическом танце.

Умения:

- уметь исполнять грамотно основные движения классического танца у станка и на середине, сохраняя танцевальную осанку и выворотность;
- уметь исполнять 10 основных групп движений в русском народном танце;
- уметь сочинить собственную композицию на изученном материале;
- уметь исполнять маленькие, средние прыжки по программе классического танца;
- уметь исполнять современные танцы: рэп, рок-н-ролл, в стиле диско и ретро;
- уметь исполнять народные танцы: итальянские, немецкие, танцы Поволжья.

Навыки:

- владеть основными навыками, необходимыми в школе классического, народно-сценического и современного танца;
- владеть основными навыками исполнения 10 основных групп движений в русском народном танце.

Предметные результаты программы V года обучения

Все требования, предъявляемые к I, II, III, IV годам обучения остаются обязательными и на V год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

Знания:

- знать понятия: изоляция, контракция, уровни, кроссы, танцы модерн, джаз модерн;
- знать современные направления хореографии;

Умения:

- уметь быстро принять маленькие и большие позы круазе, эффасе в классическом танце;
- уметь исполнять средние и большие прыжки по программе классического танца;
- уметь выполнять двойные и синкопированные дроби в русском народном танце;
- уметь исполнять танцы: хип-хоп, самба, вальс, мамбо, ча-ча-ча;
- уметь исполнять народные танцы: молдавский, ирландский, еврейский, украинский (по выбору педагога).

Навыки:

- овладеть основными навыками начала обучения модерна, джаз-модерна и современными направлениями хореографии;
- овладеть техникой исполнения дробных выстукиваний в русском народном танце.

Предметные результаты программы VI года обучения

Все требования, предъявляемые к I, II, III, IV, V годам обучения остаются обязательными и на VI год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

Знания:

- знать новые технические понятия танца модерн, джаз-модерн и правила исполнения;

Умения:

- уметь исполнять танцы на движениях модерна и джаз-модерна, стрит-данс, ло-джаз, стрейч-джаз, стилизованной хореографии;
- уметь исполнять народные сценические танцы: китайский и греческий (по выбору педагога)
- уметь сочинить танцевальные комбинации на современном материале.

Навыки:

- свободно владеть своим телом;
- овладеть техникой вращения по диагонали и на середине в русском народном танце и классическом танце;
- владеть основными навыками, требуемыми в школах классического, народно-сценического танца, танца модерн и джаз-модерн.

Предметные результаты программы VII года обучения

Все требования, предъявляемые к I, II, III, IV, V, VI годам обучения остаются обязательными и на VII год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

Знания:

- технические понятия танца модерн (contemporary jazz и contamination) и правила исполнения;

Умения:

- уметь исполнять танцы на движениях модерна (contemporary jazz), современных направлений, стилизованной хореографии;
- уметь исполнять народные танцы: цыганский, венгерский, испанский, мексиканский, болгарский, румынский (по выбору педагога) и усложнённый по лексике русский народный танец;
- уметь составлять танцевальные комбинации.

Навыки:

- свободно владеть своим телом;
- владеть дыханием во время движения;
- владеть основными навыками, требуемыми в народно-сценическом направлении, танца-модерн, contemporary jazz (dance).

Предметные результаты программы VIII года обучения

Все требования, предъявляемые к I, II, III, IV, V, VI, VII годам обучения остаются обязательными и на VIII год обучения. Дополнительно выдвигаются следующие:

Знания:

- знать новые технические понятия и правила исполнения современного танца.

Умения:

- уметь исполнять комбинации в стилях: модерн, джаз-модерн, modern fusion, flying low, contemporary, demi классике;
- уметь исполнять народно-сценические танцы: вьетнамский (по выбору педагога);
- уметь сочинять танцевальные комбинации на современном материале.

Навыки:

- свободно владеть своим телом;
- владеть основными навыками, требуемыми в школах классического, народно-сценического, современного танца.

Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты составлены на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального, основного, среднего (полного) общего образования.

Личностные результаты

По окончании **III года обучения** должны сформироваться следующие личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

По окончании **VI года обучения** должны сформироваться следующие личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре и т.д.;
- освоение социальных норм, правил поведения, участие в детском самоуправлении и общественной жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической культуры;
- развитие эстетического сознания через освоения художественного наследия народов России и мира.

По окончании **VIII года обучения** должны сформироваться следующие личностные результаты:

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край;
- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов.

Метапредметные результаты направлены на формирование регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

По окончании **III года обучения** у учащихся должны сформироваться следующие универсальные учебные действия (УУД):

- **Познавательные УУД:** освоение способов решения проблем творческого характера, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации, овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и

явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

- **Коммуникативные УУД:** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
- **Регулятивные УУД:** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации,
- **Личностные УУД:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, соблюдать нормы этики и этикета.

По окончании **VI года обучения** у учащихся должны сформироваться межпредметные и УУД, способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования, осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной траектории.

- **Познавательные УУД:** умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение определять понятия, создавать обобщения. Классифицировать, строить умозаключение и делать выводы.
- **Коммуникативные УУД:** умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты, умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, потребностей, планирование и регуляция своей деятельности.
- **Регулятивные УУД:** умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- **Личностные УУД:** желание приобретать новые знания и умения, совершенствовать имеющиеся, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, соблюдать нормы этики и этикета.

По окончании **VIII года обучения** у учащихся должны сформироваться следующие универсальные учебные действия (УУД):

- **Познавательные УУД:** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации.
- **Личностные УУД:** осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков.
- **Коммуникативные УУД:** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

- **Регулятивные УУД:** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе.	- опрос, анкетирование, тестирование по предметной области.
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	- наблюдение; - просмотр и прослушивание; - выполнение этюдов, индивидуальных заданий на импровизацию; - игровые тренинги.
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	- наблюдение; - собеседование с учащимися, родителями.
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	- наблюдение; - методика исследования взаимоотношений в группе учащихся (Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта); - методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р. В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика активности мышления, интереса к содержанию и процессу обучения).	- методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДОД); - наблюдение.
4	Личностный компонент (познавательный интерес, нравственные представления, гражданская позиция, креативность)	- методика изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова; - методика «Репка» (разработка преподавателей кафедры общей педагогики РПГУ им. Герцена); - анализ поставленных этюдов, импровизаций учащегося; - наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самосознание и самоопределение (образ «Я», анализ внутренней позиции, самооценка, самоуважение)	- методики определения самооценки младших школьников «Лесенка» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДОД); - Опросник «Самооценка» методика определения самооценки среднего школьного возраста; - методика «Репка» (разработка преподавателей кафедры общей педагогики РПГУ им. Герцена);

		-наблюдение.
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДОД); -наблюдение
3	Морально-этическая ориентация (владение социальными нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность и др.)	- методика для изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова; - методика исследования ценностных ориентаций учащихся средних классов (адаптированный материал методики М.Рокича); - наблюдение.
4	Творческое мышление (постановка необычных, нестандартных вопросов и проблем, выдвижение необычных, нешаблонных решений в проблемных ситуациях, способность гибко применять разнообразные стратегии при решении проблем, вариативность способов воплощения идеи и др.)	- наблюдение; - анализ поставленных этюдов, танцев, импровизации.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных, личностных качеств учащихся смотреть в приложении.

Формы контроля и диагностики результатов

Этапы контроля	Что контролировать	Формы и методы контроля
1. Предварительный (для учащихся I года обучения и вновь поступивших)	<ul style="list-style-type: none"> – Выявление знаний и умений в начале учебного процесса. – Выявление природных данных, музыкальности. 	Просмотр
2. Текущий (промежуточный) для всех лет обучения	<ul style="list-style-type: none"> – Сопоставление фактического результата с ожидаемым (по окончании изучения темы, раздела). Выявление пробелов в освоении программы. – Наблюдение за динамикой развития личности ребенка. – Интерес к предмету. – Степень активности, работоспособности, самостоятельности. – Отношения в коллективе. 	Наблюдение, сравнение, опрос контрольное занятие концерты, конкурсы.
	– Освоение содержания образовательной программы.	Итоговое занятие, анкетирование,

Итоговый (для всех лет обучения):	<ul style="list-style-type: none"> – Устойчивый интерес к предметам, коллективу. – Работоспособность, активность. – Стабильность творческих достижений учащихся. – Умение анализировать свою работу и всего коллектива. – Сплоченность коллектива. – Степень развития личностных качеств. 	тестирование, концерты, конкурсы, смотры, открытые занятия.
-----------------------------------	---	---

Виды контроля помогают глубже понять и разобраться в успехах или отставании учащихся, выявлять причины отставания, искать возможности, способствующие повышению результативности.

Воспитательная работа

В основе воспитательной работы с детьми лежит связь учебного материала с интересом детей, активностью, творческой деятельностью детей, связь коллектива со школой и семьей, взаимная помощь друг другу, взаимное уважение.

От занятия и до концерта – все подчиняется:

- нравственному и эстетико-художественному воспитанию ребенка и подростка;
- его физическому и духовному развитию;
- созданию дружного творческого детского коллектива.

Тренаж, репетиции, настойчивое повторение и отработка движений воспитывают в каждом ребенке такие качества как трудолюбие, выносливость, настойчивость, аккуратность, требовательность, точность, а также память, находчивость и многое другое.

Эстетическое воспитание, которое получает каждый ребенок, соприкоснувшись с искусством танца, формирует художественный вкус, музыкальность, знание истории танца, знакомство с костюмом и народным творчеством и др.

