

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«26» августа 2022 г.

Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦЦ «Содружество»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Мир пластики»

Возрастная категория – 7-18 лет

Срок реализации – 5 лет

Педагог дополнительного образования:

Ситникова Виктория Владимировна

*г. Калуга
2022 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Мир пластики»
Автор программы	Ситникова Виктория Владимировна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	Объединение «Мир пластики»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Гайфун»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	Город Калуга, улица Солнечный Бульвар, д.2
Год разработки	2022
Вид программы	Модифицированный
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная.
Срок реализации программы	Долгосрочная 5 лет
Учебно-тематическое планирование	1-й год обучения - 144 часа 2-й год обучения - 216 часов 3-й год обучения - 216 часов 4-й год обучения - 216 часов 5-й год обучения - 216 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	7-18 лет
Направление и вид деятельности	Художественное. Вид деятельности: хореографическое искусство
Форма реализации	Очная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Приложение № 2 от 21.08.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии Положения о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружества», город Калуга, 2015 года.

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощает через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Танцевальная пластика – один из немногих видов, в котором удачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях. В результате занятий оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Выступления — это грандиозное яркое зрелище. Каждая выступление — маленький спектакль, соединяющий в себе пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Актуальность программы базируется: на анализе социальных проблем, на материалах научных исследований, на анализе педагогического опыта, на современных требованиях модернизации системы образования, на социальном заказе муниципального образования.

Тема здоровья и физического развития была, есть и будет актуальна во все времена. А Мир пластики является средством поддержания как физического, так и духовного здоровья обучающихся. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать всех основных функций организма.

Новизна данной программы предполагает новое решение проблем дополнительного образования, новые методики преподавания, новые педагогические технологии в проведении занятий, нововведения в формах диагностики и подведения итогов реализации программы а социальном заказе муниципального образования.

Новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у обучающихся желания заниматься танцевальной пластикой. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как группы в целом, так и отдельного её обучающегося. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из обучающихся и педагогов дополнительного образования.

Педагогическая направленность подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процесса обучения, развития, воспитания и их обеспечения.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Мир пластики» определена тем, что ориентирует на приобщение каждого к танцевальной пластике. Полученные знания, умения и навык могут применяться в повседневной деятельности, улучшать образовательный процесс, результаты. Благодаря систематическим занятиям обучающиеся приобретают специальную подготовку, а развитие специальных качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной программы. Кроме того, педагогическую целесообразность программы

направлена на формирование чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего потенциала при выполнении специальных упражнений, формирования тактического мышления.

Цель: создание единого направления в учебном процессе для формирования хореографического, музыкального развития обучающихся, чтобы на основе интереса обучающихся к занятиям танцевальной пластикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы. Работа с детьми традиционно осуществляется в трех направлениях: образовательном, развивающем и воспитательном. Эти направления конкретизируются в решении следующих задач:

Образовательные:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании;
- развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении специальных упражнений;
- давать знания о принципах выполнения основных движений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности;
- понимание общего способа выполнения специальных упражнений и связи «цель-результат».

Развивающие:

- развить физические данные (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, осанку);
- развить чувство ритма и музыкальность;
- развить творческие способности.

Воспитательные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать развитию творческих способностей, духовному, нравственному совершенствованию.

Вид программы -модифицированный

Направленность - художественная. Направленность данной программы заключается в устранении существующего разрыва между дошкольной и школьной системой дополнительного образования, планирование результатов тренировочного процесса и формирование критериев и показателей физического и психического развития, необходимых для успешного освоения основ избранного вида деятельности (мир пластикой).

Реализация программы способствует созданию среды для направления избыточной энергии в безопасное русло. Учитывая, что обучающиеся в основном, любят демонстрировать свои способности, целесообразность программы объясняется и

развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям гимнастикой посредством выступлений на различных мероприятиях.

Особенности программы в том, что с помощью пластики не только физически развиваются обучающиеся, но прививается хороший эстетический вкус, знакомя обучающихся с великими классическими музыкальными произведениями, для составления композиции.

Возрастная категория обучающихся - программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-18 лет.

1-ый год обучения (обучающиеся 7-8 лет)

2-ой год обучения (обучающиеся 9-12 лет)

3-ий год обучения (обучающиеся 13-14 лет)

4-ый год обучения (обучающиеся 15- 16 лет)

5-ый год обучения (обучающиеся 17- 18 лет)

Вид группы: постоянный

Состав группы: группа состоит преимущественно из девочек.

Количество обучающихся в группе: группы формируются численностью по 12 человек 1-го года обучения и по 10 человек 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения.

Особенности набора обучающихся: осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 5 лет обучения.

Режимы и продолжительность занятий.

1-ий год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 144 часа

2-ый год обучения занятия 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза по 2 часа. Всего 216 часов, предусматриваются индивидуальные занятия. 3-ый год обучения занятия 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза по 2 часа. Всего 216 часов, предусматриваются индивидуальные занятия

4-ый год обучения занятия 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза по 2 часа. Всего 216 часов, предусматриваются индивидуальные занятия

5-ый год обучения занятия 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза по 2 часа. Всего 216 часов, предусматриваются индивидуальные занятия

Занятия включают организационные моменты, динамические паузы, перерывы.

Организационные формы и приёмы обучения Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций. Учебный материал содержит упражнения для общей и специальной подготовки, которые даются раздельно для каждой группы. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Приемы обучения:

- словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и

понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- наглядный - показ тренера и обучающихся, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- практический - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- физической помощи - педагога, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- идеомоторный - представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- музыкальный - выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

Формы отслеживания результатов – открытые занятия, соревнования, контрольное занятие, эстафеты, занятие-игра, концертное выступление.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В процессе занятия «мир пластика» по данной программе предполагается получение следующих результатов:

- развитие адаптационных возможностей организма;
- развитие элементарных навыков координации движений;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.;

- формирование интереса и потребности к регулярным занятиям;
- улучшение работоспособности детского организма;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, терпеливость, самостоятельность и инициатива);

- развитие морально – нравственных качеств (дисциплинированность, организованность, чувство ответственности).

Основополагающим видом подготовки обучающихся, определяющим результат, является техническая подготовка, фундамент, который составляет физическая подготовка. (Приложение №1).

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Первичный контроль (в начале учебного года)	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей	Беседа, опрос, просмотр личных работ, оценка уровня работ выполненных на первых занятиях.
Итоговый контроль (в конце учебного года или курса обучения)	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов	Выставка, конкурс, творческая работа, презентация творческих работ,

	<p>обучения. Ориентирование на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.</p>	<p>опрос, контрольное занятие, итоговая работа, в конце всего курса обучения проектная работа.</p>
--	--	--

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К концу **первого года** обучения.

Формируется:

- правильная постановка корпуса;
- правильная позиция ног и рук;
 - пластичность;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;
- укрепление здоровья.

Должны

знать:

- основные приемы движений, знать технику исполнения;
- правила правильной постановки корпуса;
- основные положения рук, позиции ног.

Должны

уметь:

- владение простейшими элементами эстетической гимнастики;
- общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом;
- правильно двигаться в такт музыки, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями;
- правильно исполнять программные номера;
- контролировать свое самочувствие;
- выполнять танцевальные шаги;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения эстетической гимнастики.

К концу **второго года** обучения.

Формируется:

- быстрота, ловкость, выносливость;
- координация движений;
- гибкость;
- прививаются навыки танцевальности и выразительности.

Должны

знать:

- общая и специальная физическая, тактическая и психологическая подготовка;
- названия изученных движений и элементов;
- значение упражнений на развитие гибкости;
- значение упражнений на развитие ловкости и координации;
- значение упражнений на формирование осанки.

Должны

уметь:

- правильно выполнять гимнастические элементы;
- исполнять упражнения без предмета и с предметом;
- начинать и заканчивать упражнение вместе с музыкой;
- освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности;

-освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы сложности), 3 поворота, 3 прыжка высшей группы сложности, 3 равновесия высшей группы сложности.

К концу **третьего года** обучения.

Формируется:

- уверенность, самостоятельность, целеустремленность;
- точность и техничность;
- взаимопомощь, взаимовыручка;
- формируется коммуникабельность, умение вести себя тактично и культурно;
- формируется максимальное раскрытие индивидуальных возможностей.

Должны

знать:

- закрепить знания и навыки, полученные в первый и второй годы обучения и перейти к изучению более сложных элементов;
- приемы оказания первой помощи;
- приемы самоконтроля за физическим состоянием;
- правила личной гигиены;
- приемы самоанализа.

Должны

уметь:

- самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение и совершенствование высших групп сложности элементов;
- совершенствовать выразительность движений;
- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- выполнять соревновательные упражнения, распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения.

К концу **четвёртого года** обучения.

Формируется:

- терпение, целеустремлённость
- стремление к самосовершенствованию
- знание о многообразии видов и жанров искусства хореографии
- Формирование базовых хореографических навыков

Должны

Знать:

- правила исполнения основных движений экзерсиса у станка и на середине зала;
- все arabesque в классическом танце;
- терминологию движений классического и народного танца;
- терминологию движений современного танца
- положение стопы, колена, бедра - открытое, закрытое.

Уметь:

- исполнять движения на мелодию с затактом;
- устойчиво стоять на полупальцах;
- исполнить «дробь» русского танца;
- запомнить и станцевать простейший русский и народный этюд;
- исполнить элементы современного танца.

Ученики за эти годы должны приобрести не только музыкально-танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе.

К концу **пятого года** обучения.

Формируется:

- морально-волевой облик;
- формируется координация движений;
- формируется овладение навыками искусства танца.

Знать

- методику тренировки, планирование, построение разминки.
- понятие о технике танца;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях
- историю возникновения и развития танца;
- обзор развития танца в России;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль

Уметь:

- Сложные акробатические элементы;
- упражнения на растяжку и гибкость;
- Самостоятельно проводить занятие;
- исполнять классические хореографические элементы;
- исполнять элементы народного танца;
- исполнять элементы эстрадного танца;
- уметь импровизировать под незнакомую музыку;
- приёмы актёрского мастерства;
- перестраивать рисунки танца;



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первого года обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	общее	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения	16	3	13
Тема 1.1 Строевые упражнения.	4	1	3
Тема 1.2 Общеразвивающие упражнения.	5	1	4
Тема 1.3 Упражнения на гибкость и растяжку.	7	1	6
Раздел 2. Развитие физических данных	28	6	22
Тема 2.1 Силовой комплекс	8	1	7
Тема 2.2 Акробатика	8	1	7
Тема 2.3 Изучение упражнения в равновесие.	3	1	2
Тема 2.4 Знакомство с вращениями.	3	1	2
Тема 2.5 Знакомство с взмахами и волнами.	3	1	2
Тема 2.6 Прыжковые упражнения	3	1	2
Раздел 3. Азбука хореографии	26	6	20
Тема 3.1 Элементы классического экзерсиса у опоры.	14	3	11
Тема 3.2 Экзерсис на середине	12	3	9
Раздел 4. Танцуем играем	25	6	19
Тема 4.1 Образные танцы	10	2	8
Тема 4.2 Импровизация	10	2	8
Тема 4.3 Подвижные игры	5	2	3
Раздел 5. Актёрское мастерство	16	4	12
Тема 5.1 Развитие зрительной памяти.	4	1	3
Тема 5.2 Чувство партнёрства	4	1	3
Тема 5.3 Координация в пространстве	4	1	3
Тема 5.4 Грим	4	1	3
Раздел 6. Репетиционная – постановочная работа.	20	3	17
Тема 6.1 Танцевальные упражнения	8	1	7
Тема 6.2 Постановочная работа.	8	1	7
Тема 6.3 Итоговое занятие.	4	1	3

Раздел 7. Концертная деятельность	6	-	6
Тема 7.1 Концертная деятельность	6	-	6
Раздел 8. Мероприятия воспитательно - познавательного характера	2	-	2
Тема 8.1 Мероприятия воспитательно - познавательного характера	2	-	2
Раздел 9. Отчётное мероприятие	3	-	3
Тема 9.1 Отчётное мероприятие	3	-	3
ИТОГО:	144	29	115

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ первого года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел. Инструктаж по технике безопасности.

Тема. Инструктаж по технике безопасности.

Цель. Подготовка обучающихся к жизни в обществе

Теория. Общие требования безопасности: опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; не входить в спортивный зал без педагога; обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования педагога; при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщать педагогу.

Практика. Тренировочные показательные упражнения взрослых

Формы работы: беседа, рассказ

Формы контроля занятий: диалог, опрос.

Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения.

Цель. Через образное восприятие вспомнить, обучить и обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить выполнять команды.

Тема 1.1 Строевые упражнения

Теория. Понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «закрывающий». Повторять построение, перестроение. Общие понятия о дистанции и интервалах. Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку.

Практика. Упражнения по строевой подготовке:

- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно, под музыку;
- приветствовать педагога;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах);
- равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- выполнять навыки основных движений ходьбы «торжественная», «спокойная», «таинственная»;
- выполнять бег: легкий и стремительный;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий;
- Совершенствования движения на развитие координации;
- движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, бег с подскоками, галоп лицом и спиной.

Формы работы: занятие

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 1.2. Обще развивающие упражнения.

Теория. Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине)

- Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону.

- Упражнения для мышц бедра.

- Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

- Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

- Упражнения выполняются под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить.

Формы работы: тренировка, освоения опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Формы контроля: групповая, наблюдение за правильным выполнением.

Тема 1.3. Упражнениями на гибкость и растяжку.

Теория. Техника выполнения упражнения на развитие гибкости.

Практика.

- Упражнения на спину: 1. Разминка спины: «грибы после дождя»; «морской котик»; «колечко»; «корзиночка»; «коробочка»; «кошечка»; «самолетик»; «лягушечка»; «стрелочка»; качалочка, наклоны спины (работа в парах),

После разминки каждое упражнение переходит во второй уровень - усложнение.

2. упражнения для ног: 1. Разминка выпады; шпагаты: поперечный, на правую ногу, на левую ногу.

3. изучение новых упражнений: наклоны – складочка (пружинка, одевания кольца, стрелочка и наклоны с партнером); лягушечка – с локтями, наклон живот касается пола, стрелочка; шпагаты с небольшого возвышения.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: контроль за правильным выполнением.

Раздел 2 Развитие физических данных.

Цель. Всестороннее развитие на все системы организма.

Тема 2.1 Силовой комплекс.

Теория. Комплекс упражнений развивающий силу и выносливость.

Практика. а) Упражнения на укрепление и развитие выносливости пресса («уголок», «книжечка», «велосипед», «напиши своё имя», «пресс в складочку»); б) Упражнения на укрепление мышц рук и груди (отжимания с колен, «планка»).

в) лёжа на спине, ноги в угол, встаём в «берёзку» без рук; из « берёзки перекатываемся на корточки»; из « берёзки перекатываемся на корточки и выпрыгиваем вверх; пресс на спину;

г) Упражнение на развитие силы ног. С помощью опоры поднять ногу, делаем приседание на одной ноге.

д) подводящие упражнения для обучения колеса. Прыжки «комочек»; возле стены стоя спиной поднимание поочередно ног на два шага; возле стены « столик»; с помощью скамейки выполнение « ножницы»;

Работа в движении: Перепрыгнуть с «кочки на кочку», « белка летяга», прессом и плечевым поясом себя пронести, « медуза».

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.2 Акробатика

Теория. Направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений

Практика. Совершенствование упоры (присев, лежа, согнувшись);седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, на предплечьях, на подбородке;кувырок вперед (назад), длинный кувырок;«мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;начальное обучение акробатическим прыжкам;перекидки вперед и назад; боковые и задние затяжки;

Изучение. Мост из положения стоя, перекаат на грудь « свечка», ловля ног на животе, стойка на руках, колесо.

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.3.Изучение упражнения в равновесии.

Теория. Виды равновесий. Научить сохранять устойчивое положение тела.

Практика. Изучение стойки на носках; равновесие в полу приседе; равновесие в стойке на левой, на правой ноге; равновесие с ногой в перёд, заднее равновесие; боковое равновесие.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.4. Знакомство с вращениями

Теория. Правила техники безопасности при разучивание вращений. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Правильное назначение дозировки.

Практика. Повороты на двух ногах: с приставлением; с переступанием; скрестный поворот на 360°.

Повороты на одной ноге: поворот переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45°; поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

Форма работы: групповая работа, индивидуальная.

Форма контроля: наблюдения, беседа, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.5 Знакомство с взмахами и волнами.

Теория. Обучение маховым движением рук. Обучение не значительных движений тела вверх и вниз. Сгибание и распрямление суставов.

Практика. Взмахи. Движение взмахом начинается рывком и продолжается по инерции. Взмахи выполняются руками и туловищем. Взмахи туловище разучиваются сидя на

коленях. Целостные взмахи могут выполняться из различных исходных положений и сочетаться с круговыми движениями рук.

Обучения волны.

Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без рук, а затем с движением рук.

Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук).

Разучить волну боком к опоре с движением рук.

Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

-Волны: разучивание боковой волны, волны вперёд, волнообразные движение туловищем сидя на коленях.

При обучении используются сюжетные игры: имитация движений крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием руками и их расслаблением.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.6 Прыжковые упражнения.

Теория. Техника отталкивания, полёта и приземления, техника исполнения подскоков и шагов, техника выполнения шагов.

Практика. Прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360° из приседа, разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

б) со сменой ног (спереди, сзади), подбивной, галоп, прыжки с высоким подниманием бедра, открытый, вертикальный прыжок, свободная нога в позиции "пассэ", прыжок "касясь" ("олень")

Форма работы: тренировка, индивидуальная, групповая.

Форма контроля: следить за правильным выполнением упражнения, самоконтроль

Раздел 3 Азбука хореографии.

Цель. Способность развитию навыков танцевальных движений. Учить выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки. Передовать в танце эмоционально образное содержание, развивать творческие способности.

Тема 3.1 Элементы классического экзерсиса у опоры.

Теория. Обучить терминологии хореографического искусства.

Практика.

1. Постановка корпуса.

2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.

3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).

4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).

5. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.

6. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.

7. Батман тандюжэтэ из 1 позиции в сторону.

8. Батман тандюжэтэ пике из 1 позиции.

9. Деми рон дэ жамб пар тэрр (круг по полу).

10. Пассе пар тэрр.

11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).

12. Изучение пасса из 5 позиции.

13. Батман тандю из 5 позиции.

14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Форма работы: групповая .

Форма контроля: качественное выполнение

Тема 3.2 Экзерсис на середине.

Теория. Особенности выполнений упражнений на середине.

Практика 1. Изучение позиций рук.

2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандюжэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандюжэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

Форма работы: групповая

Форма контроля: анализ педагогического контроля

Раздел 4. Танцуем играем.

Цель. Формировать творческие способности через развитие музыкально-ритмические движения

Тема 4.1 Образные танцы.

Теория. Продолжать развивать танцевально-исполнительские способности, танцевальное творчество, уверенность в своих силах.

Практика. Развивать образное восприятие музыки. Танцы «Кошки мышки»; «Звериная аэробика»; «Танец зайчата»; «Танец цветов».

Формы работы: показ и демонстрация, групповая работа, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 4.2.Импровизация.

Теория. Значение импровизации. Импровизационные движения в соответствии с темпом музыки. Выражение в импровизации своего образного представления в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий.

Практика. Упражнения «Осень», «Домашние животные». Изображение неодушевленных предметов и явлений: едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Игра «Помощь по дому» (моем посуду, стираем белье). Этюды под музыку на заданную тему.

Формы работы: показ и демонстрация, занятие-игра

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Тема 4.3. Подвижные игры

Теория. Объяснения техники безопасности. Привитие интереса к подвижным играм и формирование желания в них играть.

Практика. Игры с бегом и мячом: Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи», «К своим флажкам», «День и ночь», «Вызов номеров». Игры с прыжками: «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки», «Удочка», «Пингвины с мячом». Народные игры: «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», «Дедушка - сапожник».

Форма работы: занятие- игра

Форма контроля: педагогическое наблюдение, контроль.

Раздел 5 Актёрское мастерство.

Цель. Формирование и развитие основ актерского мастерства.Обучение элементарным основам по предметам театральных дисциплин.

Тема 5.1. Развитие зрительной памяти

Теория. Виды памяти. Особенности зрительной памяти.

Практика. Игры и упражнения на запоминания действий людей и подражание им.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 5.2. Чувство партнерства

Теория. Значение партнерства в театральной деятельности

Практика. Игры и упражнения на формирование навыков коллективной деятельности.

Монолог. Диалог.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 5.3. Координация в пространстве

Теория. Понятие о координации в пространстве, особенности и значение выполнение координированных движений.

Практика. Упражнения «Изучение комнаты», «Холодно-горячо», «Поводырь», «Зеркало», «Ком», «Куб» и др.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 5.4. Грим

Теория. История грима. Зарождение и использование грима. Исторические изменения в театральном гриме. Сангигиена. Массажные линии лица.

Практика. Выполнение грима по заданной схеме.

Формы работы: беседа, занятие-игра, викторина .

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание

Раздел 6 Репетиционная - постановочная работа.

Цель. Отработать основные движения танцевальной композиции в свободной репетиции танцевального номера «В ритме танца»

Тема 6.1 Танцевальные упражнения.

Теория. Показ упражнений, объяснения особенности и сложности исполнения, замечания и коррекция правильного исполнения.

Практика. Комбинации из разных видов упражнений, разучивание комбинаций под счет, отработка комбинаций под музыку, работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Форма работы: групповая.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за правильным исполнением.

Тема 6.2 Постановочная работа.

Теория. Выбор репертуара. Постановка танца.

Практика. Отработка движений, техника исполнения. Разучивание танца по частям и по связкам. Разучивание рисунка в танце.

Форма работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультация.

Формы контроля педагогическое наблюдение, контрольное задание.

Тема 6.3 Итоговое занятие.

Теория. Закрепить знания и умения за первое полугодие.

Практика. Практические занятия в игровой форме. Тестирование.

Формы работы: занятие - игра, беседа

Формы контроля: наблюдение, контрольные задания

Раздел 7. Концертная деятельность

Цель. Расширения театрального кругозора

Тема 7.1 Концертная деятельность

Теория. Организация публичных выступлений

Практика. Показ номеров для выступления на различных мероприятиях.

Форма работы: показательные выступления

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 8. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель. Знакомство с миром искусства

Тема 8.1 Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Теория. Знакомство с миром искусства.

Практика. Экскурсии, совместное проведение праздников, походы в музеи и на концерты, посещение спектаклей, консультации.

Форма работы: наблюдение, опрос, беседа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 9. Отчётное мероприятие

Тема 9.1 Отчётное мероприятие

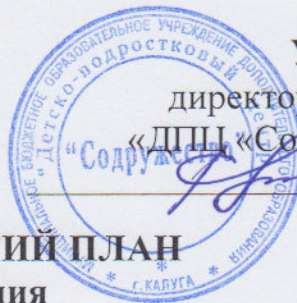
Цель. Расширение кругозора

Теория. Подведение итогов. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Открытое занятие, отчётный концерт.

Форма работы: беседа, выступления.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН второго года обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	общее	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения	40	13	27
Тема 1.1 Строевые упражнения.	8	3	5
Тема 1.2 Перестроение и понятие пространство.	10	4	6
Тема 1.3 Общеразвивающие упражнения.	12	3	9
Тема 1.4 Упражнения на гибкость и растяжку.	10	3	8
Раздел 2. Развитие физических данных	36	12	24
Тема 2.1 Силовой комплекс	6	2	4
Тема 2.2 Акробатика	6	2	4
Тема 2.3 Изучение упражнения в равновесие.	6	2	4
Тема 2.4 Изучение вращений.	6	2	4
Тема 2.5 Взмахами и волны.	6	2	4
Тема 2.6 Прыжковые упражнения	6	2	4
Раздел 3 Азбука хореографии	40	16	24
Тема 3.1 Элементы классического экзерсиса у опоры.	10	4	6
Тема 3.2 Экзерсис на середине	10	4	6
Тема 3.3 Танцевальные упражнения классического танца.	10	4	6
Тема 3.4 Элементы народного танца.	10	4	6
Раздел 4. Актёрское мастерство	35	10	25
Тема 4.1 Развитие зрительной памяти.	7	2	5
Тема 4.2 Чувство партнёрства	7	2	5
Тема 4.3 Координация в пространстве	7	2	5
Тема 4.4 « Я наблюдаю мир».	7	2	5
Тема 4.5 Психогимнастика	7	2	5
Раздел 5 Репетиционная – постановочная работа.	51	21	30
Тема 5.1 Танцевальные упражнения	17	7	10
Тема 5.2 Постановочная работа.	17	7	10
Тема 5.3 Итоговое занятие.	17	7	10
Раздел 6. Концертная деятельность	7	-	7
Тема 6.1 Концертная деятельность	6	-	6
Раздел 7. Мероприятия воспитательно - - познавательного характера	2	-	2
Тема 7.1 Мероприятия воспитательно - познавательного характера	2	-	2
Раздел 8. Отчётное мероприятие	3	-	3

Тема 8.1 Отчётное мероприятие	3	-	3
ИТОГО:	216	73	143

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

второго года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Раздел. Инструктаж по технике безопасности.

Тема. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Цель. Подготовка обучающихся к жизни в обществе

Теория. Общие требования безопасности: опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; не входить в спортивный зал без педагога; обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования педагога; при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщать педагогу.

Практика. Тренировочные показательные упражнения взрослых

Формы работы: беседа, рассказ

Формы контроля занятий: диалог, опрос.

Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения.