Применяются различные средства и формы: беседы о профессиональных коллективах, балетах и известных исполнителях, прослушивание музыкального материала, просмотр видеоматериала, телепередач, посещение концертов танцевальных коллективов города, а также беседы о нравственности, социальных проблемах общества.

Воспитательная работа ведется на концертах и конкурсах. После каждого концерта, конкурса проводится анализ. Отмечаются положительные стороны и недостатки.

Формирование культурной личности происходит индивидуально, но в атмосфере коллективных оценок, коллективных точек зрения. Традиционно проводятся мероприятия:

- Новогодний огонёк»;
- «Вечера общения», где в непринуждённой обстановке (вместе с родителями) учащиеся делятся своими впечатлениями, мыслями и надеждами. Такие «вечера» сближают членов коллектива, помогают сдружиться, лучше узнать друг друга;
- отчетные концерты в конце года и юбилейные концертные выступления;
- участие в концертах, посвященных Дню знания, Дню учителя, Дню пожилого человека, а также в Новогодних утренниках, праздниках, посвященных 8 Марта, Дню победы, Дню города, открытию детских площадок, конкурсах: «Подснежник», «Грация», «Зимняя сказка», «Восходящие звездочки» и др.

Воспитательная работа ведется и в летний период в МАОУ Центр «Арго». Воспитание осуществляется через передачу личного опыта педагога, а также путём приобщения детей к труду. В непринужденной обстановке у детей раскрываются те качества, которые были скрыты на занятиях в течение года, меняются взаимоотношения между учащимися, проявляются лидерские качества, инициативность. Дети становятся более самостоятельными, независи-

мыми от опеки родителей. Они учатся самостоятельно организовывать своё свободное время, готовить лагерные и отрядные мероприятия, проводить учебно-тренировочные занятия. Оздоровительный лагерь – это настоящая подготовка детей к реальной жизни.

Работа с родителями

Родители - наши союзники. В начале года и в конце, при необходимости после первого полугодия, проводятся родительские собрания. В начале года педагог рассказывает о направлении работы детского объединения (для вновь поступивших), целях, задачах на год, форме одежды и обуви, причёске, расписании занятий, комплектовании групп, творческих планах, также проводится анализ летнего отдыха детей. Выбирается родительский комитет.

В конце года - об итогах работы детского объединения, выявляются положительные и отрицательные стороны работы объединения, проводится анкетирование, поощряются грамотами самые активные родители, которые помогали в организации новогодних огоньков, концертных и конкурсных выступлений, творческих отчетах, решаются вопросы летнего отдыха детей в оздоровительном лагере.

Необходима поддержка родителей для укрепления материальной базы объединения при создании новых сценических костюмов и подготовке детей к выступлениям,

Родители 1-2 раза в год приглашаются на открытые занятия, где педагог рассказывает об успехах детей, дисциплине на занятиях, об отношении к делу. Также родители приглашаются на все концертные и конкурсные выступления. Близко соприкоснувшись с деятельностью объединения, они понимают, что их дети занимаются серьезным, ответственным и интересным делом, трудятся, а не просто весело проводят время. Родители понимают, что жизнь детей в коллективе полнокровная, увлекательная и приносит обоюдную пользу.

Родители чаще, чем сами дети, переживают успех или неудачу своего ребенка острее.. Чрезмерная гордость или обида может нарушить спокойный режим жизни и развития ребенка в коллективе. С родителями проводятся индивидуальные беседы, решаются проблемные вопросы и конфликтные ситуации. По желанию родители могут обратиться за помощью к психологу, который поможет разобраться в сложной ситуации.

III. Учебно-тематические планы и содержание деятельности

Учебно-тематический план I года обучения (7-8 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Ритмика	36	4	32
3.	Коррекционные и развивающие упражнения на полу и середине, акробатика	36	4	32
4.	Элементы русского народного танца	16	2	14
5.	Музыкальные игры	7	-	7
6.	Танцевальная импровизация и актерское мастерство	7	-	7
7.	Постановочно - репетиционная работа	30	2	28
8.	Концертная деятельность	8	-	8
9.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого в год:	144	14	130

Содержание деятельности I года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческие планы на год.

Практика: Проверка природных данных, музыкального слуха и ритма.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, просмотр, тестирование.

2. Ритмика.

Теория: мелодия и движения, темп (быстро, медленно, умеренно), музыкальные размеры 4/4, 3/4, 2/4, контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная, логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо - влево, такт и затакт.

Практика:

- музыкально-ритмические навыки;
- навыки выразительного движения (поклон, танцевальный шаг с носка, подскоки, па галопа, па польки вперед).
- коллективно-порядковые упражнения.
- подготовительные упражнения (1 и 2 свободная позиция, 6 позиция ног)
- различные виды шагов и бега (м/р 4/4, 2/4, 3/4):
 1. Естественные бытовые шаги.
 2. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног.
 3. Шаркающие шаги (всей подошвой).
 4. Шаги на п/п при вытянутых коленях (ходули).
 5. Шаги на пятках.
 6. Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ног.
 7. Легкий бег.
 8. Бег с вытянутыми пальцами ног.
 9. Бег с высоко поднятыми коленями.
 10. Бег с подскоками.
 11. Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°.
 12. Мелкий бег на п/п.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

3. Коррекционные и развивающие упражнения на полу и середине, акробатика.

Теория: Значение дыхания при выполнении упражнений, понятие активность и пассивность, правильность выполнения упражнений.

Практика: комплекс упражнений на разные группы мышц:

1. На напряжение и расслабление мышц.
2. Для улучшения выворотности ног.
3. Для исправления недостатков осанки.
4. Упражнения на развитие гибкости.
5. Подводящие к экзерсису.
6. Упражнения на середине для развития шага.
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения на развитие прыжка.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

4. Элементы русского народного танца.

Теория: Особенности русского народного танца, позиции ног, характерное положение рук в соло, хороводах, в групповом танце, основные рисунки. Темпы в русском народном танце.

Практика:

- Позиции ног 1,2,3 свободная и I прямая.
- Гармошка, елочка.

Ковырялочка.
 Притопы двойные с полуприседанием.
 Тройные притопы.
 Переступания.
 Вынос ноги на каблук вперед и в сторону.
 Приставной шаг.
 Положение рук на талии.
 Прыжки ноги под себя.
 Прыжки по I пр. позиции.
 Присядка мячик по I пр. позиции.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение.

5. Музыкальные игры

Теория: Объяснение условий игры, краткая характеристика музыкального произведения, сопровождающего игру.

Практика: Прослушивание музыкального сопровождения, определение его характера. Разучивание музыкальной игры и движений.

Музыкальные игры с танцевальными движениями: игра на внимание, «зеркало», «ни-точка-иглочка», «посмотри-повтори», «посмотри-запомни», «знай свое место», «музыкальный ручеек» и др.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, сравнение.

6. Танцевальная импровизация и актерское мастерство

Теория: Объяснить детям анатомические особенности строения лица, работы мышц лица и их значения для выражения человеческих эмоций (улыбка, удивление, боль, угроза, рыдание, размышление и т.д.)

Практика: На заданную тему под сопровождение музыки и без нее показать образ на нескольких движениях, уже на ранее изученных: «в лесу», «осень», «цирк», «светофор», «зима», «весна», «по мотивам сказок», свободная импровизация. Игровые задания на передачу эмоциональных состояний: радостно-грустно, вкусно-невкусно, весело-страшно, интересно-неинтересно, любопытно-безразлично и т.п. Сценки подражания повадкам животных (этюды «кошка», «лошадка», «лягушка» и др.).

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, сравнение.

7. Постановочно-репетиционная работа

Теория: Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений.

Практика: Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

8. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, п/клубов, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

9. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, опрос, анкетирование, тестирование.

Учебно-тематический план II года обучения (8-9 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
-------	-------------------------	--------------------	--------	----------

1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Ритмика и подготовительные упражнения	16	2	14
3.	Коррекционные и развивающие упражнения, акробатика, растяжки, раскрепощение	30	3	27
4.	Элементы классического танца и элементы историко-бытового танца	28	2	26
5.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	28	2	26
6.	Элементы современного танца	28	2	26
7.	Музыкальные игры	4	1	3
8.	Танцевальная импровизация и актерское мастерство	4	1	3
9.	Постановочно – репетиционная работа	52	4	48
10.	Концертная и конкурсная деятельность	20	-	20
11.	Итоговое занятие	4	1	3
	Итого в год:	216	20	196

Содержание деятельности II года обучения

1. Вводное занятие.

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческий план на год.

Контрольно - диагностические средства: тестирование, анкетирование.

2. Ритмика и подготовительные упражнения

(закрепление I г. обучения, улучшение навыков исполнения, усложнение танцевальных комбинаций).

3. Коррекционные и развивающие упражнения, акробатика, раскрепощение

Теория: Понятие «Раскрепощение». Правила исполнения упражнений из курса «раскрепощения» и акробатики. Взаимодействие в паре, группе.

Практика:

1. Коррекционные, развивающие упражнения (повторение I-го года обучения, увеличение количества упражнений на полу и середине для развития шага, выворотности ног и бедер, гибкости, подводящие к экзерсису у станка).

2. Акробатические упражнения совершенствуются I-го года обучения и добавляются:

- Мостик с положения стоя, на коленях.
- Кувырок вперед, назад, через голову.
- Кувырок назад на прямые ноги.
- Все шпагаты.
- И др.

3. Упражнения из курса «Раскрепощение»:

- «Облачко».
- Кувырки на полу.
- «Липкие руки».
- «Половая тряпка».
- «Липкие ноги».

- «Снежная баба» (таянье сверху, таянье снизу).
- Падение.
- Бег в расслабленном состоянии (трусцой).
- Прыжки и падение с прыжка.
- Выползание из-под партнера.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.
Открытый урок.

4. Элементы классического и историко-бытового танца

Теория: Рассказать о плане балетного класса. Знания и навыки. Специфика танцевального шага и бега, выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного сустава. Позиции положения ног и рук.

Практика:

Элементы классического танца:

- Упражнения у станка (лицом к станку) и на середине.
- Позиции ног I, II, III.
- Полуприседание по I, II, III п.
- Батман тандю с I, III п. в сторону, вперед, назад (в конце года).
- Батман тандю с полуприседанием по I поз.
- Рассе портер по I поз.
- Рон де жамб пар тэр по точкам.
- Релеве лян на 45° в сторону, вперед, назад.
- Батман тандю жетэ по I поз вперед, в сторону, назад
- Поднимание на полупальцы по I, II, III поз.
- Перегибание назад в сторону.
- Прыжки сотэ по I, 2 поз.

Дополнительно на середине:

- Позиции рук I, II, III, подготовительная.
- Пордебра I, III. Прыжки по I пр. поз. с поворотом на 90°, 180°.
- Поклон.
- Па вальса вперед, назад.
- Вальсовая дорожка.
- Балянсе-менуэт.
- Па куррю (мелкий бег).
- Па польки.
- Па галопа, па шассе.
- Подскоки.
- Балянсе.
- Амбуате с прямыми ногами вперед, назад.
- Разучить: Падеграс.
- Вальс "снежинок".
- Польку.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.
Контрольный урок.

5. Элементы русского народного и народно-сценического танца.

Теория: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народного движения. Характерные положения рук в сольном и групповом танце. Познакомить с культурой народов республик Беларусь, Прибалтики (Эстония, Литва, Латвия).

Практика:

Русский народный танец:

1. Основные положения ног.

2. Основные положения рук

Элементы русского народного танца:

1. Раскрывание и закрывание рук:

- одной руки;
- двух рук;
- поочередное раскрывание рук;
- переводы рук в различные положения.

2. Поклоны на месте без рук и с руками.

3. Притопы:

- одинарные;
- тройные.

4. Перетопы.

5. Простой шаг:

- вперед с каблука;
- с носка.

6. Простой русский шаг:

- назад через полупальцы на всю стопу;
- с притопом и продвижением вперед и назад.

7. Боковой шаг на всей стопе и на п/п по I прямой поз.

8. Гармошка, елочка.

9. Припадание в сторону по 3 поз. вперед и назад по I прямой поз.

10. Боковые перескоки с ноги на ногу по I прямой поз.

11. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

12. Бег на месте на п/п и с продвижением вперед и назад.

13. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад, вокруг себя, в повороте с продвижением по диагонали.

14. Веребочка простая:

- с выносом на каблук в сторону;
- с ковырялочкой.

15. Ковырялочка с двойным притопом, с тройным притопом.

16. Ключ простой (с переступанием).

17. Моталочка на месте и с продвижением.

18. "Паровозик".

Хлопки и хлопушки одинарные, двойные, тройные:

- в ладоши;
- по бедру;
- по голенищу сапога.

19. Присядки (для мальчиков):

- подготовка к присядкам;
- подскоки на двух ногах по I пр. поз.;
- присядки на двух ногах по 1-й пр. поз и свободной, с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

Разучить композицию на элементах русского танца.

Народно-сценический танец

Программа не предусматривает прохождение танцевальных элементов у станка, а только на середине:

- Позиции ног:

- пять прямых;
- пять свободных;
- две закрытые.

- Семь позиций рук.
- Белорусский народный танец.

Предлагается танцевальный материал из танца польки "Янка", "Крыжачок", "Юрочка".
Основные движения, положение рук соло и в паре.

- Танцы прибалтийских республик

Основные движения, положение рук соло и в паре, полька в повороте в паре.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

6. Элементы современного танца

Теория: Беседа об эстрадном танце, особенность этого направления - хореография.

Контрастность стилей танцев: Рилио, Чарльстон, Вару-Вару, Ламбада, Макарено. Особенности музыки и хореографии.

Практика:

Разминка

- 1) Тренировочные упражнения (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).
- 2) Повороты с хлопками.
- 3) Прыжки (разножка, на одной ноге, на двух).
- 4) Вращения на одной ноге на месте.
- 5) Большие броски без прыжка и в прыжке.
- 6) Элементы аэробики.
- 7) Три шага и шассэ.
- 8) По диагонали упражнения на развитие шага.

Методика исполнения движений в стиле ретро, чарльстона, макарено, рилео, вару-вару, ламбада позы, переходы, рисунки танца, положения рук, ног, головы. Танцевальные комбинации на разучивание движений.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

7. Музыкальные игры

Носят более активный характер, больше танцевальных движений на сообразительность.

8. Танцевальная импровизация.

Более сложные задания, на воображение, внимание, на развитие актерского мастерства. Бесконтактная и контактная импровизация.

9. Постановочно-репетиционная работа

Теория: Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

Практика: Постановка танцевальных композиций на программном материале.

Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

10. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, п/клубов, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

11. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, опрос, тестирование.

Учебно-тематический план III года обучения (9-10 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
-------	-------------------------	--------------------	--------	----------

1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Ритмика и подготовительные упражнения	16	2	14
3.	Коррекционные и развивающие упражнения, акробатика, растяжки, раскрепощение	30	3	27
4.	Элементы классического танца и элементы историко-бытового танца	28	2	26
5.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	28	2	26
6.	Элементы современного танца	28	2	26
7.	Музыкальные игры	4	1	3
8.	Танцевальная импровизация и актерское мастерство	4	1	3
9.	Постановочно – репетиционная работа	52	4	48
10.	Концертная и конкурсная деятельность	20	-	20
11.	Итоговое занятие	4	1	3
	Итого в год:	216	20	196

Содержание деятельности III года обучения

1. Вводное занятие

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческие планы на год.

Контрольно - диагностические средства: тестирование, анкетирование.

2. Коррекционные и развивающие упражнения на полу и середине, акробатика, раскрепощение

Теория: Правила исполнения коррекционных упражнений, растяжек в паре (сидя, лежа, стоя), акробатических упражнений и упражнений из курса «Раскрепощение».

Практика:

- Коррекционные и развивающие упражнения на полу и середине, растяжки в паре (различные сочетания и комбинации).
- Акробатические упражнения 1-го и 2-го года совершенствуются и добавляются:
 - Перевороты вперед с положения стоя.
 - Кувырок назад в партере с продвижением.
 - Все шпагаты.
 - Шпагат циркулем в партере.
 - Колесо на одной руке (факультативно).
- Упражнения из курса «Раскрепощение»:
 - Ходение и кувырки по партнерам.
 - Флюгер с пружинкой и ветер.
 - «Резиновый человек» (защита без рук).
 - «Испытание в пути».
 - Выйти из толпы.
 - Выкручивание рук.
 - «Экстрасенс».
 - «Маятник».
 - «Качели».

- «Тяни – толкай».

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

3. Классический и историко-бытовой танец

Теория: Повторяется в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе II года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), подготовительные движения руки (прэпарасион), закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда, координация ног, рук и головы, прыжки с двух ног на две. Понятие толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка. Познакомить с позами «круазе» и «эффасе»

Практика: Повторяются упражнения лицом к станку.

Повторяется весь материал 2 года обучения полгода, т.е. лицом к станку по 1 и 5 позиции, крестом. Затем разворачивать за одну руку и ввести ряд новых упражнений.

Экзерсис у станка

1. V поза ног является основной для всех упражнений.
2. Батман тандю с пасса пар тер.
3. Рон де жамб пар тер исполняется с плие ан дедан и ан деор на IV поз. впереди и сзади.
4. Батман тандю жетэ с пике.
5. Батман фраппэ исполняется, вначале лицом к станку в сторону, затем за 1 руку крестом, носком в пол.
6. Батман фондю, лицом к станку в сторону, меняя положение ноги условное и сзади, носком в пол, затем за 1 руку крестом.
7. Медленное поднимание ноги назад, в сторону лицом к станку и спиной к станку - вперед на 90° (батман релевэ лян).
8. Гранд батман жетэ крестом.
9. Перегибание (боком к станку) вперед, назад, в сторону.
10. Растяжка лицом к станку.

Экзерсис на середине

1. Пор де бра I, II, III.
2. Поза круазе, эффасе, носком в пол.
3. Арабески 1, 2, 5 носком в пол.
4. Тан лие носком в пол.
5. Приседания (деми плие, гранд плие).
6. Батман тандю, ан фас и в позе круазе.
7. Па де буррэ с переменной ног и без перемены (сначала у станка).

Аллегро

1. Сисон простое (семпль).
2. Соте по I, II, V поз. и в повороте 90°, 180°.
3. Эшаппэ.
4. Шажман де пье.
5. 24ссамблее в сторону с продвижением вперед и назад.

Танцевальные элементы:

- Балансе.
- Па шассэ.
- Вальс соло.
- Полька назад, в повороте и в паре.
- Па курю.

Танцы: Полонез, фигурный вальс, Краковяк.

(по программе историко-бытового танца).

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

Контрольный урок.

4. Народно-сценический танец и русский народный танец

Теория:

Народные традиции, общие и различные в стиле, в характере изучаемых народностей. Национальные костюмы. Музыкальные характеристики танца. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки, ходы, положения рук. Общее и различие в польках разных народов мира.

Практика:

Третий год обучения включает в себя изучение элементов и танцевальных комбинаций (по программе) на середине зала. Дальнейшее изучение элементов русского, белорусского и прибалтийских танцев, вводится изучение закарпатских, французских танцев, финской и чешской польки.