Цель. Через образное восприятие вспомнить, обучить и обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить выполнять команды.

Тема 1.1 Строевые упражнения

Теория. Понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «закрывающий». Повторять построение, перестроение. Общие понятия о дистанции и интервалах. Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку.

Практика. Упражнения по строевой подготовке:

- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно, под музыку;
- приветствовать педагога;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах);
- равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- выполнять навыки основных движений ходьбы «торжественная», «спокойная», «таинственная»;
- выполнять бег: легкий и стремительный;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий;
- Совершенствования движения на развитие координации;
- движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, бег с подскоками, галоп лицом и спиной.

Формы работы: занятие

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 1.2 Перестроение и понятие пространство

Теория. Научить детей легко и ритмично двигаться под музыку, ориентироваться в пространстве, выполнять различные построения.

Практика. Построение в середине зала в шахматном порядке, перестроение из шахматного порядка в цепочку-линию, перестроение из линии в шахматный порядок, колонна, круг, в рассыпную, диагональ.

Фигурные построения: змейка, вьюн, маленький круг, маленькие звёздочки.

Формы работы: занятие

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 1.3. Обще развивающие упражнения.

Теория. Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах

-Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине)

- Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону.

- Упражнения для мышц бедра.

-Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

-Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

-Упражнения выполняются под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить.

Формы работы: тренировка, освоения опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Формы контроля: групповая, наблюдение за правильным выполнением.

Тема 1.4. Упражнениями на гибкость и растяжку.

Теория. Техника выполнения упражнения на развитие гибкости.

Практика.

- Упражнения для стоп: — сед на подъемах (время выполнения упражнений 2-3 мин.); сед на подъемах, упор руками вперед, поднимаемся в складочку 10-15 раз; сед на полу, ноги вытянуты вперед, тянем стопы к полу; сед на полу, ноги вытянуты вперед, стопы на себя 1-2 секунды, тянем стопы к полу 1-2 секунды; сед на полу, ноги вытянуты вперед, круговые движения стопами; релеве

- Упражнения на спину: 1. Разминка спины: «грибы после дождя»; «морской котик»; «колечко»; «корзиночка»; «коробочка»; «кошечка»; «самолётик»; «лягушечка»; «стрелочка»; качалочка, наклоны спины (работа в парах),

После разминки каждое упражнение переходит во второй и третий уровень - сложности.

- упражнения для ног: 1.Растяжка под коленной связкой: складка сидя, складочка с замочком, складочка – свечка, складочка стопа на стопу, релее со сменой ног в складочку, складка из приседа,вертекальная складка к одной ноге,

2. Полушпагаты, наклоны в полушпагате, выпад, выпад с локтями на полу, бабочка, бабочка в наклоне,лягушка простая, лягушка руки в свечке, подготовка к продольным и поперечным шпагатам, шпагат из положения стоя, поперечный шпагат у стенки, шпагат из поперечного в продольный.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: контроль за правильным выполнении.

Раздел 2 Развитие физических данных.

Цель. Всестороннее развитие на все системы организма.

Тема 2.1 Силовой комплекс.

Теория. Комплекс упражнений развивающий силу и выносливость.

Практика. а) Упражнения на укрепление и развитие выносливости пресса: «уголок», «уголок» с разведением ног»; «ножницы»,«книжечка», «велосипед», «напиши своё имя», «пресс в складочку».

б) Упражнения на укрепление мышц рук и груди :отжимания с колен, «планка», обратная « планка» ,повороты в упоре лёжа, упражнение «комочек».

в) лёжа на спине, ноги в угол, встаём в «берёзку» без рук; из « берёзки перекатываемся на корточки»; из « берёзки перекатываемся на корточки и выпрыгиваем вверх; пресс на спину; пресс с партнёром.

г) Упражнение на развитие силы ног. Маленькие приседания; глубокое приседание, с помощью опоры поднять ногу, делаем приседание на одной ноге; приседание на полу пальцах.

д) Упражнения для мышц спины: упражнение лодочка с удержанием, ягодичный мостик; подкачка в кольцо, качалочка; прокачка спины с партнёром и без партнёра.

е) Подводящие упражнения для обучения стойки на руках: ступенчатое поднимание ног возле стены; стойка возле стены; упражнение на мате; отработка упражнения «колесо».

Ж) Работа в движении: Перепрыгнуть с «кочки на кочку», « белка летяга», прессом и плечевым поясом себя пронести, « медуза».

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.2 Акробатика

Теория. Направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений

Практика: Совершенствование:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);седы (на пятках, углом);группировка, перекаты в группировке;

- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, кувырок вперед (назад), длинный кувырок;«мост» из положения лежа на спине; мост из положения стоя; перекаты на грудь «свечка»; захваты на животе; «шпагаты» и складки;

-акробатические прыжки;перекидки вперед и назад;боковые и задние затяжки; подпрыгивание с руками; прыжок в пистоле; прыжок в щучку,

- «колесо»; стойка на руках.

Изучение: колесо на локтях, перекаты на грудь с ногами перед собой; « берёзка с выведением ног в шпагат»; кувырок назад на живот.

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.3 Изучение упражнения в равновесии.

Теория. Виды равновесий. Научить сохранять устойчивое положение тела.

Практика. Отработка стойки на носках; равновесие в полу приседе; равновесие в стойке на левой, на правой ноге; равновесие с ногой в перед, заднее равновесие; боковое равновесие; pistolетик; приседание в pistolетик; изучение равновесие в аттитюд,

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа, изучение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.4. Изучение вращений.

Теория. Правила техники безопасности при разучивание вращений. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Правильное назначение дозировки.

Практика. Повороты на двух ногах: с приставлением; с переступанием; скрестный поворот на 360° .

- Повороты на одной ноге: поворот переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45° ; поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

- Поворот с ногой в пассе.

- Поворот циркуль.

Форма работы: групповая работа, индивидуальная.

Форма контроля: наблюдения, беседа, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.5 Взмахи и волны.

Теория. Волны, взмахи, упражнения на расслабления это характерные элементы выразительной пластики. Хорошо используемые в постановочных номерах. Выполнение этих упражнений требует отличной координации. Способность чередовать напряжение, расслабления мышечного аппарата.

Практика. Взмахи. Движение взмахом начинается рывком и продолжается по инерции. Взмахи выполняются руками и туловищем. Взмахи туловище разучиваются сидя на коленях. Целостные взмахи могут выполняться из различных исходных положений и сочетаться с круговыми движениями рук.

При исполнении «волны» недостаточно лишь формального выполнения упражнений. Необходимо научить чувствовать движения и сознательно управлять своим телом, особенно это касается изменения положения таза. Для этого выполняются упражнения из различных исходных положений, что позволяет концентрировать внимание занимающихся только на движений позвоночного столба и тазобедренного пояса.

Упражнения.

1. В положении лежа на спине согнуть колени (носки упираются в пол), прижать поясницу к полу (прочувствовать уменьшение угла наклона тазового пояса).

2. Лежа на спине, приподнять и опустить бедра (ноги прямые, стопы на полу). То же, но выполнить поочередно 1 и 2 упражнения.

3. В положении лежа на спине поднять грудную часть позвоночника, плечи расслаблены, наклон головы назад (касается пола). То же, но опускаться в исходное положение с округлой спиной, голова на грудь. То же, но с большей амплитудой движения). То же, с наклоном туловища вперед.

4. Лежа на животе согнутые руки ладонями опираются о пол у плечевого пояса. Выпрямить руки, спина округлена, голова опущена. Согнуть руки, голову назад и возвратиться в и. п.

5. В упоре на коленях согнуться и разогнуться.

6. В седе на коленях наклон вперед, руки вперед на полу: согнуть руки (тяжесть тела на руки) и с прогнутой спиной перейти в положение лежа на животе и с выпрямлением рук возвратиться в и. п.

Волны. а) Боковая волна б) волнообразные движение туловищем сидя на коленях в) волна вперед г) волна вперед с шагом.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.6 Прыжковые упражнения.

Теория. Техника отталкивания, полёта и приземления, техника исполнения подскоков и шагов, техника выполнения шагов.

Практика. Прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360° из приседа, разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

б) со сменой ног (спереди, сзади), подбивной, галоп, прыжки с высоким подниманием бедра, открытый, вертикальный прыжок, свободная нога в позиции "пассэ", прыжок "касаюсь" ("олень"), прыжок в щучку, прыжок в пистолет, прыжок открытый, прыжок в шпагат.

Форма работы: тренировка, индивидуальная, групповая.

Форма контроля: Следить за правильным выполнением упражнения, самоконтроль

Раздел 3 Азбука хореографии.

Цель. Способность развитию навыков танцевальных движений. Учить выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки. Передавать в танце эмоционально образное содержание, развивать творческие способности.

Тема 3.1 Элементы классического экзерсиса у опоры.

Теория. Терминология хореографического искусства.

Практика.

1. Постановка корпуса.
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
6. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
7. Батман тандюжэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандюжэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэрр (круг по полу).
10. Пассе пар тэрр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Пассе из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Форма работы: групповая .

Форма контроля: качественное выполнение

Тема 3.2 Экзерсис на середине.

Теория. Особенности выполнений упражнений на середине.

Практика.

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандюжэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандюжэтэ.

7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.

8. Пор дэ бра.

Форма работы: групповая

Форма контроля: анализ педагогического контроля

Тема 3.3 Танцевальные упражнения классического танца.

Теория. Изучаем терминологию; проводятся беседы на тему «Термины классического танца», «Первые танцы древности», «Бальные танцы — вальс и полька».

Практика. На польки; шаги на полу пальцах: мягкий; высокий; острый, скрестный шаг, перекаточный шаг, боковое па польки на месте; па польки с продвижением вперёд; полонеза

Форма работы: тренировка, индивидуальная, групповая.

Форма контроля: следить за правильным выполнением упражнения.

Тема 3.4 Элементы народного танца.

Теория. На теории изучаются видеоматериалы исполнения народного танца ансамблей; проводятся беседы на тему «Что такое народный танец?», «Тесная связь народного танца с музыкой, песней, бытом, обычаями, культурой народа», «Особенности танцев народов», «Хоровод — как основной жанр русского народного танца», «Пляска — как основной жанр русского народного танца».

Практика. Позиции и положения рук (раскрывание рук в характере русского танца);

- танцевальный шаг с носка, переменный шаг;
- припадание на месте, с продвижением в сторону;
- ковырялочка простая без подскоков;
- хлопки в ладоши, по бедру (одинарные);
- шаг польки (в народной манере);
- притопы: двойной притоп, тройной;
- вращение на подскоках по 1\4 круга на двух подскоках;
- русский переменный шаг;
- галоп;
- бег с отбрасыванием ног назад;
- подскоки с продвижением;
- положение кисти: кисть отогнута, кисть прямая и кисть сброшена;

Изучение фигур основного жанра русского народного танца - хоровода:

«Круг»;

«2 круга»;

«Круг в круге».

Изучение фигур основного жанра русского народного танца - пляски:

«Карусель»;

«Звездочка».

Форма работы: групповая

Форма контроля: педагогическое наблюдение, правильное исполнение

Раздел 4 Актёрское мастерство.

Цель. Формирование и развитие основ актёрского мастерства. Обучение элементарным основам по предметам театральных дисциплин.

Тема 4.1. Развитие зрительной памяти

Теория. Виды памяти. Особенности зрительной памяти.

Практика. Игры и упражнения на запоминания действий людей и подражание им.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 4.2. Чувство партнерства

Теория. Значение партнерства в театральной деятельности

Практика. Игры и упражнения на формирование навыков коллективной деятельности.

Монолог. Диалог.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 4.3. Координация в пространстве

Теория. Понятие о координации в пространстве, особенности и значение выполнение координированных движений.

Практика. Упражнения «Изучение комнаты», «Холодно-горячо», «Поводырь», «Зеркало», «Ком», «Куб» и др.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 4.4 «Я наблюдаю мир»

Теория. Объяснение темы «Я наблюдаю мир». Понятие игра. Возникновение игры. Актуальность игры.

Практика. Упражнения: «Сказка», «Ассоциация», «Борьба стихий», «Ладонь», «Фотография», «Три точки» и др.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание

Тема 4.5 Психогимнастика.

Теория. Снятие психоэмоционального напряжения, сохранение естественных механизмов развития ребенка, сопровождать и будить ростки его самостоятельности, стараясь не управлять им, не обижать его, не ограничивать его фантазию не подавлять.

Практика. Упражнения, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. В методике М.И. Чистяковой систематизированы этюды и игры, направленные как на развитие у детей различных психических функций (внимание, память). Так и на обучение элементам само расслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния. Почти каждый этюд у М.И. Чистяковой сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

.Основной акцент в психогимнастике делается на:

-обучение элементам техники выразительных движений.

- использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.

Специфика организации занятий состоит в следующем:

- каждое упражнение включает в себя фантазию, чувства движения ребенка.

-все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.