Русский народный танец

Середина

Элементы русского народного танца.

Повторение материала прошлых лет и введение новых элементов:

1. Раскрывание рук поочередное.
2. Боковой шаг с притопом.
3. Переменный шаг с притопом и продвижением вперед и назад.
4. Девичий ход с переступанием.
5. Перескоки с ноги на ногу по 3 позиции и продвижением в сторону.
6. Поочередное выбрасывание ног перед собой или накрест на носок или ребро каблука. На месте и с отходом назад.
7. «Моталочка» в прямом положении на п/п и с акцентом на всей стопе.
8. «Веревочка» простая с поочередными переступаниями.
9. «Ковырялочка» с подскоками.
10. Ключ.
11. Дробные движения: простая дробь на месте.
12. Молоточки.
13. Присядки (для мальчиков):
 - с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону;
 - с выбрасыванием ноги на воздух;
 - с продвижением в сторону;
 - подсечка;
 - подножка.
14. Хлопки и хлопущки:
 - удары по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед назад и в сторону;
 - поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади;
 - по голенищу сапога спереди крест-накрест;
 - фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди по полу.
15. Прыжок с обеих ног без поворота и с поворотом на 90°.
16. Вращение по диагонали в подскоке.

Народно-сценический танец

Для этого года обучения предлагается для разучивания элементы и танцы (на выбор).

- Русский танец;
- Белорусские «Крыжачок», «Бульба»;
- Эстонская полька, латышские, литовские;
- финские польки;
- французские танцы «Сабатьер»;
- буковинский, гуцульские;

- молдавская полька;
- чешские танцы.

Положения рук в соло, в парах, в группах, основные ходы, движения, ракурсы.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Контрольный урок.

5. Современный танец и пластика

Теория:

История появления танцевального направления Рэп, особенности музыки и хореографии исполнения.

Практика:

- 1) Тренировочные упражнения (для головы, плеч, рук, кистей, корпуса, ног в более сложных сочетаниях, темп ускоряется).
- 2) Движения современного танца:
 - Кик, каратэ.
 - Па шассэ с разворотом бедра в сочетании с шагом накрест вместе и жетэ.
 - Волна вперед, в сторону, на месте и с продвижением.
 - Канканские движения, большие броски вперед и в сторону.
 - Перекрестные шаги.
 - Маленький прыжок жетэ и большой по диагонали.
 - Повороты с хлопками.
 - Элементы аэробики.
 - Кроссы по диагонали.
- 3) Основные движения танца Рэп: вперед, в сторону, назад, на месте и с продвижением, положения рук и ног. Разучить танцевальные комбинации.
- 4) Танцевальные комбинации на элементах современного танца и пластики.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

6. Постановочно - репетиционная работа

Теория: Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

Практика: Постановка танцевальных композиций на программном материале.

Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

7. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, клубов по месту жительства, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

8. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, опрос, тестирование.

Учебно-тематический план IV года обучения (10-11 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Коррекционные и развивающие упражнения, акробатика, растягива-	28	3	25

	ние и расслабление по системе йога			
3.	Элементы классического танца	50	6	44
4.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	50	6	44
5.	Элементы современного танца и пластики	42	4	38
6.	Постановочно-репетиционная работа	74	10	64
7.	Концертная и конкурсная деятельность	38	-	36
8.	Итоговое занятие	4	1	3
	Итого в год:	288	32	256

Содержание деятельности IV года обучения

1. Вводное занятие

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческие планы на год.

Контрольно - диагностические средства: тестирование, анкетирование.

2. Коррекционные и развивающие упражнения на полу и середине, акробатика, растягивание и расслабление

Теория: Растягивайся и расслабляйся по системе Мэксин Тобиас и Мэри Стюарт, заимствованные из йоги. Значение ее в физическом развитии и оздоровительный эффект. Правильность исполнения основного комплекса упражнений.

Практика:

1. Коррекционные и развивающие упражнения совершенствуются.
2. Акробатические упражнения 1-го – 3-го года обучения совершенствуются.
3. Растягивание и расслабление по системе йога в различных положениях, направленное на растяжение позвоночника:
 - Прямо-стоя.
 - Боковой наклон.
 - Растягивание в сторону.
 - К центру в положении стоя, сидя, лежа.
 - Наклон вперед-стоя, сидя.
 - Скручивание сидя.
 - Назад стоя на коленях, лежа на животе, рыбка, мостик.
 - Перевернутая поза «березка». Исполняется с равномерным дыханием, неторопливо.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

3. Классический танец

Теория:

Основные правила движения у станка. Понятия о поворотах ан деор и ан дедан, эпольман. Законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Движения – связки (па де бурре). Закономерности координации движений рук и головы в пор де бра.

Практика:

Закрепление материала 3-го года обучения и вводится дополнительный материал, позы у станка, темп ускоряется, затактовое построение.

Экзерсис у станка

1. Дети плис по IV поз. гранд плис.
2. Рон де жамб пар тер слитно, с остановкой на IV-ой позиции спереди и сзади, с деми плие по $\frac{1}{4}$.
3. Батман тандю - с балансуар по - $\frac{2}{4}$, $\frac{1}{4}$;

- дубль батман.

4. Батман тандю жетэ с балансуар по 2/4, 1/4.
5. Батман фондю на 45°, с деми рондом.
6. Дубль ффраппэ крестом.
7. Девлоппэ на 90°.
8. Большие батманы с балансуар, пике.

Экзерсис на середине

1. Вальсовый па де баск.
2. Все движения, что у станка, кроме I ффраппэ, фондю.
3. Позы 1, 2, 3 арабеска с отделением ноги от пола.
4. Па де буррэ с переменной ног.

Аллегро

1. Сисон на I, II арабеск.
2. Асамбле вперед, назад.
3. Жетэ.
4. Амбуате.
5. Сисон фермэ (закрытое) вперед.
6. Маленькое па де ша.
7. Па Балонэ.

Разучить танец вальс – минуэт.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.
Открытый урок.

4. Народно-сценический танец и русский народный танец

Теория:

Контрастность стиля итальянских и немецких танцев. Танцы народов Поволжья. Национальный костюм, правила народных движений, основные координации, характерные рисунки, ходы, музыкальные характеристики танцев.

Практика:

IV- ый год обучения включает в себя углубленное изучение элементов и танцевальных комбинаций у станка и на середине, способствующие развитию координации движений. У станка – положения рук, открывание и закрывание руки.

Экзерсис у станка

1. Пять открытых позиций ног, I пр. позиция.
2. Подготовка к началу движения:
 - движение руки;
 - движение руки в координации с движением ноги.
3. Полуприседание и полное приседание плавное.
4. Упражнение на подвижность работающей стопы:
 - выдвигание ноги и приведение в V поз. без работы пятки опорной ноги;
 - с работой пятки опорной ноги;
 - с переводом стопы с носка на каблук;
 - полуприседание на оп. ноге в момент перевода работающей ноги с носка на каблук.
5. Маленькие броски:
 - с работой пятки опорной ноги;
 - с одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание;
 - с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги;
 - с полуприседанием на опорной ноге.
6. Каблучное упражнение:
 - проскальзывание рабочей ноги на пятку;
 - вынесение рабочей ноги на пятку;

- поочередное вынесение рабочей ноги в сторону, то на каблук то на носок.
7. Подготовка к веревочке:
 - перевод рабочей ноги с положения спереди и V поз. назад в V и обратно на прямой опорной ноге;
 - с опусканием в полуприседание после опускания ноги;
 - приседание на опорной ноге с одновременным подниманием рабочей ноги.
 8. Упражнения для бедра:
 - с поворотом колена с выворотного в невыворотное и обратно;
 - повороты согнутой рабочей ноги из невыворотного положения в выворотное;
 - с поворотом стопы с открытого положения в закрытое и поднимание ноги с разворотом колена.
 9. Упражнения с ненапряженной стопой от себя к себе.
 10. Веревочка:
 - простая;
 - двойная.
 11. Дробные выстукивания:
 - всей стопой;
 - в сочетании 2-х ритмов (8 и 16 долей);
 - подготовка к ключу;
 - русский ключ.
 12. Вращательные движения по полу:
 - круговое движение рабочей ноги с остановкой в сторону, с остановкой назад;
 - ребром каблука.
 13. Развертывание ноги на 90° (плавно).
 14. Большие броски на 90° и выше:
 - крестом как в классическом танце;
 - с приседанием на опорной ноге.
 - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижение вперед и назад.

Середина

Элементы русского народного танца – повторение материала прошлых лет и новые движения

1. Переменный шаг с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижение вперед и назад
2. Боковое "припадание":
 - с двойным ударом п/п сзади опорной ноги;
 - с двойным ударом п/п спереди опорной ноги.
3. "Веревочка":
 - с двойным ударом п/п;
 - двойная с поочередными переступаниями.
4. Дробные движения:
 - тройная дробь;
 - дробная дорожка каблуками и п/п на месте и с продвижениями вперед.
5. Прыжок с обеих ног без поворота и на 90°, 180°.
6. Па де баск.
7. Вращение на месте:
 - на одной ноге, р.н. в сторону;
 - на одной ноге, рабочая нога согнута в колене, смотрит вперед;
 - на п/п на обеих ногах.
8. Вращение по диагонали:
 - бегунец;

- блинчики;
- шене.

Для этого года предлагаются для разучивания элементы, танцевальные комбинации и танцы: итальянский «Тарантелл», немецкий и танцы Поволжья по выбору. Основные движения, положения рук, головы, ног, корпуса. А также углубленное изучение русского народного танца.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Открытый урок.

5. Современный танец и пластика

Теория:

История возникновения танцевального направления рок-н-ролл, характерные особенности музыки и хореографии.

Практика:

- 1) Тренировочные упражнения для головы, плеч, рук, кистей, бедра, корпуса, ног на середине зала и с продвижением в различных сочетаниях;
- 2) Движения современного танца (более активные руки, корпус скоординирован с головой):
 - Шаг и прыжок с поджатыми ногами.
 - Прыжок «пистолет».
 - Стелящие шаги по диагонали.
 - Прыжковые движения.
 - Броски в комбинации вперед, в сторону, назад с шассэ.
- 3) Основные движения танца рок-н-ролл, переходы, положения рук в паре и соло, танцевальные комбинации в стиле рок-н-ролл.
- 4) танцевальные комбинации в современных ритмах в стиле ретро, диско и пластики.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

6. Постановочно - репетиционная работа

Теория:

Сюжет и тема танца, если есть – образ. Костюм, настроение, основные рисунки, взаимоотношение в парах. Характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

Практика:

Постановка танцевальных композиций на программном материале. Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть). Разучить танцы по программе по выбору педагога.

7. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, п/клубов, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

8. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, опрос, тестирование.

Учебно-тематический план V года обучения (11-12 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Растягивание и расслабление по си-	30	4	26

	стеме йога			
3.	Элементы классического танца	30	2	28
4.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	30	2	28
5.	Элементы модерн - джаз танца и современных танцевальных направлений	79	6	73
6.	Постановочно-репетиционная работа	79	6	73
7.	Концертная и конкурсная деятельность	40	-	40
8.	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого в год:	288	22	266

Содержание деятельности V года обучения

1. Вводное занятие

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческий план на год.

Контрольно - диагностические средства: тестирование, анкетирование.

2. Растягивание и расслабление по системе йога

Теория: Правильность исполнения комплекса упражнения для гибких детей. Умение владеть своим телом, освободиться от мышечной скованности.

Практика:

1. Комплекс упражнений для гибких «Растягивание» и расслабление позвоночника по системе йога 4-го года обучения усложнен.
2. Упражнения для снятия напряжения и растяжения в голове, шее, плечах, кистей рук, в тазобедренном суставе, коленных суставах, стоп, лодыжек.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

3. Классический танец

Теория:

Обобщение полученных практических навыков и знаний. Рисунок положений уровней ног и рук, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца. Последовательность и расклад движений на элементы. Типы прыжков (с 2-х ног на две, с одной на другую, с 2-х на одну и с одной на две).

Практика:

Исполняются все пройденные элементы движений в различных комбинациях в более быстром темпе. Вводятся п/п у станка, некоторые элементы движений исполняются по $\frac{1}{4}$, по $\frac{1}{8}$.

Экзерсис на середине

1. Гран плие по IV поз. с пор де бра на п/п.
2. Батман тандю по $\frac{1}{4}$ в маленьких и больших позах
3. Рон де жамб пар тер с прэпарасионом ан деор и ан дедан слитно с остановкой впереди и сзади, с растяжкой, перегибом корпуса назад и вперед.
4. Батман фондю на п/п с деми рондом и ан лером по $\frac{1}{4}$.
5. Гранд батман жетэ с бальянсуаром с пассэ, пике.
6. Батман девлоппэ с позой аттитюд, дегажэ, с турлянтном.

Середина (вводятся новые движения и прыжки)

Маленькое адажио.

Тан лие на 90° .

Па де буррэ (десю – десу).

Пируэт из IV и V поз.
Тур пике.
Глиссад ан турнан.

Аллегро

1. Эшаппэ из V во II поз. с поворотом на 180°.
2. Па ассамблее в ракурсах.
3. Сисон фермэ в сторону.
4. Па файи.

Разучить вальс в повороте, по кругу. Комбинации из разученных движений и связок.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

4. Народно-сценический танец и русский народный танец

Теория:

Особенности ирландских, еврейских, украинских, молдавских танцев, их отличия, настроение. Народные костюмы, музыка, ритмы и манера исполнения.

Практика:

Дальнейшее изучение элементов у станка, более сложные комбинации.

Активнее работают руки, корпус.

На середине зала и у станка комбинации построены на материале русского, украинского, итальянского, молдавского, ирландского, еврейского, греческого, китайского танцев.

Экзерсис у станка

1. Приседания резкие и плавные по I пр., I, 2, 5 открытой позиции.
2. Упражнение на подвижность работающей стопы, полуприседание на обеих ногах в момент возвращения ноги в поз.
3. Маленькие броски:
 - с ударом каблука или с ударом стопы рабочей ногой (томбе);
 - сквозные броски по I откр. поз. с одним ударом пятки опорной ноги (баленсуар).
4. Каблучные упражнения:
 - поворот стопы с ударом в закрытом и открытом положении;
 - поочередно вынесение на каблук, на носок 45°.
5. Веревоочка:
 - с выносом ноги на стопу (каблук) во 2-ю свободную позу, с полуповоротом;
 - веревочка с подскоком (украинская, венгерская).
6. Круговые движения по полу с поворотом пятки опорной ноги с каблуком, носком
7. Высокие развороты ноги.
8. Повороты стопы (потортье) с одинарным ударом.
9. Упражнение с ненапряженной стопой:
 - по I прямой с переступанием на п/п;
 - с переступанием одна накрест другой.
10. Дробные выстукивания:
 - одинарные;
 - двойные;
 - трилистник.
11. Раскрывание ноги на 90° и выше.
12. Большие броски на 90° и выше, сквозные броски с работой пятки опорной ноги в момент броска ноги вперед-назад через I открытую позицию.
13. Прыжковые голубцы лицом к станку.
14. Присядки.
15. Качалочка.

Середина

Русский народный танец м.р. 2/4, 4/4.

Закрепление пройденного материала в более быстром темпе и раздробленном ритме.

1. Веревочка на 2-ю поз. с выносом ноги.
2. Дробная дорожка с продвижением вперед и с поворотом.
3. Дробь в "три ножки".
4. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.
5. «Моталочка» в повороте с продвижением вперед.
6. Подбивка с переступанием на п/п.
7. Прыжки:
 - с поджатыми ногами с поворотом 180°, 360° по I и несколько раз;
 - с вытянутыми коленями на 180°, 360°.
8. Присядки усложненные (ползунок).
9. Хлопушки:
 - на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой;
 - на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади;
 - поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;
 - удары двумя руками по голенищу одной ноги;
 - удар по голенищу вытянутой ноги.
10. Вращение:
 - с движением молоточек;
 - на каблуках (ходули);
 - с дробью двойной.

Для разучивания (на выбор) предлагаются следующие танцы:

- Русский: пляски, переплясы, хороводы, кадрили.
- Украинский: «Веснянка», «Гопак».
- Молдавский: «Молдавеняска».
- Ирландский.
- Еврейский.

Разучиваются основные движения, ходы, положения рук в соло, в паре, в групповом танце, ракурсы.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

5. Модерн – джаз танец и современные танцевальные направления

Теория:

Термин модерн – джаз танец, история возникновения и развития. Особенности музыки. Основные школы модерн-джаз танца. Понятия: изоляция и полицентрия, контракция и релаксация. Терминология в модерн-джаз танца. История возникновения латиноамериканских танцев: Мамбо, Сальса, Ча-ча-ча, Самба. Костюм.

Практика:

Модерн-джаз танец

В уроке модерн-джаз танца можно выделить следующие разделы урока:

- I. Разогрев.
- II. Изоляция.
- III. Упражнения для позвоночника.
- IV. Уровни.
- V. Кросс. Передвижение в пространстве.
- VI. Комбинация или импровизация.

I. В разделе «Разогрев»

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки в положениях «рабочая нога на полу» и «рабочая нога на станке», demi-plié и grand plié по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

2. Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны; упражнения на напря-

жение и расслабление; упражнения для разогрева позвоночника; упражнения, заимствованные из урока классического танца.

3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

II. В разделе «Изоляция»

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly, roll.

5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностопа). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

III. В разделе «Упражнения для позвоночника» должны быть усвоены следующие положения:

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.

2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).

IV. В разделе «Координация» изучаются:

1. Свинговое раскачивание двух центров.

2. Параллель и оппозиция в движениях двух центров.

3. Принцип управления, «импульсные цепочки».

4. Координация движений рук и ног, без передвижения.

V. В разделе «Уровни» изучаются:

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».

2. Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.

3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.

4. Упражнения на contraction и release в положении "сидя".

5. Твист и спирали торса в положении «сидя».

6. Движения изолированных центров.

VI. В разделе «Кросс. Перемещение в пространстве» изучаются:

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

2. Шаги по квадрату.

3. Шаги с мультипликацией.

4. Основные шаги афро-танца.

5. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

6. Прыжки: hop, jump, leap.

VII. В разделе «Комбинация или импровизация» изучаются:

комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и так далее.

Современные танцевальные направления

Разучить танцевальные комбинации и танцы в стиле хип-хоп, стрит-данс, в стиле латино, на современной пластике. Основные движения латиноамериканских танцев (Мамбо, Сальса, Ча-ча-ча, Самба), положения рук, корпуса, ног в соло и в паре.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Контрольный и открытый урок.

6. Постановочно - репетиционная работа

Теория: Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

Практика: Постановка танцевальных композиций на программном материале. Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

7. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, п/клубов, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

8. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, опрос, тестирование.