- Все события и предметы должны быть воображаемыми, это облегчает внутреннее внимание детей.

Игры: « Скорость», « Весёлая зарядка», « Грёзы», « пробуждение», « Скульптор», « канон», « танец пяти движений», « машинки».

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 5 Репетиционная - постановочная работа.

Цель. Отработать основные движения танцевальной композиции в свободной репетиции танцевального номера «В ритме танца»

Тема 5.1 Танцевальные упражнения.

Теория. Показ упражнений, объяснения особенности и сложности исполнения, замечания и коррекция правильного исполнения.

Практика. Комбинации из разных видов упражнений, разучивание комбинаций под счет, отработка комбинаций под музыку, работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Форма работы: групповая.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за правильным исполнением.

Тема 5.2 Постановочная работа.

Теория. Выбор репертуара. Постановка танца.

Практика. Отработка движений, техника исполнения. Разучивание танца по частям и по связкам. Разучивание рисунка в танце.

Форма работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультация.

Формы контроля педагогическое наблюдение, контрольное задание.

Тема 5.3 Итоговое занятие.

Теория. Закрепить знания и умения за первое полугодие.

Практика. Практические занятия в игровой форме. Тестирование.

Формы работы: занятие - игра, беседа

Формы контроля: наблюдение, контрольные задания

Раздел 6. Концертная деятельность

Цель. Расширения театрального кругозора

Тема 6.1 Концертная деятельность

Теория. Организация публичных выступлений

Практика. Показ номеров для выступления на различных мероприятиях.

Форма работы: показательные выступления

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель. Знакомство с миром искусства

Тема 7.1 Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Теория. Знакомство с миром искусства.

Практика. Экскурсии, совместное проведение праздников, походы в музеи и на концерты, посещение спектаклей, консультации.

Форма работы: наблюдение, опрос, беседа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 8. Отчётное мероприятие

Цель. Расширение кругозора

Тема 8.1 Отчётное мероприятие

Теория. Подведение итогов. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Открытое занятие, отчётный концерт.

Форма работы: беседа, выступления.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН третьего года обучения

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	общее	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения	40	11	29
Тема 1.1 Строевые упражнения.	8	2	6
Тема 1.2 Перестроение и понятие пространство.	10	3	7
Тема 1.3Обще развивающие упражнения.	12	3	9
Тема 1.4 Упражнения на гибкость и растяжку.	10	3	7
Раздел 2. Развитие физических данных	42	12	30
Тема 2.1Силовой комплекс	7	2	5
Тема 2.2 Акробатика	7	2	5
Тема 2.3 Изучение упражнения в равновесие.	7	2	5
Тема 2.4 Изучение вращений.	7	2	5
Тема 2.5 Взмахами и волны.	7	2	5
Тема 2.6 Прыжковые упражнения	7	2	5
Раздел 3 Алфавит хореографии	42	12	30
Тема 3.1 Элементы классического экзерсиса у опоры и на середине	14	4	10
Тема 3.2 Элементы народного танца	14	4	10
Тема 3.3 Основы современного эстрадного танца.	14	4	10
Раздел 4. Актёрское мастерство	36	12	24
Тема 4.1 Развитие зрительной памяти.	6	2	4
Тема 4.2 Чувство партнёрства	6	2	4
Тема 4.3 Координация в пространстве	6	2	4
Тема 4.4 Психогимнастика	6	2	4
Тема 4.5 Познание своего тела.	6	2	4
Тема 4.6 Разно командный круг.	6	2	4
Раздел 5 Репетиционная – постановочная работа.	42	12	30
Тема 5.1 Танцевальные упражнения	14	4	10
Тема 5.2 Постановочная работа.	14	4	10

Тема 5.3Итоговое занятие.	14	4	10
Раздел 6. Концертная деятельность	6	-	6
Тема 6.1 Концертная деятельность	6	-	6
Раздел 7. Мероприятия воспитательно - -познавательного характера	2	-	2
Тема 7.1 Мероприятия воспитательно - познавательного характера	2	-	2
Раздел 8. Отчётное мероприятие	4	-	4
Тема 8.1 Отчётное мероприятие	4	-	4
ИТОГО:	216	60	156

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

третьего года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел. Инструктаж по технике безопасности.

Цель. Подготовка обучающихся к жизни в обществе

Тема. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Общие требования безопасности: опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; не входить в спортивный зал без педагога; обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования педагога; при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщать педагогу.

Практика. Тренировочные показательные упражнения взрослых

Формы работы: беседа, рассказ

Формы контроля занятий: диалог, опрос.

Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения.

Цель. Через образное восприятие вспомнить, обучить и обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы.

Тема 1.1 Строевые упражнения

Теория. Понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Повторять построение, перестроение. Общие понятия о дистанции и интервалах. Уделять внимание, качеству выполнения упражнений, используя словесные приемы обучения. Ходьба выполняется под музыку.

Практика. Упражнения по строевой подготовке:

- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно, под музыку;
- приветствовать педагога;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах);
- равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- выполнять навыки основных движений ходьбы «торжественная», «спокойная», «таинственная»;
- выполнять бег: легкий и стремительный;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линий;
- совершенствования движения на развитие координации;
- движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, бег с подскоками, галоп лицом и спиной.

Формы работы: занятие

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 1.2 Перестроение и понятие пространство

Теория. Научить детей легко и ритмично двигаться под музыку, ориентироваться в пространстве, выполнять различные построения.

Практика. Построение в середине зала в шахматном порядке, перестроение из шахматного порядка в цепочку-линию, перестроение из линии в шахматный порядок, колонна, в рассыпную, диагональ, треугольник.

Фигурные построения: змейка, вьон, маленький круг, два круга рядом, круг в круге, корзиночка, маленькие звёздочки.

Формы работы: занятие

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 1.3. Обще развивающие упражнения.

Теория. Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

-Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах

-Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине)

-Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону.

-Упражнения для мышц бедра.

-Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых и усложнённых ритмических рисунков.

-Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

Упражнения выполняются под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить.

Формы работы: тренировка, освоения опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Формы контроля: групповая, наблюдение за правильным выполнением.

Тема 1.4. Упражнениями на гибкость и растяжку.

Теория. Техника выполнения упражнения на развитие гибкости.

Практика.

- Упражнения для стоп: — сед на подъемах (время выполнения упражнений 2-3 мин.); сед на подъемах, упор руками вперед, поднимаемся в складочку 10-15 раз; сед на подъемах выполнение комбинаций; сед на полу, ноги вытянуты вперед, тянем стопы к полу; сед на полу, ноги вытянуты вперед, стопы на себя 1-2 секунды, тянем стопы к полу 1-2 секунды;

сед на полу, ноги вытянуты вперед, круговые движения стопами; релеве

- Упражнения на спину: 1. Разминка спины: «грибы после дождя»; «морской котик»;

« колечко»; « корзиночка»; « коробочка»; « кошечка»; «самолётик»; «лягушечка»; « стрелочка»; качалочка, наклоны спины (работа в парах).

После разминки каждое упражнение переходит во второй и третий уровень - сложности - упражнения для ног: 1.Растяжка под коленной связкой: складка сидя, складочка с замочком, складочка – свечка, складочка стопа на стопу, релее со сменой ног в складочку, складка из приседа, вертекальная складка к одной ноге.

2. Полу шпагаты, наклоны в полу шпагате, выпад, выпад с локтями на полу, бабочка, бабочка в наклоне, лягушка простая, лягушка руки в свечке, подготовка к продольным и поперечным шпагатам, шпагат из положения стоя, поперечный шпагат у стенки, шпагат из поперечного в продольный.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: контроль за правильным выполнением.

Раздел 2 Развитие физических данных.

Цель: Всестороннее развитие на все системы организма.

Тема 2.1 Силовой комплекс.

Теория. Комплекс упражнений развивающий силу и выносливость.

Практика: а) Упражнения на укрепление и развитие выносливости пресса :«уголок», «уголок» с разведением ног»; « уголок» переходящий в «ножницы»; «ножницы»,«книжечка», «велосипед», «напиши своё имя», «пресс в складочку»; пресс из различных положений.

б) Упражнения на укрепление мышц рук и груди :отжимания с колен, отжимание с рук,«планка», « планка» с выполнением различных комбинаций, обратная « планка» ,повороты в упоре лёжа, упражнение «комочек».

в) лёжа на спине, ноги в угол, встаём в «берёзку» без рук; из « берёзки перекатываемся на корточки»; из « берёзки перекатываемся на корточки и выпрыгиваем вверх; пресс на спину; пресс с партнёром.

г) Упражнение на развитие силы ног. Маленькие приседания; глубокое приседание, с помощью опоры поднять ногу, делаем приседание на одной ноге; приседание на полу пальцах; крабик.

д) Упражнения для мышц спины: упражнение лодочка с удержанием, ягодичный мостик; подкачка в кольцо, качалочка; прокачка спины с партнёром и без партнёра; попеременная прокачка спины и ног.

е) Работа в движении: Перепрыгнуть с «кочки на кочку», « белка летяга», прессом и плечевым поясом себя пронести, « медуза», упр. «таракан»(таз находится на уровне колен и плеч», « крокодильчик» (прессом и плечевым поясом пронести на руках своё тело) – то же усложнение на одной ноге, упр. « в каждой позиции я себя демонстрирую».

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.2 Акробатика

Теория. Направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений

Практика. Совершенствование:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);седы (на пятках, углом);группировка, перекаты в группировке;

- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, кувырок вперед (назад), длинный кувырок;«мост» из различных положений; разновидность перекатов на грудь; захваты на животе; «шпагаты» и складки; колесо»; стойка на руках; колесо на локтях; изучение переворот вперёд (ноги вместе, поочередно), изучение кувырка через стойку на руках;

-акробатические прыжки;перекидки вперёд и назад;боковые и задние затяжки; подпрыгивание с руками; прыжок в пистолте; прыжок в щучку.

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.3. Изучение упражнения в равновесии.

Теория. Виды равновесий. Научить сохранять устойчивое положение тела.

Практика. Отработка стойки на носках; равновесие в полу приседе; равновесие в стойке на левой, на правой ноге; равновесие с ногой в перед, заднее равновесие; боковое равновесие; пистолетик; приседание в пистолетик; равновесие в аттитюд, равновесие «циркуль», обратный «циркуль».

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа, изучение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.4. Изучение вращений.

Теория. Правила техники безопасности при разучивание вращений. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Правильное назначение дозировки.

Практика. -Повороты на двух ногах: с приставлением; с переступанием; скрестный поворот на 360°.

- Повороты на одной ноге: поворот переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45°; поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

- Поворот с ногой в пассе.

- Поворот циркуль.

- Поворот в аттитюд.

- Изучение вращения на релеве из бокового равновесия.

- вращение свободная нога назад, наклон туловища назад.

Форма работы: групповая работа, индивидуальная.

Форма контроля: наблюдения, беседа, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.5 Взмахи и волны.

Теория. Волны, взмахи, упражнения на расслабления это характерные элементы выразительной пластики. Хорошо используемые в постановочных номерах. Выполнение этих упражнений требует отличной координации. Способность чередовать напряжение, расслабления мышечного аппарата.

Практика. - Взмахи:Движение взмахом начинается рывком и продолжается по инерции. Взмахи выполняются руками и туловищем. Взмахи туловище разучиваются сидя на коленях. Целостные взмахи могут выполняться из различных исходных положений и сочетаться с круговыми движениями рук.

При исполнении «волны» недостаточно лишь формального выполнения упражнений. Необходимо научить чувствовать движения и сознательно управлять своим телом, особенно это касается изменения положения таза. Для этого выполняются упражнения из различных исходных положений, что позволяет концентрировать внимание занимающихся только на движений позвоночного столба и тазобедренного пояса.

Упражнения.

1. В положении лежа на спине согнуть колени (носки упираются в пол), прижать поясницу к полу (прочувствовать уменьшение угла наклона тазового пояса).

2. Лежа на спине, приподнять и опустить бедра (ноги прямые, стопы на полу). То же, но выполнить поочередно 1 и 2 упражнения.

3. В положении лежа на спине поднять грудную часть позвоночника, плечи расслаблены, наклон головы назад (касается пола). То же, но опускаться в исходное

положение с округлой спиной, голова на грудь. То же, но с большей амплитудой движения). То же, с наклоном туловища вперед.

4. Лежа на животе согнутые руки ладонями опираются о пол у плечевого пояса. Выпрямить руки, спина округлена, голова опущена. Согнуть руки, голову назад и возвратиться в и. п.

5. В упоре на коленях согнуться и разогнуться.

6. В седе на коленях наклон вперед, руки вперед на полу: согнуть руки (тяжесть тела на руки) и с прогнутой спиной перейти в положение лежа на животе и с выпрямлением рук возвратиться в и. п.

Волны. Боковая волна, волнообразные движение туловищем сидя на коленях, волна из полу приседа с круглой спиной, волна вперед с шагом, обратная волна.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.6 Прыжковые упражнения.

Теория. Техника отталкивания, полёта и приземления, техника исполнения подскоков и шагов, техника выполнения шагов.

Практика. Прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360 из приседа, разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

б) со сменой ног (спереди, сзади), подбивной, галоп, прыжки с высоким подниманием бедра, открытый, вертикальный прыжок, свободная нога в позиции "пассэ", прыжок "касаюсь" ("олень"), прыжок в щучку, прыжок в пистолет, прыжок открытый, прыжок в шпагат, перекидной прыжок, прыжок в кольцо.

Форма работы: тренировка, индивидуальная, групповая.

Форма контроля: следить за правильным выполнением упражнения, самоконтроль.

Раздел 3 Азбука хореографии.

Цель. Способность развитию навыков танцевальных движений. Учить выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки. Передавать в танце эмоционально образное содержание, развивать творческие способности.

Тема 3.1 Элементы классического экзерсиса у опоры и на середине

Теория. Продолжение работы над приобретенными навыками: правильности и чистоты исполнения, воспитание умения сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для выразительности. Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций. Больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет увеличения упражнений на полупальцах и пальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения.

Практика. Экзерсис у стонка:

1. Понятие *epaulement* (*croisee*, *efface*, *ecarte*) позы.

2. I, II *arabesque* носком в пол, 45° .

3. *Battements tendus* в сочетании с позами (*croisee*, *efface*, *ecarte*).

4. *Battements tendus jetes*:

- *battements tendus jetes* с *demi plié* по I, V позиции во все стороны;

- *balancoire*;

- все сочетания с позами (*croisee*, *efface*, *ecarte*).

- *Rond de jambe par terre* на *demi plie*.

5. *Battement soutenu* в первоначальной раскладке во всех направлениях:

- носком в пол;

- на 45° .

6. *Battements double frappes* в сторону:

- носком в пол и на 45° .

7. Petits battements сакцентом.
8. Rond de jambe en l'air (подготовка).
9. Battements relevent на 90° в сочетании с позами из V позиции.
10. Passé во всех направлениях.
11. Grand battements jetés в сочетании с большими позами (croisée, effacé, ecartée).
12. Releve на полупальцах по IV позиции.

Экзерсис на середине зала:

1. Понятие epaulement (croisée, effacé, ecarté) позы на середине зала.
2. Понятие arabesque I, II носком в пол.
3. Demi plie по IV позиции.
 - grand plie по IV позиции.
4. Battements tendus во всех направлениях в сочетании с малыми и большими позами;
 - battements tendus pour le pied в сторону;
 - с demi plié во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги (из I и V позиции).
5. Releve на полупальцах по I, II, V позициям:
 - сочетание pour le pied и demi plie
6. Battements tendus jetés во всех направлениях в сочетании с малыми и большими позами с pique.

7. Rond de jambe par terre на demi plie en dehors, en dedans.

8. Battements fondus во всех направлениях в пол и на 45° .

9. Battements frappés во всех направлениях в пол и на 45°

10. Petits battements равномерно.

11. Battements relevent на 90° во всех направлениях в сочетаниях с passe из V позиции.

12. Battements developpés в сторону из V позиции.

13. Grand battements jetés во всех направлениях из V позиции.

14. Releve на полупальцах по IV позиции.

Форма работы: групповая

Форма контроля: анализ педагогического контроля

Тема 3.2 Элементы народного танца

Теория. Понятие народно-сценический и народно-характерный танец. Пляски различных областей России. Разнообразие кадрили в различных местностях и областях России.

Практика. Повторение позиции и положения рук (раскрывание рук в характере русского танца);

- танцевальный шаг с носка, переменный шаг;
- припадание на месте, с продвижением в сторону;
- ковырялочка простая без подскоков;
- хлопки в ладоши, по бедру (одинарные);
- шаг польки (в народной манере);
- притопы: двойной притоп, тройной;
- вращение на подскоках по $1\frac{1}{4}$ круга на двух подскоках;
- русский переменный шаг;
- галоп;
- бег с отбрасыванием ног назад;
- подскоки с продвижением;
- положение кисти: кисть отогнута, кисть прямая и кисть сброшена;

Русские ходы и элементы русского танца: — простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах, — переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке.

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, правильное исполнение.

Тема 3.3 Основы современного эстрадного танца.

Теория. Современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Терминология современного танца. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. История появления джаз-танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Работа над основными техническими приёмами современного танца. Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца. Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве. Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции. Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. Знакомство с круговыми движениями в суставах «локо-мотор». Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, правильное исполнение

Раздел 4 Актёрское мастерство.

Цель. Формирование и развитие основ актерского мастерства. Обучение элементарным основам по предметам театральных дисциплин.

Тема 4.1. Развитие зрительной памяти

Теория. Виды памяти. Особенности зрительной памяти.

Практика. Игры и упражнения на запоминания действий людей и подражание им.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение.

Тема 4.2. Чувство партнерства

Теория. Значение партнерства в театральной деятельности

Практика. Игры и упражнения на формирование навыков коллективной деятельности.

Монолог. Диалог.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 4.3. Координация в пространстве

Теория. Понятие о координации в пространстве, особенности и значение выполнения координированных движений.

Практика. Упражнения «Изучение комнаты», «Холодно-горячо», «Поводырь», «Зеркало», «Ком», «Куб» и др.

Формы работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультации, викторина и т.д.

Формы контроля занятий: педагогическое наблюдение, контрольное задание, сказка и т.д.

Тема 4.4 Психогимнастика.

Теория: Снятие психоэмоционального напряжения, сохранение естественных механизмов развития ребенка, сопровождать и будить ростки его самостоятельности, стараясь не управлять им, не обижать его, не ограничивать его фантазию не подавлять.

Практика. упражнения, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. В методике М.И. Чистяковой систематизированы этюды и игры, направленные как на развитие у детей различных психических функций (внимание, память). Так и на обучение элементам само расслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния. Почти каждый этюд у М.И. Чистяковой сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

.Основной акцент в психогимнастике делается на:

-обучение элементам техники выразительных движений.

- использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.

Специфика организации занятий состоит в следующем:

- каждое упражнение включает в себя фантазию, чувства движения ребенка.

- все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.

- Все события и предметы должны быть воображаемыми, это облегчает внутреннее внимание детей.

Игры: « Скорость», « Весёлая зарядка», « Грёзы», « пробуждение», « Скульптор»,

« канон», « танец пяти движений», « машинки».

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.5 Познание своего тела.

Теория. Полностью погрузится в своё тело.

Практика. Под музыку. Представить свой цветок и изобразить в виде танцевальных элементов. Не за кем не повторяя. После окончания нужно рассказать, какой был цветок?,

Какого цвета? и т.д.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.6 Разнокомандный круг.

Теория. Задать рисунок.

Практика. В кругу педагог задаёт рисунок: 1. Мой хлопок- ваш прыжок; 2.Мой прыжок на месте- ваш прыжок в лево; моих два хлопка –2 хлопка; мой хоп- ваш прыжок на 180; мой да, нет- ваш нет, да.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 5 Репетиционная - постановочная работа.

Цель. Отработать основные движения танцевальной композиции в свободной репетиции танцевального номера «В ритме танца»

Тема 5.1 Танцевальные упражнения.

Теория. Показ упражнений, объяснения особенности и сложности исполнения, замечания и коррекция правильного исполнения.

Практика. Комбинации из разных видов упражнений, разучивание комбинаций под счет, отработка комбинаций под музыку, работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Форма работы: групповая.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за правильным исполнением.

Тема 5.2 Постановочная работа.

Теория. Выбор репертуара. Постановка танца.

Практика. Отработка движений, техника исполнения. Разучивание танца по частям и по связкам. Разучивание рисунка в танце.

Форма работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультация.

Формы контроля педагогическое наблюдение, контрольное задание.

Тема 5.3 Итоговое занятие.

Теория. Закрепить знания и умения за первое полугодие.

Практика. Практические занятия в игровой форме. Тестирование.

Формы работы: занятие - игра, беседа

Формы контроля: наблюдение, контрольные задания

Раздел 6. Концертная деятельность

Цель. Расширения театрального кругозора

Тема 6.1 Концертная деятельность

Теория. Организация публичных выступлений

Практика. Показ номеров для выступления на различных мероприятиях.

Форма работы: показательные выступления

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: Знакомство с миром искусства

Тема 7.1 Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Теория. Знакомство с миром искусства.

Практика. Экскурсии, совместное проведение праздников, походы в музеи и на концерты, посещение спектаклей, консультации.

Форма работы: наблюдение, опрос, беседа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 8. Отчётное мероприятие

Тема 8.1 Отчётное мероприятие

Цель. Расширение кругозора

Теория. Подведение итогов. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Открытое занятие, отчётный концерт.

Форма работы: беседа, выступления.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.



Утверждаю
* директор МБОУДО
«ДПО «Содружество»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН четвёртого года обучения.

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	общее	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения	40	10	30
Тема 1.1 Перестроение и понятие пространство.	8	2	6
Тема 1.2 Обще развивающие упражнения.	10	3	7
Тема 1.3 Упражнения на гибкость и растяжку.	12	2	10
Тема 1.4 Растанцовка.	10	3	7
Раздел 2. Развитие физических данных	42	12	30
Тема 2.1 Силовой комплекс	7	2	5
Тема 2.2 Акробатика	7	2	5
Тема 2.3 Изучение упражнения в равновесие.	7	2	5
Тема 2.4 Изучение вращений.	7	2	5
Тема 2.5 Взмахами и волны.	7	2	5
Тема 2.6 Прыжковые упражнения	7	2	5
Раздел 3 Алфавит хореографии	42	12	30
Тема 3.1 Элементы классического экзерсиса у опоры и на середине	14	4	10
Тема 3.2 Элементы народного танца	14	4	10
Тема 3.3 Современный эстрадный танец (Джаз)	14	4	10
Раздел 4. Актёрское мастерство	36	12	24
Тема 4.1. Ритмический рисунок	6	2	4
Тема 4.2 Психогимнастика.	6	2	4
Тема 4.3 Познание своего тела.	6	2	4
Тема 4.4. Разно командный круг.	6	2	4
Тема 4.5. « Оркестр»	6	2	4
Тема 4.6 Развитие своего тела, воображение фантазии.	6	2	4
Раздел 5 Репетиционная –	42	12	30

постановочная работа.			
Тема 5.1 Танцевальные упражнения	14	4	10
Тема 5.2 Постановочная работа.	14	4	10
Тема 5.3 Итоговое занятие.	14	4	10
Раздел 6. Концертная деятельность	8	-	8
Тема 6.1 Концертная деятельность	8	-	8
Раздел 7. Мероприятия воспитательно - познавательного характера	2	-	2
Тема 7.1 Мероприятия воспитательно - познавательного характера	2	-	2
Раздел 8. Отчётное мероприятие	2	-	2
Тема 8.1 Отчётное мероприятие	2	-	2
ИТОГО:	216	59	157

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ четвёртого года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел. Инструктаж по технике безопасности

Цель. Подготовка обучающихся к жизни в обществе

Тема. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Общие требования безопасности: опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; не входить в спортивный зал без педагога; обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования педагога; при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщать педагогу.

Практика. Тренировочные показательные упражнения взрослых

Формы работы: беседа, рассказ

Формы контроля занятий: диалог, опрос.

Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения.

Цель. Через образное восприятие вспомнить, обучить и обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить выполнять команды.

Тема 1.1 Перестроение и понятие пространство

Теория. Легко и ритмично двигаться под музыку, ориентироваться в пространстве, выполнять различные построения.

Практика. Построение в середине зала в шахматном порядке, перестроение из шахматного порядка в цепочку-линию, перестроение из линии в шахматный порядок, колонна, в рассыпную, диагональ, треугольник.

Фигурные построения.

а) «Змейка». Простая – исполняется колонной взявшихся за руки, ведущий идёт поперёк комнаты от одной стены до другой; вольная (иголка с ниткой) – ведущий делает повороты в любом месте комнаты, по собственному желанию; оплетение – дети движутся между стоящими предметами, обходя их то с одной, то с другой стороны.

б) «вьюн». Дети стоят в двух кругах, внешний круг стоит на месте с соединёнными и поднятыми вверх руками. Ведущий внутреннего круга проводит детей под руками тех, кто стоит во внешнем кругу. Когда внутренний круг поворачивается, становится внешним, а внешний начинает двигаться так же, как и внутренний.

в) маленький круг. Разделите детей на четвёрки (пятёрки и т.п.). Взявшиеся за руки дети двигаются в большом кругу вправо. Крайний с правого бока четвёрки считается первым.

После смены музыкальной фразы каждый первый соединяет руки с последним, сливаясь в маленькие кружки, которые продолжают двигаться вправо. Со сменой музыкальной фразы маленькие круги вливаются снова в единый круг.

г) маленькие «звёздочки». Разделите детей на четвёрки (пятёрки и т.п.). Взявшиеся за руки дети двигаются в большом кругу вправо. Крайний с правого бока четвёрки считается первым.