Учебно-тематический план VI года обучения (12-13 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Растягивание и расслабление по системе йога	29	3	26
3.	Элементы классического танца	32	3	29
4.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	32	3	29
5.	Элементы модерн - джаз танца и современных танцевальных направлений	81	5	76
6.	Постановочно-репетиционная работа	74	8	66
7.	Концертная и конкурсная деятельность	34	-	34
8.	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого в год:	288	24	244

Содержание деятельности VI года обучения

1. Вводное занятие

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, правила дорожного движения, форма одежды и обуви на занятиях, творческий план на год.

Контрольно - диагностические средства: тестирование, анкетирование.

2. Растягивание и расслабление по системе йога

Теория: Растягивание в парах, в группах. Правильность исполнения комплекса упражнений для тренированных детей. Правила исполнения упражнений для снятия напряжений и растяжений.

Практика:

1. Комплекс упражнений «Растягивания и расслабления» позвоночника тот же, что и в 4-ом году, но усложнен для тренированных.

2. Упражнения для снятия напряжения и растяжения повторить 5-ый год обучения.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

3. Классический танец

Теория:

Культура движения рук – выразительность, техника в прыжках и вращениях, закономерности перехода рук из одного положения в другое. Закономерность правильной и быстрой смены поворотов корпуса в различные ракурсы. Законы общей координации движений тела, ног, корпуса, головы и рук.

Практика:

Повторяется весь пройденный материал, но исполняется в более быстром темпе, с более разнообразными комбинациями. В упражнения вводятся маленькие позы эффасе вперед и назад, повороты на 2-х ногах на 180°. В движении у станка вводятся маленькие и большие позы. Середина становится более танцевальной.

Экзерсис у станка

Ввести:

1. Батман фондю с томбэ вперед и назад.
2. Батман девлоппэ с сутеню.

Середина

1. Ранверсэ.
2. Турлянт.

Аллегро

1. Фуэтэ.
 2. Перекидной.
 3. Факультативно итальянское фуэтэ.
- Разучивание вальса в паре.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

4. Народно-сценический танец и русский народный танец

Теория:

Особенности китайского, греческого танцев. Народные костюмы, музыка, ритмы и манера исполнения.

Практика:

Повторяются все пройденные элементы у станка и на середине с более усложненными комбинациями и координацией.

Экзерсис у станка

Вводятся новые элементы к V году обучения:

1. Упражнения с ненапряженной стопой, мазок от себя с прыжком на опорной ноге.
2. Дробное выстукивание:
 - дробная дорожка;
 - сочетание носок, каблук в испанском характере.
3. Большие броски на 90 градусов и выше с падением на рабочую ногу и с ударом опорной ноги в пол (томбэ - купе).

Середина

Элементы русского народного танца совершенствуются, более техничное исполнение дробных выстукиваний и вращений по диагонали, на середине.

Предлагаются на выбор танцевальные комбинации и танцы:

- Китайский.
- Молдавский: «Хора», «Сырба».
- Греческий («Сиртаки») ит.д.

Разучиваются основные движения, ходы, положения рук в соло, в паре, в групповом танце, ракурсы.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

5. Модерн-джаз танец и современные танцевальные направления

Теория: Новые технические понятия в модерн-джаз танце: полиритмия, поза коллапса.

Практика: На VI году обучения по модерн-джаз танцу вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
 2. Комплексы изоляций.
 3. Сочетание различных ритмов во время движения.
 4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя».
 5. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка».
 6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
 7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°.
 8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.
- I. В разделе «Разогрев» могут использоваться:
1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партуре).
 2. Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса.
 3. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.
- II. Новые понятия в разделе «Изоляция»:
1. Комплексы изоляций.
 2. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
 3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
 4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
 5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений hip lift, полукруги и круги одним бедром.
 6. Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
 7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).
- III. В разделе «Координации» изучаются:
1. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
 2. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.
 3. Использование различных ритмов в исполнении движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой - акцентировано и резко.
- IV. В разделе «Упражнения для позвоночника» изучаются:
1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
 2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.
 3. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.
- V. В разделе «Уровни» изучаются:
1. Комбинации с использованием release, contraction, спирали и твисты торса.
 2. Перемещение из одного уровня в другой.
 3. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
- VI. В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» изучаются:

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

VII. В разделе «Комбинация или импровизация» изучаются:

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Современные танцевальные направления

Разучить танцевальные комбинации и танцы в стиле хип-хоп, стрит-данс, ло-джаз, стрейч-джаз, техно, на свободной пластике и стилизованной хореографии. Основные движения, положения рук, корпуса, ног в соло и в паре.

Контрольно – диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление. Контрольный урок и открытый.

6. Постановочно - репетиционная работа

Теория: Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

Практика: Постановка танцевальных композиций на программном материале. Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

7. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, клубов по месту жительства, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

8. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, опрос, тестирование.

Учебно-тематический план VII года обучения (14-15 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	34	4	30
3.	Элементы модерн - джаз танца и современных танцевальных направлений	128	8	120
4.	Постановочно-репетиционная работа	78	8	70
5.	Концертная и конкурсная деятельность	38	-	38
6.	Итоговое занятие	6	-	6
	Итого в год:	288	22	266

Содержание деятельности VII года обучения

1. Вводное занятие.

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, форма одежды и обуви на занятиях, творческий план на год.

Контрольно-диагностические средства: тестирование, анкетирование.

Практика:

1. Contemporary Jazz у станка.
2. Закрепление изученного материала с I по VI года обучения.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

2. Народно-сценический танец и русский народный танец.

Теория:

Источник яркости цыганских, румынских, болгарских, венгерских, мексиканских и испанских танцев, а так же настроение в танце, манера исполнения, народный костюм, музыка, ритмы.

Практика:

Сценическая деятельность.

Середина

Предлагаются на выбор танцевальные комбинации и танцы:

- Болгарский.
- Румынский.
- Мексиканский.
- Испанский.
- Цыганский.
- Венгерский и т.д.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

3. Модерн-джаз танец и современные направления:

Теория: Закрепление терминологии за все года обучения.

Практика:

Совершенствование элементов пластического танца как элементов сценического действия; техника “свободного” пластического танца; сценическая деятельность.

I. Экзерсис у станка:

Экзерсис танца модерн во многом созвучен экзерсису классического танца, многие приемы которого применяются в танце модерн, получая при этом характерную для этого стиля окраску. Составление комбинаций на основе изученных движений:

- Demi-plie, Grand-plie
- Battements tendus
- Battements tendus jetes
- Rond de jambe par terre
- Battements fondus
- Adagio
- Grands battements jetes

II. Разогрев – комплексы изоляций:

- голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, а также круг перед собой носом. Соединение движений головы с движениями других центров.
- шея: sundari-квадрат и sundari -круг.
- плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.

- руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами, прыжками.
- грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
- 骨盆: соединение в комбинации, изученных ранее движений; полукруги и круги одним бедром.
- ноги: соединение в комбинации изученных ранее движений, соединение движений ног с движениями других изолированных центров, с движениями торса.

Упражнения для позвоночника.

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее с акцентом на дыхании.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций сольно и в паре.

IV. Уровни:

1. Комбинации с использованием release, contraction, спирали и твисты торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

V. Кросс. Передвижение в пространстве:

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

VI. Развёрнутая комбинация или импровизация.

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Современные танцевальные направления:

Contamination - это молодой танцевальный стиль, совмещающий в себе техники contemporary (джаз-модерна) и hip-hop.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

4. Постановочно - репетиционная работа

Теория: Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

Практика: Постановка танцевальных композиций на программном материале. Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть).

5. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, п/клубов, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

6. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, опрос, тестирование.

Учебно-тематический план VIII года обучения (15-16 лет)

№ п/п	Содержание деятельности	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-

2.	Элементы русского народного танца и народно-сценического танца	36	6	30
3.	Элементы модерн - джаз танца и современных танцевальных направлений	132	12	120
4.	Постановочно-репетиционная работа	84	10	74
5.	Концертная и конкурсная деятельность	40		40
6.	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого в год:	288	30	258

Содержание деятельности VIII года обучения

1. Вводное занятие

Расписание занятий, правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности, форма одежды и обуви на занятиях, творческий план на год.

Контрольно-диагностические средства: тестирование, анкетирование.

Практика:

1. Contemporary Jazz у станка.
2. Закрепление изученного материала за все года обучения.
3. Изучение техники: flying low, modern fusion, контактная импровизация.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

2. Народно-сценический танец и русский народный танец.

Теория:

Источник яркости музыки, настроения, манеры исполнения, народный костюм, ритмы во вьетнамских, цыганских, венгерских, мексиканских и испанских танцах.

Практика:

Экзерсис у станка:

- приседания;
- упражнения на развитие подвижности стопы;
- маленькие броски;
- круговые движения ног по полу или по воздуху;
- каблучные упражнения;
- низкие и высокие развороты;
- дробные выстукивания;
- упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк);
- подготовка к «веревочке»;
- зигзаги (змейка);
- раскрытие ноги на 90°;
- большие броски.

Лексика на середине зала.

Предлагаются на выбор танцевальные комбинации и танцы:

- вьетнамский,
- цыганский,
- венгерский,
- мексиканский,
- испанский и др.

Участие в конкурсах и концертных мероприятиях.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

3. Модерн-джаз танец и современные направления:

Теория: Закрепление терминологии за все года обучения.

Практика:

Совершенствование элементов пластического танца как элементов сценического действия; техника “свободного” пластического танца; сценическая деятельность.

I. Экзерсис у станка:

Экзерсис танца модерн во многом созвучен экзерсису классического танца, многие приемы которого применяются в танце модерн, получая при этом характерную для этого стиля окраску.