После смены музыкальной фразы каждый первый из четвёрки соединяет правую руку с правой рукой каждого из своей четвёрки. Двигаясь по часовой стрелке, дети соединяют правые руки, против часовой стрелки поднимают левые.

д) Большая «звёздочка». Разделите детей на четвёрки (пятёрки и т.п.). Взнявшиеся за руки дети двигаются в большом кругу вправо. Крайний с правого бока четвёрки считается первым.

После смены музыкальной фразы каждый первый из четвёрки идёт в центр большого круга, соединяют руки. Все оставшиеся дети, не разъединяя между собой рук, равняются по своим первым номерам, повернувшись лицом в сторону движения. Во время движения большой звезды первые номера делают небольшие шаги, вторые больше, третьи ещё больше и т.д.

После смены музыкальной фразы все возвращаются в большой круг.

е) «гребёнка» - Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу. Руки соединяют и поднимают вверх. Сохраняя линии, сходятся и расходятся, проходя под руками, меняясь местами.

ж) «Ручеёк»: - Дети идут по кругу. Ведущая пара, пройдя несколько шагов, поворачивается и идёт в обратном направлении, подняв руки и сделав воротца. Когда все дети пройдут под воротцами, все двигаются так же, как и в начале.

- Дети идут по кругу пара за парой. Пройдя определённое количество шагов, дети поднимают вверх соединённые руки. Первая пара возвращается в обратном направлении и проходит под соединёнными руками остальных пар. За первой парой таким же образом идёт вторая, потом – третья, пока не пройдут все.

- Дети идут по кругу. Последняя пара останавливается и поднимает соединённые руки вверх, все дети проходят под воротцами.

з) «Завиток». Это непрерывное спиральное движение уменьшающимися кругами к центру круга. Между кругами должно быть расстояние не менее 1 м для свободного прохода в обратном направлении.

Формы работы: занятие

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 1.2 Обще развивающие упражнения.

Теория. Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах

-Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине)

- Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону.

- Упражнения для мышц бедра.

-Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать

движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых и усложнённых ритмических рисунков.

- Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

Упражнения выполняются под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить.

Формы работы: тренировка, освоения опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Формы контроля: групповая, наблюдение за правильным выполнением.

Тема 1.3 Упражнениями на гибкость и растяжку.

Теория. Техника выполнения упражнения на развитие гибкости.

Практика.

- Упражнения для стоп: — сел на подъемах (время выполнения упражнений 2-3 мин.) Сел на подъемах, упор руками вперед, поднимаемся в складочку 10-15 раз; сел на подъемах выполнение комбинаций; сел на полу, ноги вытянуты вперед, тянем стопы к полу; сел на полу, ноги вытянуты вперед, стопы на себя 1-2 секунды, тянем стопы к полу 1-2 секунды; сел на полу, ноги вытянуты вперед, круговые движения стопами; релее;

- Упражнения на спину: 1. Разминка спины: «грибы после дождя»; «морской котик»; «колечко»; «корзиночка»; «коробочка»; «кошечка»; «самолётик»; «лягушечка»; «стрелочка»; качалочка, наклоны спины (работа в парах), упражнение «космонавт», захваты ног.

После разминки каждое упражнение переходит во второй и третий уровень - сложности.

- упражнения для ног: 1. Растяжка под коленной связкой: складка сидя, складочка с замочком, складочка – свечка, складочка стопа на стопу, релее со сменой ног в складочку, складка из приседа, вертекальная складка к одной ноге,

2. Полу шпагаты, наклоны в полу шпагате, выпад, выпад с локтями на полу, бабочка, бабочка в наклоне, «лягушка» простая, «лягушка» руки в свечке, подготовка к продольным и поперечным шпагатам, шпагат из положения стоя, поперечный шпагат у стенки, шпагат из поперечного в продольный.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: контроль за правильным выполнением.

Тема 1.4 Ростанцовка.

Теория. Развития координации, артистизма, танцевальности, а также физических данных учащихся.

Практика. 1) «Марш»: 1-8 под счёт педагога; под счёт детей, под музыку; тоже на восьмой счёт хлопок. 2) «Марш» на 1 и 3 хлопок. 3) «Марш» на 2 и 4 хлопок. 4) Танцевальный шаг под музыку. 5) Танцевальный шаг с работой рук. 6) Подскоки руки на пояс 7) Подскоки на четвёртый счёт работа рук «салют». 8) То же работа в паре по диагонали. 9) Четыре подскока в перед, четыре вокруг себя. 10) Усложнение добавляем руки «салют» на повороте при подскоках.

Формы работы: тренировка, освоения опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Формы контроля: групповая, наблюдение за правильным выполнением.

Раздел 2 Развитие физических данных.

Цель. Всестороннее развитие на все системы организма.

Тема 2.1 Силовой комплекс.

Теория. Комплекс упражнений развивающий силу и выносливость.

Практика. а) Упражнения на укрепление и развитие выносливости пресса :«уголок», «уголок» с разведением ног»; «уголок» переходящий в «ножницы»; «ножницы», «книжечка», «велосипед», «напиши своё имя», «пресс в складочку»; пресс из различных положений, упражнение «Ванька встанька».

б) Упражнения на укрепление мышц рук и груди :отжимания с колен, отжимание с рук, «планка», «планка» с выполнением различных комбинаций, обратная «планка», повороты в упоре лёжа, упражнение «комочек».

в) лёжа на спине, ноги в угол, встаём в «берёзку» без рук; из «берёзки перекатываемся на корточки»; из «берёзки перекатываемся на корточки и выпрыгиваем вверх; пресс на спину; пресс с партнёром.

г) Упражнение на развитие силы ног. Маленькие приседания; глубокое приседание, с помощью опоры поднять ногу, делаем приседание на одной ноге; приседание на полу пальцах; крабик.

д) Упражнения для мышц спины: упражнение лодочка с удержанием, ягодичный мостик; подкачка в кольцо, качалочка; прокачка спины с партнёром и без партнёра; попеременная прокачка спины и ног.

е) Работа в движении: Перепрыгнуть с «кочки на кочку», «белка летяга», прессом и плечевым поясом себя пронести, «медуза», упр. «таракан» (таз находится на уровне колен и плеч», «крокодильчик» (прессом и плечевым поясом пронести на руках своё тело) – то же усложнение на одной ноге, упр. «в каждой позиции я себя демонстрирую».

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.2 Акробатика

Теория. Направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений

Практика. Совершенствование:

- упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке;

- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, кувырок вперед (назад), длинный кувырок; «мост» из различных положений; разновидность перекатов на грудь; захваты на животе; «шпагаты» и складки; колесо»; стойка на руках; колесо на локтях; переворот вперёд (ноги вместе, поочередно), кувырок через стойку на руках.

- акробатические прыжки; перекидки вперёд и назад; боковые и задние затяжки; подпрыгивание с руками; прыжок в пистолет; прыжок в щучку.

- разучивание переворота вперёд на одну ногу, переворота назад.

Форма работы: Обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.3. Изучение упражнения в равновесии.

Теория. Виды равновесий. Научить сохранять устойчивое положение тела.

Практика. Отработка стойки на носках; равновесие в полу приседе; равновесие в стойке на левой, на правой ноге; равновесие с ногой вперёд, заднее равновесие; боковое равновесие; пистолетик; приседание в пистолетик; равновесие в аттитюд, равновесие «циркуль», обратный «циркуль».

Разучивание равновесия – задний шпагат, боковой шпагат без помощи.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа, изучение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.4. Изучение вращений.

Теория. Правила техники безопасности при разучивание вращений. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Правильное назначение дозировки.

Практик. Повороты на двух ногах: с приставлением; с переступанием; скрестный поворот на 360°.

- Повороты на одной ноге: поворот переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45°; поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

- Поворот с ногой в пассе.

- Поворот циркуль.

- Поворот в аттитюд.

- Совершенствование релаве из бокового равновесия.

- вращение свободная нога назад, наклон туловища назад.

- разучивание спиральный поворот.

- разучивание фуэте пассе.

Форма работы: групповая работа, индивидуальная.

Форма контроля: наблюдения, беседа, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.5 Взмахи и волны.

Теория. Волны, взмахи, упражнения на расслабления это характерные элементы выразительной пластики. Хорошо используемые в постановочных номерах. Выполнение этих упражнений требует отличной координации. Способность чередовать напряжение, расслабления мышечного аппарата.

Практика. Взмахи. Движение взмахом начинается рывком и продолжается по инерции. Взмахи выполняются руками и туловищем. Взмахи туловище разучиваются сидя на коленях. Целостные взмахи могут выполняться из различных исходных положений и сочетаться с круговыми движениями рук.

При исполнении «волны» недостаточно лишь формального выполнения упражнений. Необходимо научить чувствовать движения и сознательно управлять своим телом, особенно это касается изменения положения таза. Для этого выполняются упражнения из различных исходных положений, что позволяет концентрировать внимание занимающихся только на движений позвоночного столба и тазобедренного пояса.

Упражнения.

1. В положении лежа на спине согнуть колени (носки упираются в пол), прижать поясницу к полу (прочувствовать уменьшение угла наклона тазового пояса).

2. Лежа на спине, приподнять и опустить бедра (ноги прямые, стопы на полу). То же, но выполнить поочередно 1 и 2 упражнения.

3. В положении лежа на спине поднять грудную часть позвоночника, плечи расслаблены, наклон головы назад (касается пола). То же, но опускаться в исходное положение с округлой спиной, голова на грудь. То же, но с большей амплитудой движения). То же, с наклоном туловища вперед.

4. Лежа на животе согнутые руки ладонями опираются о пол у плечевого пояса. Выпрямить руки, спина округлена, голова опущена. Согнуть руки, голову назад и возвратиться в и. п.

5. В упоре на коленях согнуться и разогнуться.

6. В седе на коленях наклон вперед, руки вперед на полу: согнуть руки (тяжесть тела на руки) и с прогнутой спиной перейти в положение лежа на животе и с выпрямлением рук возвратиться в и. п.

Волны. Совершенствование - боковая волна, волнообразные движение туловищем сидя на коленях, волна из полу приседа с круглой спиной, волна вперёд с шагом, обратная волна.

Разучивание – волна руки вверх, волна на шаге.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.6 Прыжковые упражнения.

Теория. Техника отталкивания, полёта и приземления, техника исполнения подскоков и шагов, техника выполнения шагов.

Практика. Прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360° из приседа, разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

б) со сменой ног (спереди, сзади), подбивной, галоп, прыжки с высоким подниманием бедра, открытый, вертикальный прыжок, свободная нога в позиции "пассэ", прыжок "касаюсь" ("олень"), прыжок в щучку, прыжок в пистолет, прыжок открытый, прыжок в шпагат, перекидной прыжок, прыжок в кольцо.

в) разучивание - касаюсь с поворотом, прыжок в шпагат в кольцо, прыжок в шпагат прогнувшись.

Форма работы: тренировка, индивидуальная, групповая.

Форма контроля: следить за правильным выполнением упражнения, самоконтроль.

Раздел 3 Азбука хореографии.

Цель. Способность развитию навыков танцевальных движений. Учить выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки. Передавать в танце эмоционально образное содержание, развивать творческие способности.

Тема 3.1 Элементы классического экзерсиса у опоры и на середине

Теория. Продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, переходом к элементам более сложным.

Практика. Экзерсис у стонка:

1. Demi plie и grand plie срукойен dehors, en dedans

2. Battement tendu в малых и больших позах.

3. Battement tendujetes в малых и больших позах.

4. Rond de jambe par terrena 45° en dehors, en dedans.

5. Battements fondu:- в малых и больших позах на 45°.

6. Battements soutenu в малых и больших позах:

- носком в пол;

- на 45гр.

7. Pas coupe.

8. Pas tombe с фиксацией ноги в положении surlecoudepied на месте.

9. Battements frappe и double frappe:

- с окончанием в demi plie;

- в позах.

10. Pas tombee:

- с продвижением, р/н в положении surlecoudepied;

- носком в пол;

- на 45°.

11. Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans.

12. Battement releve lent и battement developpe в позах (croisee, efface, ecartee, I, II, III arabesque).

13. Grand battements jetes pointee.

14. Grand battement jetes pointees в больших позах.

Экзерсис на середине зала:

1. Battement tendu в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque.

2. Battements tendujete в позах в сочетании с balancoire, pique с фиксацией arabesque.

3. Battements fondu:

- в позах носком в пол и на 45°;

-сочетании с soutenu и demiplié во всех направлениях на 45°.

4. Battements frappe в позах:

- во всех направлениях в пол и на 45°;

- double battement frappe вполина 45°.

5. Petit battement sur le cou-de-pied сакцентом en face и epaulement.

6. Pas coupe.

7. Pas tombee на месте, другая нога на sur le cou-de-pied.

8. Battements releve lent и battements developpe в позах.

Форма работы: групповая

Форма контроля: анализ педагогического контроля

Тема 3.2 Элементы народного танца

Теория. Понятие народно-сценический и народно-характерный танец. Пляски различных областей России. Разнообразие кадрили в различных местностях и областях России.

Практика. Совершенствование позиции и положения рук (раскрывание рук в характере русского танца);

- танцевальный шаг с носка, переменный шаг;

- припадание на месте, с продвижением в сторону;

- ковырялочка простая без подскоков;

- хлопки в ладоши, по бедру (одинарные);

- шаг польки (в народной манере);

- притопы: двойной притоп, тройной;

- вращение на подскоках по 1\4 круга на двух подскоках;

- русский переменный шаг;

- галоп;

- бег с отбрасыванием ног назад;

- подскоки с продвижением;

- положение кисти: кисть отогнута, кисть прямая и кисть сброшена;

Русские ходы и элементы русского танца: — простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах, — переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке, на полупальцах - этот же ход, — переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу, — переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног, боковой ход, дробный ход, повороты на месте, комбинации из простейших дробных движений.

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, правильное исполнение.

Тема 3.3 Современный эстрадный танец.

Теория. Знакомство с историей появления джаз-танца, его особенности. Беседа «Жизнь и творчество Айседоры Дункан», просмотр выступлений. Знакомство с особенностями джаз-модерн танца (энергичного и выразительного, образного танца, который взял все самое лучшее с джазовой хореографии и модерна. Улучшает координацию движений. Техника джаз-модерн танца используется практически во всех современных танцах. Подготовленное техникой джаз-модерн танца тело – сила, гибкость, пластичность, выносливость, отличная форма и прекрасная осанка. Занятия развивают музыкальность, чувство ритма, правильное дыхание, постановку корпуса, координацию движений, умение владеть своим телом). Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Эмоции, как основное средство выразительности. Изучение изолированных движений джаз-модерн танца. Особенности пластики, стиля и манеры танца джаз-модерн. Выполнение упражнений на гибкость, пластичность и выносливость. Выполнение упражнений на улучшение осанки. Выполнение упражнений на выносливость. Работа над созданием музыкально-хореографической миниатюры. Выполнение упражнений руками с шагами через demiplies по II позиции. Выполнение упражнений ногами (вперед, по

диагонали, в сторону). Пелвис. Выполнение упражнений для позвоночника. Выполнение упражнений на передвижение в пространстве. Выполнение прыжков. Выполнение вращения на двух ногах, на одной. Выполнение различных упражнений руками (Lokomotor). Выполнение упражнений на создание мышечного корсета позвоночника. Выполнение различных упражнений на релаксацию. Выполнение упражнений на улучшение координации движений. Кросс (шаговые перемещения в пространстве по прямой или диагонали). Передвижение в пространстве. «Бег» - пространственное передвижение по разным направлениям. Пространственное передвижение в среднем темпе. Темпо-ритм в танцевальных композициях. Повторение музыкально-хореографических миниатюр.

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение. Правильное исполнение.

Раздел 4 Актёрское мастерство.

Цель. Формирование и развитие основ актерского мастерства. Обучение элементарным основам по предметам театральных дисциплин.

Тема 4.1 Ритмический рисунок

Теория. В нужном темпе передавать рисунок.

Практика. 1. Учим ритмический рисунок (1,2,3,4 темп)

2. То же хлопок передаём по кругу партнёру.

3. Сохраняя ритм передаём рисунок через центр партнёру.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.2 Психогимнастика.

Теория. Снятие психоэмоционального напряжения, сохранение естественных механизмов развития ребенка, сопровождать и будить ростки его самостоятельности, стараясь не управлять им, не обижать его, не ограничивать его фантазию не подавлять.

Практика. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально - личностной сферы. В методике М.И. Чистяковой систематизированы этюды и игры, направленные как на развитие у детей различных психических функций (внимание, память). Так и на обучение элементам само расслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния. Почти каждый этюд у М.И. Чистяковой сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение.

.Основной акцент в психогимнастике делается на:

-обучение элементам техники выразительных движений.

- использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.

Специфика организации занятий состоит в следующем:

- каждое упражнение включает в себя фантазию, чувства движения ребенка.

-все занятия строятся на сюжетно-ролевом содержании.

- Все события и предметы должны быть воображаемыми, это облегчает внутреннее внимание детей.

Игры: « Скорость», « Весёлая зарядка», « Грёзы», « пробуждение», « Скульптор», « канон», « танец пяти движений», « машинки».

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.3 Познание своего тела.

Теория. Полностью погрузится в своё тело.

Практика. Под музыку. Представить свой цветок и изобразить в виде танцевальных элементов. Не за кем не повторяя. После окончания нужно рассказать, какой был цветок?, Какого цвета? и т.д.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.4. Разно командный круг.

Теория. Задать рисунок.

Практика. В кругу педагог задаёт рисунок: 1. Мой хлопок- ваш прыжок; 2. Мой прыжок на месте- ваш прыжок в лево; моих два хлопка – 2 хлопка; мой хоп- ваш прыжок на 180; мой да, нет- ваш нет, да.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.5 « Оркестр»

Теория. Наше тело может всё!

Практика. Выбираем первую скрипку. Говорим какая часть тела будет ведущей. Всё начинается с неё: Левая рука, правое плечо, правое колено, стопы и т. д.

Всё выполняется под музыку виде танцевальных движений.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.6 Развитие своего тела, воображение фантазии.

Теория. Правила выполнения упражнения.

Практика. 1. На 8 счётов вырастаем до максимального состояния и на восемь счётов укладываем себя вниз. 2. На 8 счётов вырастаем – держим восемь счётов. 3. На восемь счётов держим в низу.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел 5 Репетиционная - постановочная работа.

Цель. Отработать основные движения танцевальной композиции в свободной репетиции танцевального номера «В ритме танца».

Тема 5.1 Танцевальные упражнения.

Теория. Показ упражнений, объяснения особенности и сложности исполнения, замечания и коррекция правильного исполнения.

Практика. Комбинации из разных видов упражнений, разучивание комбинаций под счет, отработка комбинаций под музыку, работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Форма работы: групповая.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за правильным исполнением.

Тема 5.2 Постановочная работа.

Теория. Выбор репертуара. Постановка танца.

Практика. Отработка движений, техника исполнения. Разучивание танца по частям и по связкам. Разучивание рисунка в танце.

Форма работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультация.

Формы контроля педагогическое наблюдение, контрольное задание.

Тема 5.3 Итоговое занятие.

Теория. Закрепить знания и умения за первое полугодие.

Практика. Практические занятия в игровой форме. Тестирование.

Формы работы: занятие - игра, беседа

Формы контроля: наблюдение, контрольные задания

Раздел 6. Концертная деятельность

Цель. Расширения театрального кругозора

Тема 6.1 Концертная деятельность

Теория. Организация публичных выступлений

Практика. Показ номеров для выступления на различных мероприятиях.

Форма работы: показательные выступления

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель. Знакомство с миром искусства

Тема 7.1 Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Теория. Знакомство с миром искусства.

Практика. Экскурсии, совместное проведение праздников, походы в музеи и на концерты, посещение спектаклей, консультации.

Форма работы: наблюдение, опрос, беседа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 8. Отчётное мероприятие

Цель: Расширение кругозора

Тема 8.1 Отчётное мероприятие

Теория. Подведение итогов. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Открытое занятие, отчётный концерт.

Форма работы: беседа, выступления.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.



Утверждаю
директор МБОУ ДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН пятого года обучения.

Название разделов и тем занятий	Кол-во часов		
	общее	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения	40	10	30
Тема 1.1 Перестроение и понятие пространство.	8	2	6
Тема 1.2.Обще развивающие упражнения.	10	3	7
Тема 1.3 Упражнения на гибкость и растяжку.	12	2	10
Тема 1.4 Растанцовка.	10	3	7
Раздел 2. Развитие физических данных	42	12	30
Тема 2.1Силовой комплекс	7	2	5
Тема 2.2 Акробатика	7	2	5
Тема 2.3 Упражнения в равновесие	7	2	5
Тема 2.4 Изучение вращений.	7	2	5
Тема 2.5 Базовые движения телом.	7	2	5
Тема 2.6 Прыжковые упражнения	7	2	5
Раздел 3 Азбука хореографии	42	12	30
Тема 3.1 Элементы классического экзерсиса у опоры и на середине	14	4	10
Тема 3.2 Элементы народного танца	14	4	10
Тема 3.3 Современный эстрадный танец (Хип – хоп)	14	4	10
Раздел 4. Актёрское мастерство	35	7	28
Тема 4.1. Ритмический рисунок	5	1	4
Тема 4.2 Познание своего тела.	5	1	4
Тема 4.3 Разно командный круг.	5	1	4
Тема4.4 « Оркестр»	5	1	4
Тема 4.5 Развитие своего тела, воображение фантазии.	5	1	4
Тема 4.6 Импровизация в кругу.	5	1	4
Тема 4.7 Две команды.	5	1	4

Раздел 5 Репетиционная – постановочная работа.	45	9	36
Тема 5.1 Танцевальные упражнения	15	3	12
Тема 5.2 Постановочная работа.	15	3	12
Тема 5.3 Итоговое занятие.	15	3	12
Раздел 6. Концертная деятельность	6	-	6
Тема 6.1 Концертная деятельность	6	-	6
Раздел 7. Мероприятия воспитательно - познавательного характера	2	-	2
Тема 7.1 Мероприятия воспитательно - познавательного характера	2	-	2
Раздел 8. Отчётное мероприятие	2	-	2
Тема 8.1 Отчётное мероприятие	2	-	2
ИТОГО:	216	51	165

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ пятого года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел Инструктаж по технике безопасности

Цель: подготовка обучающихся к жизни в обществе

Тема. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Общие требования безопасности: опасные факторы – травмы при выполнении упражнений с предметами вблизи стен и других участников занятия; травмы при нарушении правил проведения занятий; занятия проводятся в спортивной одежде, при необходимости следует использовать средства защиты – пояс, гетры, наколенники; необходимо выявлять и устранять неровности гимнастического ковра; не входить в спортивный зал без педагога; обучающиеся должны в ходе тренировочного процесса выполнять команды и требования педагога; при выполнении упражнений соблюдать достаточные интервалы для предотвращения столкновений; при ухудшении самочувствия, появлении боли необходимо прекратить занятие и сообщать педагогу.

Практика. Тренировочные показательные упражнения взрослых

Формы работы: беседа, рассказ

Формы контроля занятий: диалог, опрос.

Раздел 1. Подготовительно развивающие упражнения.

Цель. Через образное восприятие вспомнить, обучить и обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить выполнять команды.

Тема 1.1 Перестроение и понятие пространство

Теория. Легко и ритмично двигаться под музыку, ориентироваться в пространстве, выполнять различные построения.

Практика. Совершенствование построение в середине зала в шахматном порядке, перестроение из шахматного порядка в цепочку-линию, перестроение из линии в шахматный порядок, колонна, в рассыпную, диагональ, треугольник, перестроение в танцевальном шаге из колонны в колонну по три (по четыре).

Фигурные построения. Совершенствование.

а) «Змейка». Простая – исполняется колонной взявшихся за руки, ведущий идёт поперёк комнаты от одной стены до другой; вольная (иголка с ниткой) – ведущий делает повороты в любом месте комнаты, по собственному желанию; оплетение – дети движутся между стоящими предметами, обходя их то с одной, то с другой стороны.;

б) «вьюн». Дети стоят в двух кругах, внешний круг стоит на месте с соединёнными и поднятыми вверх руками. Ведущий внутреннего круга проводит детей под руками тех, кто стоит во внешнем кругу. Когда внутренний круг поворачивается, становится внешним, а внешний начинает двигаться так же, как и внутренний;

в) маленький круг. Разделите детей на четвёрки (пятёрки и т.п.). Взявшиеся за руки дети двигаются в большом кругу вправо. Крайний с правого бока четвёрки считается первым.

После смены музыкальной фразы каждый первый соединяет руки с последним, сливаясь в маленькие кружки, которые продолжают двигаться вправо. Со сменой музыкальной фразы маленькие круги вливаются снова в единый круг.

г) маленькие «звёздочки». Разделите детей на четвёрки (пятёрки и т.п.). Взявшиеся за руки дети двигаются в большом кругу вправо. Крайний с правого бока четвёрки считается первым.

После смены музыкальной фразы каждый первый из четвёрки соединяет правую руку с правой рукой каждого из своей четвёрки. Двигаясь по часовой стрелке, дети соединяют правые руки, против часовой стрелки поднимают левые.

д) Большая «звёздочка». Разделите детей на четвёрки (пятёрки и т.п.). Взявшиеся за руки дети двигаются в большом кругу вправо. Крайний с правого бока четвёрки считается первым.