- Demi-plie, Grand-plie
- Battements tendus
- Battements tendus jetes
- Rond de jambe par terre
- Battements fondus
- Adagio
- Grands battements jetes

II. Экзерсис на середине:

- Demi-plie, Grand-plie
- Battements tendus
- Battements tendus jetes
- Rond de jambe par terre
- Battements fondus
- Adagio
- Grands battements jetes.

III. Разогрев stretching с использованием уровней в партере

IV. Кросс. Передвижение в пространстве:

- перекаты, перекаты с перебежкой;
- «русалочка»
- усложненные кувырки;
- скольжение и т.д.

V. Составление комбинаций на основе изученных движений. Сочетание различных ритмов во время исполнения движений. Подъемы и падения. Партнёринг (задания на взаимодействие: передача веса; поддержки).

VI. Развернутые комбинации. Импровизация (задания на ощущения себя и своего тела в пространстве; показываем своим телом эмоции).

Современные танцевальные направления:

flying low, modern fusion, contemporary, demi классика, контактная импровизация.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, просмотр, сравнение, исправление.

4. Постановочно - репетиционная работа

Теория: Сюжет и тема танца. Образ, характеристика персонажей, костюм, настроение, манера исполнения, музыкальный материал, правильность исполнения движений, взаимоотношения в парах.

Практика: Постановка танцевальных композиций на программном материале. Основные движения, положения корпуса, рук, головы, ног, рисунок. Разучивание танцевальных комбинаций, танцевальной композиции. Работа над исполнительским мастерством и техникой исполнения. Умение работать с атрибутами (если есть). Уметь выполнять поддержки. Уметь импровизировать.

5. Концертно-конкурсная деятельность

Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (учрежденческого, районного, городского, областного и т.д.). Активная концертная деятельность на базе ЦДТ «Металлург», школ, клубов по месту жительства, дворовых площадках города, в оздоровительных лагерях.

6. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений, навыков учащихся, планируемых результатам образовательной программы.

Контрольно - диагностические средства: наблюдение, опрос, тестирование.

IV. Методическое обеспечение

Данная программа предполагает изучение ряда хореографических и развивающих дисциплин. Работа в объединении строится на основе **технологий дифференцированного и развивающего обучения**, которые позволяют учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей, их возможности, динамику развития и интересы. Преподавание каждого предмета позволяет ребенку раскрыть свои способности и задатки.

Предмет «Ритмика» выполняет следующие функции:

- развитие музыкальных способностей;
- развитие слуховых представлений;
- развитие пластичности;
- развитие творческих способностей;
- развитие координации в пространстве танцевального зала.

Занятия **ритмикой** являются первым этапом подготовки детей к занятиям классического, народно-сценического, современного танца.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. **Игровые технологии** широко используются на занятиях 1- 2 годов обучения. Игровые приемы и ситуации выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. На занятиях применяются основные принципы игровых технологий: состязательность, организация здоровой конкуренции, умение имитировать, свобода деятельности и эмоциональная приподнятость играющих сторон. Воспитательный феномен игры состоит в том, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, творчество, терапию, модель человеческих отношений и проявлений в труде.

Изучение ритмики, музыкальных игр и импровизации приходится на I и II годы обучения.

Материал по **классическому танцу** даётся со 2-го года обучения в небольшом объеме, доступном для детей. Дети, занимаясь классическим танцем, на сцене выглядят гораздо профессиональнее, выделяются культурой исполнения.

Материал по **историко-бытовому танцу** включается в занятия классического танца в очень небольшом объеме, исходя из планов педагога и постановочной работы. Так как в объединение принимаются все желающие с разными физическими данными, то педагог проявляет большую осторожность в подборе репертуара, построенному на основе классического танца, и опирается при его создании в большей степени на народно-сценические, русские народные танцы и современные танцы.

Народно-сценический танец является одним из основных предметов в обучении учащихся. Народно-сценический танец расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению опорно-двигательного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, сложностью темпов и ритмикой. Особая роль уделяется изучению **русского народного танца**, и его элементы уже даются на I году обуче-

ния. Углубленное изучение вводится со II года обучения.

II и III год обучения по народно-сценическому танцу не предусматривает прохождение танцевальных элементов у станка. Занятия начинаются на «середине» зала с освоением элементов народного танца в тех формах и с той степенью технической сложности и нагрузки на мышечный аппарат, которые доступны учащимся, имеющим подготовку по классическому танцу, ритмике и коррекционной гимнастике и могут изучаться без применения станка. Осваивается простейшая координация, позиция рук, ног, элементы танцев, удобные и понятные детям. Работа без станка на начальном этапе дает возможность заложить фундамент целого ряда важнейших исполнительских качеств, уделить внимание культуре исполнения при отсутствии технической сложности и больших нагрузок. Освоение плана зала, движение по площадке в различных рисунках и ракурсах, развития чувства позы, навыки координации, культура общения с партнером, начальные навыки ансамблевого исполнения, эмоциональная отзывчивость, умение передать в движении стиливые особенности народной музыки, разнообразие ее темпов и ритмов - вот те задачи, которые решаются на начальном этапе обучения.

С IV года начинают проходить основные элементы народно-сценического и русского народного танца у станка, освоив которые, учащиеся приступают к их совершенствованию с применением на первых порах несложных комбинаций. Идет усложнение лексики, введение новых технических приемов, усложнение композиции этюдов и танцев. При изучении народных танцев дается теоретический материал, связанный с обычаями и костюмами той или иной народности, учитывая возрастные особенности.

У детей XXI века особый интерес к современному танцу и этот интерес необходимо поддерживать и развивать. В связи с этим со 2-го года обучения вводится предмет **современный танец**. С V года обучения в программу включается модерн-джаз танца и современные танцевальные стили. Один из основных принципов модерн-джаз танца – это изолированные движения различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, тазобедренного сустава, рук, ног. Такая задача для ребенка весьма сложна, т. к. все двигательные центры анатомически взаимосвязаны и движение одной части тела вызывает естественные движения других его частей или напряжения определенных групп мышц. Итогом обучения должно стать умение учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой. Как известно, танцевальные стили меняются очень часто. Однако тому, кто освоил курс, не составит труда исполнить композиции в стиле диско, рэпа, латино, хип-хопа, модерн-джаз танца, стрит-данс, contemporary dance на танцплощадке.

В течение всего времени обучения важное место в программе занимают **здоровьесберегающие технологии**. Сохранение и укрепление здоровья учащихся осуществляется через коррекционные и развивающие упражнения, упражнения из курса «раскрепощение», растягивания и расслабления позвоночника по системе йога с дыханием.

Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжки - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость - это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность и уверенность в себе. На занятиях идет гармоничное, естественное развитие, укрепление систем и функций организма. Укрепляется мышечно-связочный аппарат рук, ног, туловища, гибкость суставов и главное - позвоночника. Растяжки связаны с расслаблением организма. Все рекомендуемые упражнения доступны в любом возрасте, не имеющие показаний к физической нагрузке. Чем старше дети, тем нагрузка больше, комплекс упражнений увеличивается и увеличивается.

На начальном этапе с 1-го по 3-ий год обучения ведутся занятия **по коррекционной гимнастике и растяжке** на все группы мышц и упражнения из курса «раскрепощение» и являются подготовкой всего организма к дальнейшим более сильным нагрузкам. Основные функции занятий: исправление осанки, косолапости, плоскостопия, развитие гибкости и ловкости, на укрепление суставно-мышечного аппарата, снятие мышечного напряжения.

На 4-ом – 6-ом году обучения вводится курс **«растягивайся и расслабляйся» по системе йога** направленный на укрепление позвоночника, а также на весь суставно-мышечный аппарат. Благодаря большому разнообразию упражнений, йога может удовлетворить запросы практически всех. В наше время физическое здоровье является потребностью каждого человека. Йога является одним из наиболее эффективных способов оздоровления. Комплекс йоги включает в себя: двигательные упражнения для суставов, позы, дыхание, релаксацию. Занятия проводятся стоя, лежа, сидя, по одному, в паре, групповые. Занятия в паре - очень эффективны, напарник контролирует занимающего методом фиксации частей тела.

На 7-ом году обучения вводится станок в стиле contemporary jazz. Этот курс занятий дает шанс решить проблему здоровья детей, укрепляя нервную систему, суставно-мышечный аппарат с индивидуальным подходом с учетом возрастных особенностей учащихся.

Для реализации программы используется **дидактическое обеспечение:**

- методическая литература;
- авторские танцевальные разработки «Заплатки», «Немецкий танец», «Ирландский танец», «Наши лучшие друзья», «Вера. Надежда. Любовь» и т.д.;
- наглядные пособия (журналы с иллюстрацией и книги об искусстве хореографии, фототека костюмов);
- видеоматериалы с учебным и танцевальным материалом:
 - 1) Юбилейный вечер, посвящённый 100-летию И. Моисеева. 2005 г.
 - 2) Балет «Битлз навсегда», 2006 г.
 - 3) Фильм «Фламенко».
 - 4) Семинар «Октябрьская разминка» г. Москва (ноябрь 2005 г.).
«Джаз-модерн. Система Никитина».
 - 5) Семинар «Октябрьская разминка» г. Москва (ноябрь 2005 г.).
«Испанский танец».
«Классический танец».
«Историко-бытовой танец».
«Русский танец».
«Степ».
«Сценическое движение».
«Дефиле».
«Актёрское мастерство».
 - 6) Семинар по модерну в школе № 124 ПДО Брыкиной С. и Самаркина В. (Промышленный район).
 - 7) Семинар по классическому и народно-сценическому танцу в школе № 145. 2006 г. (Куйбышевский район).
 - 8) Экзамены и зачёты отделения хореографии СГПУ с 1-го по 5-й курс. Народно-сценический, классический, историко-бытовой и русский народный танец. Композиция и постановка танца. Модерн-джаз танец. (С 1996 по 2004 год).
 - 9) Семинар по народному танцу (3-ий год обучения), ансамбль «Радуга». ЦДТ «Металлург» 26.02.99.
 - 10) Открытые уроки по классическому танцу, 3-ий год обучения.
 - 11) Открытые уроки по джаз-модерн танцу (начало обучения, продолжение). 12.05.02.
 - 12) Открытые уроки по джаз-модерн танцу (3 и 4 год обучения, по системе Никитина) 04.03.05.
 - 13) 5-летний юбилей хореографического ансамбля «Радуга». 1997 г.
 - 14) 10-летний юбилей хореографического ансамбля «Радуга». Апрель 2002 г.
 - 15) Сценарий юбилейного творческого вечера руководителя ансамбля танца «Радуга» Рощупко Н.П. 14. 12 05.

16) Сценарий представления «Путешествие в страну чудес», 2001 г.

17) Отчетный концерт. 03.06 04.

V. Материально-техническое обеспечение

- просторный, светлый танцевальный зал;
- станок, соответствующий росту и количеству детей;
- зеркала большие;
- фортепиано;
- музыкальный центр;
- видеомagneтофон, DVD-проигрыватель, телевизор;
- аудиокассеты, видеокассеты, диски МП-3;
- коврики для занятий коррекционной гимнастикой;
- реквизит, концертные костюмы.

VI. Литература

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой - М., 1987.
2. Барышникова Т. А. Азбука хореографии - М., 2001.
3. Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковкина Е. Н. Музыка и движение (для 6-7 лет) - М.: Просвещение, 1984.
4. Борисов А. И. Балетная школа А. Борисова. – Самара, 1991.
5. Борисов А. И. Психолого-педагогические аспекты подготовки педагога – хореографа. – Самара, 2001.
6. Борисов А. И. Методика преподавания классического танца. – Самара, 2001.
7. Борисов – Дрондин А. И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ.– Самара, 2003.
8. Бурмистрова И., Селаева К. Школа танца для юных. – С.-П., 2003.
9. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – М.: «Искусство», 1963.
10. Васильева Т. И. Тем, кто хочет учиться балету (правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу). – М.: Гиттис, 1994.
11. Васильева–Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М., 1968.
12. Власенко Г. Л. Танцы народов Поволжья. – Загорский университет, 1992.
13. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1980.
14. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца, упражнения у станка. – М., 2003.
15. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). – М., 2004.
16. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М., 2004.
17. Доктор Савитри Рамаях. Йога для здоровья и счастья. - М.-С.-П.: Диля, 2003.
18. Жданов Л. Вступление в балет – М., 1986.
19. Збруева Н. Ритмическое воспитание актера. – М., 2003.
20. Зуев Е. И. волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
21. Касаткин В. Г. Программа и учебно-методическое пособие по предмету: Методика преподавания классического танца. – Самара, 2001.
22. Контарева О. Костюмы детских праздников. – М., 2001.
23. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения (для детей дошкольного и

- младшего школьного возраста). – М., 1982..
24. Костровицкая В. П., Писарев А. К. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976.
 25. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Тера-спорт, 2001.
 26. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Тера-спорт, 2001.
 27. Лисицкая Т. Джазовый танец. Учебное пособие. Москва - Гамбург, 1999.
 28. Лихачев Б. Т. Педагогика. – М.: Прометей, 1999.
 29. Лукина М. М. Методические рекомендации по самоорганизации педагогической деятельности. – Самара, 1998.
 30. Македонская И. В., Петрова Е. В. Учебно-методическое пособие по актерскому мастерству для 1, 2, 3 курсов хореографических училищ. – М., 1998.
 31. Мирный В. И. Возрастные особенности участников самодеятельного хореографического коллектива. Методическая разработка для студентов хореографического отделения и руководителей самодеятельности. – Самара, 1994.
 32. Мэксим Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1994.
 33. Немов Р. С. Психология.
 34. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ВЦХТ, 1998, 2001, 2002.
 35. Никифорова А. В. Советы педагога классического танца. – С.-П., 2002.
 36. Пидкасистый П. И., Хайдаров Ж. С. Технологии игры в обучении и развитии. Учебное пособие. – М.: МПУ, 1996.
 37. Пичуркин С. Имидж танцевального коллектива. – М., 2002.
 38. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера-спорт, 2000.
 39. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
 40. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986.
 41. Стриганова В. Н., Уральская В. И. Современный бальный танец. – М.: Просвещение, 1978.
 42. Тарасов И. Классический танец. – М.: Искусство, 1981.
 43. Телегин А. А. Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец». – Самара, 1992.
 44. Телегин А. А. Композиция и постановка танца. – Самара, 1998.
 45. Телегин А. А. Одежда народов России и ближнего Зарубежья в XIX и XX веке. – Самара, 2000.
 46. Телегин А. А. Немецкий деревенский танец (I-III части). – Самара, 1998.
 47. Телегина Л. А. Народно-сценический танец. Учебно - методическое пособие. – Самара, 2000.
 48. Ткаченко Т. Т. Народные танцы республик СНГ. – М., 1967.
 49. Уральская В. И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
 50. Устинова Т. И. Избранные русские народные танцы. – М.: Искусство, 1996.
 51. Франко Г., Лифшиц И. Методическое пособие по ритмике. – М., 1987.
 52. Шереметьевская И. Танец на эстраде. – М., 1985.
 53. Шлимак О. Танцы в законе. – М., 2002.
 54. Педагогическое диагностирование нравственной воспитанности учащихся/сост. Т. Е. Макарова. – Самара, 2000.
 55. Практическая психология образования/ под редакцией И. В. Дубровиной для студентов высших и средних специальных учебных заведений. – М.: Сфера, 1997.
 56. Профессиональная диагностика школьников. Методические рекомендации для студентов и учителей/ сост. Т. Е. Макарова. – Самара, 1998.

VII. Приложения

1. Диагностика.
2. Приложение №2. Авторская методическая разработка на тему «Роль партерной гимнастики в хореографии».
3. Приложение №3. Авторская методическая разработка на тему «Игра, как средство воспитания детей на уроках хореографии».
4. Учебно-методические материалы к авторской программе «Радуга».
5. Сценарии юбилейных концертов.
6. Грамоты, благодарственные письма.

1. **Напишите название коллектива, учреждения, Ф.И.О. педагога.**
2. **Укажите данные о себе (пол, возраст – сколько полных лет).**
3. **Сколько лет занимаетесь хореографией?**
4. **Почему выбрали именно эту студию?**
5. **Кто привел Вас в эту студию?:**
 - а) пришла (пришел) сама (сам)
 - б) родители
 - в) друзья
 - г) другое
6. **Перечислите, в каких коллективах, кроме этого, Вы еще занимаетесь?**
7. **Оцените работу студии:** 5 – абсолютно все устраивает
4 – в целом нравится, но кое-что можно изменить
3 – многое в работе коллектива нужно менять
8. **Мне нравится заниматься в этом коллективе, потому что**
9. **Занимаясь в этом коллективе, я узнал, открыл для себя...**
10. **Знания, умения, опыт пригодятся мне в будущем для ...**
11. **Отношение педагога к себе могу оценить как ...**
 - А) доброжелательное, всегда интересуется мною, моими успехами и неудачами, может дать совет в трудной ситуации или помочь чем-нибудь
 - Б) мне бы хотелось, чтобы педагог чаще меня замечал, чаще уделял мне внимание
 - В) педагог не обращает на меня особого внимания, не выделяет меня из общей группы
12. **Мне нравится наш педагог, потому что он ... (перечислите личные качества педагога).**
13. **Как Вы относитесь к другим, которые занимаются вместе с тобой:**
 - А) большинство из них мои хорошие друзья, мы общаемся не только в коллективе
 - Б) у меня здесь только один друг, остальные просто приятели, знакомые
 - В) с кружковцами я общаюсь только на занятиях
 - Г) я прихожу сюда не для того, чтобы общаться, а для того, чтобы заниматься делом
 - Д) некоторые из кружковцев мне не нравятся и я хочу, чтобы они ушли из коллектива
14. **Мне бы еще больше нравилось заниматься в коллективе, если бы ... (укажите, что Вам хотелось бы поменять в работе коллектива)**

Спасибо за ответы! Любой Ваш ответ важен.

Приложение 2

Анкета для родителей воспитанников ансамбля танца «Радуга»:

- 1.** Напишите Ф.И.О. Вашего ребенка, его дату рождения,
№ общеобразовательной школы
- 2.** Сколько лет занимается Ваш ребенок хореографией?
- 3.** Чему он учится на занятиях в студии?
- 4.** Что рассказывает Вам ребенок о занятиях?
- 5.** Кто является инициатором посещения Вашим ребенком студии?
- 6.** Одобряете ли Вы выбор Вашего ребенка?
- 7.** Как Вы узнаете о достижениях Вашего ребенка?

- 8.** Что Вы ждете от посещения студии Вашим ребенком?
- 9.** Какие положительные моменты Вы усматриваете для себя лично в том, что Ваш ребенок посещает студию?
- 10.** Как Вы относитесь к выступлениям студии за пределами города?
- 11.** Готовы ли Вы оплачивать будущие поездки Вашего ребенка?
- 12.** Укажите, что на Ваш взгляд следует изменить, дополнить в работе студии.

Спасибо за ответы! Любой Ваш ответ важен.