После смены музыкальной фразы каждый первый из четвёрки идёт в центр большого круга, соединяют руки. Все оставшиеся дети, не разъединяя между собой рук, равняются по своим первым номерам, повернувшись лицом в сторону движения. Во время движения большой звезды первые номера делают небольшие шаги, вторые больше, третьи ещё больше и т.д.

После смены музыкальной фразы все возвращаются в большой круг:

е) «гребёнка» - Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу. Руки соединяют и поднимают вверх. Сохраняя линии, сходятся и расходятся, проходя под руками, меняясь местами.

ж) «Ручеёк»: - Дети идут по кругу. Ведущая пара, пройдя несколько шагов, поворачивается и идёт в обратном направлении, подняв руки и сделав воротца. Когда все дети пройдут под воротцами, все двигаются так же, как и в начале.

- Дети идут по кругу пара за парой. Пройдя определённое количество шагов, дети поднимают вверх соединённые руки. Первая пара возвращается в обратном направлении и проходит под соединёнными руками остальных пар. За первой парой таким же образом идёт вторая, потом – третья, пока не пройдут все.

- Дети идут по кругу. Последняя пара останавливается и поднимает соединённые руки вверх, все дети проходят под воротцами.

з) «Завиток». Это непрерывное спиральное движение уменьшающимися кругами к центру круга. Между кругами должно быть расстояние не менее 1 м для свободного прохода в обратном направлении.

Разучивание:

а) «Клубок»

- Закручивается как завиток, но плотно круг в кругу, без свободных проходов. Когда кольца закрутятся в тесный клубок, все танцующие, стоя на местах, поднимают соединённые руки. Ведущий ведёт за собой детей под поднятыми руками тех, кто стоит, раскручивая таким образом клубок.

- Закручивается как завиток. Раскручивание начинает тот, кто стоит в цепочке на противоположном конце.

б) «Волны»

Делаются из двух кругов. Дети внутреннего круга выходят во внешний круг, а дети внешнего – во внутренний, продвигаясь ещё и по кругу.

в) «Шен»

Исполнители стоят по кругу в парах лицом к лицу, и повернувшись правыми плечами друг к другу. Начиная с правой ноги, все двигаются по кругу правым плечом в направлении движения и проходят мимо партнёра спина к спине. Потом исполнители поворачиваются левыми плечами друг к другу и продолжают двигаться по кругу в прежнем направлении, встречаются со следующими исполнителями и т.д.

Формы работы: занятие

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 1.2 Обще развивающие упражнения.

Теория. Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине)

- Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону.

- Упражнения для мышц бедра.

- Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых и усложнённых ритмических рисунков.

- Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

Упражнения выполняются под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить.

Формы работы: тренировка, освоения опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Формы контроля: групповая, наблюдение за правильным выполнением.

Тема 1.3 Упражнениями на гибкость и растяжку.

Теория. Техника выполнения упражнения на развитие гибкости.

Практика.

- Упражнения для стоп: — сел на подъемах (время выполнения упражнений 2-3 мин.).

сел на подъемах, упор руками вперед, поднимаемся в складочку 10-15 раз; сел на подъемах выполнение комбинаций; сел на полу, ноги вытянуты вперед, тянем стопы к полу; сел на полу, ноги вытянуты вперед, стопы на себя 1-2 секунды, тянем стопы к полу 1-2 секунды; сел на полу, ноги вытянуты вперед, круговые движения стопами; релее.

- Упражнения на спину: 1. Разминка спины: «грибы после дождя»; «морской котик»; «колечко»; «корзиночка»; «коробочка»; «кошечка»; «самолётик»; «лягушечка»; «стрелочка»; качалочка, наклоны спины (работа в парах), упражнение «космонавт», захваты ног.

После разминки каждое упражнение переходит во второй и третий уровень – сложности:

- упражнения для ног: 1. Растяжка под коленной связкой: складка сидя, складочка с замочком, складочка – свечка, складочка стопа на стопу, релее со сменой ног в складочку, складка из приседа, вертекальная складка к одной ноге, усложнение работа в парах

2. Полу шпагаты, наклоны в полу шпагате, выпад, выпад с локтями на полу, бабочка, бабочка в наклоне, «лягушка» простая, «лягушка» руки в свечке, подготовка к продольным и поперечным шпагатам, шпагат из положения стоя, поперечный шпагат у

стенки, шпагат из поперечного в продольный, шпагаты с возвышения, растяжка с помощью партнёра.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: контроль за правильным выполнением.

Тема 1.4 Ростанцовка.

Теория. развития координации, артистизма, танцевальности, а также физических данных учащихся.

Практика:

Закрепление:

1) «Марш»: 1-8 под счёт педагога; под счёт детей, под музыку; тоже на восьмой счёт хлопок. 2) «Марш» на 1 и 3 хлопок. 3) «Марш» на 2 и 4 хлопок. 4) Танцевальный шаг под музыку. 5) Танцевальный шаг с работой рук. 6) Подскоки руки на пояс 7) Подскоки на четвёртый счёт работа рук «салют». 8) То же работа в паре по диагонали. 9) Четыре подскока вперёд, четыре вокруг себя. 10) Усложнение добавляем руки «салют» на повороте при подскоках.

Разучивание.

1) Шаг, шаг, приставка; то же на конце хлопок; 2) то же в место хлопка руки вверх;

3) Шаг «гнома» на четыре счёта (усложнение).

Формы работы: тренировка, освоения опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости.

Формы контроля: групповая, наблюдение за правильным выполнением

Раздел 2 Развитие физических данных.

Цель: Всестороннее развитие на все системы организма.

Тема 2.1 Силовой комплекс.

Теория. Комплекс упражнений развивающий силу и выносливость.

Практика. а) Упражнения на укрепление и развитие выносливости пресса : «уголок», «уголок» с разведением ног»; «уголок» переходящий в «ножницы»; «ножницы», «книжечка», «велосипед», «напиши своё имя», «пресс в складочку»; пресс из различных положений, упражнение «Ванька встанька».

б) Упражнения на укрепление мышц рук и груди :отжимания с колен, отжимание с рук, «планка», «планка» с выполнением различных комбинаций, обратная «планка», повороты в упоре лёжа, упражнение «комочек».

в) лёжа на спине, ноги в угол, встаём в «берёзку» без рук; из «берёзки перекатываемся на корточки»; из «берёзки перекатываемся на корточки и выпрыгиваем вверх; пресс на спину; пресс с партнёром.

г) Упражнение на развитие силы ног. Маленькие приседания; глубокое приседание, с помощью опоры поднять ногу, делаем приседание на одной ноге; приседание на полу пальцах; крабик.

д) Упражнения для мышц спины: упражнение лодочка с удержанием, ягодичный мостик; подкачка в кольцо, качалочка; прокачка спины с партнёром и без партнёра; попеременная прокачка спины и ног.

е) Работа в движении: Перепрыгнуть с «кочки на кочку», «белка летяга», прессом и плечевым поясом себя пронести, «медуза», упр. «таракан» (таз находится на уровне колен и плеч), «крокодилчик» (прессом и плечевым поясом пронести на руках своё тело) – то же усложнение на одной ноге, упр. «в каждой позиции я себя демонстрирую».

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.2 Акробатика

Теория. Направлена на освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных

двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений

Практика. Совершенствование:

- упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка, перекаты в группировке;

- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), на руках, кувырок вперед (назад), длинный кувырок; «мост» из различных положений; разновидность перекатов на грудь; захваты на животе; «шпагаты» и складки; колесо»; стойка на руках; колесо на локтях; переворот вперед (ноги вместе, поочередно), кувырок через стойку на руках.

- акробатические прыжки; перекидки вперед и назад; боковые и задние затяжки; подпрыгивание с руками; прыжок в пистолет; прыжок в щучку.

- переворота вперед на одну ногу, переворота назад.

- разучивание акробатических комбинаций.

Форма работы: обучающая, групповая, индивидуальная.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением, техника безопасности.

Тема 2.3 упражнения в равновесие.

Теория. Виды равновесий. Научить сохранять устойчивое положение тела.

Практика. Совершенствование стойки на носках; равновесие в полу приседе; равновесие в стойке на левой, на правой ноге; равновесие с ногой в перед, заднее равновесие; боковое равновесие; пистолетик; приседание в пистолетик; равновесие в аттитюд, равновесие «циркуль», обратный «циркуль», задний шпагат, боковой шпагат без помощи.

Разучивание равновесие кольцо без помощи и с помощью одной руки, нога назад; равновесие в опоре на животе.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа, изучение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.4. Изучение вращений.

Теория. Правила техники безопасности при разучивание вращений. Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Правильное назначение дозировки.

Практика. Совершенствование: -пороты на двух ногах: С приставлением; с переступанием; скрестный поворот на 360°.

- Повороты на одной ноге: поворот переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45°; поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

- Поворот с ногой в пассе.

- Поворот циркуль.

- Поворот в аттитюд.

- Совершенствование релеве из бокового равновесия.

- вращение свободная нога назад, наклон туловища назад.

- спиральный поворот.

- фуэте пассе.

Разучивание:

- поворот «казак»

- поворот в шпагат с помощью или без помощи.

Форма работы: групповая работа, индивидуальная.

Форма контроля: наблюдения, беседа, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.5 Базовые движения телом.

Теория. Волны, взмахи, изгибы, наклоны, скручивание, сжатие, упражнения на расслабления это характерные элементы выразительной пластики. Хорошо используемые

в постановочных номерах. Выполнение этих упражнений требует отличной координации. Способность чередовать напряжение, расслабления мышечного аппарата.

Практика. Взмахи. Движение взмахом начинается рывком и продолжается по инерции. Взмахи выполняются руками и туловищем. Взмахи туловище разучиваются сидя на коленях. Целостные взмахи могут выполняться из различных исходных положений и сочетаться с круговыми движениями рук.

При исполнении «волны» недостаточно лишь формального выполнения упражнений. Необходимо научить чувствовать движения и сознательно управлять своим телом, особенно это касается изменения положения таза. Для этого выполняются упражнения из различных исходных положений, что позволяет концентрировать внимание занимающихся только на движений позвоночного столба и тазобедренного пояса.

Упражнения.

1. В положении лежа на спине согнуть колени (носки упираются в пол), прижать поясницу к полу (прочувствовать уменьшение угла наклона тазового пояса).

2. Лежа на спине, приподнять и опустить бедра (ноги прямые, стопы на полу). То же, но выполнить поочередно 1 и 2 упражнения.

3. В положении лежа на спине поднять грудную часть позвоночника, плечи расслаблены, наклон головы назад (касается пола). То же, но опускаться в исходное положение с округлой спиной, голова на грудь. То же, но с большей амплитудой движения). То же, с наклоном туловища вперед.

4. Лежа на животе согнутые руки ладонями опираются о пол у плечевого пояса. Выпрямить руки, спина округлена, голова опущена. Согнуть руки, голову назад и возвратиться в и. п.

5. В упоре на коленях согнуться и разогнуться.

6. В седе на коленях наклон вперед, руки вперед на полу: согнуть руки (тяжесть тела на руки) и с прогнутой спиной перейти в положение лежа на животе и с выпрямлением рук возвратиться в и. п.

Изгиб:

- может выполняться вперед, в сторону или назад;
- форма четкая и хорошо контролируется;
- изгибается вся верхняя часть тела, плечи остаются на одной линии;
- показана скругленная линия позвоночника.

Скручивание тела:

- форма и направление четко видны, мышечный контроль во время выполнения движения;
- хорошая амплитуда;
- разница в положении линий плеч и бедер должно быть минимум 75°.

Сжатие тела:

- активное сжатие мышц должно быть хорошо видно;
- бедра должны поворачиваться в сторону направления сжатия.

Волны:

совершенствование - боковая волна, волнообразные движение туловищем сидя на коленях, волна из полу приседа с круглой спиной, волна вперед с шагом, обратная волна, волна руки вверх, волна на шаге.

Разучивание: волна змейкой.

Формы работы: тренировка, групповая работа и индивидуальная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контроль над правильным выполнением упражнений.

Тема 2.6 Прыжковые упражнения.

Теория. Техника отталкивания, полёта и приземления, техника исполнения подскоков и шагов, техника выполнения шагов.

Практика. Прыжки: а) с двух ног с места: выпрямившись, выпрямившись с поворотом от 45 до 360⁰ из приседа, разножка (продольная, поперечная) прогнувшись, боковой с согнутыми ногами.

б) со сменой ног (спереди, сзади), подбивной, галоп, прыжки с высоким подниманием бедра, открытый, вертикальный прыжок, свободная нога в позиции "пассэ", прыжок "касясь" ("олень"), прыжок в щучку, прыжок в пистолет, прыжок открытый, прыжок в шпагат, перекидной прыжок, прыжок в кольцо.

в) разучивание - касаясь с поворотом, прыжок в шпагат в кольцо, прыжок в шпагат прогнувшись.

Разучивание прыжковых комбинаций:

Прыжок + равновесие

Равновесие + прыжок

Прыжок + серия движений тела

Серия движений тела + прыжок

Форма работы: тренировка, индивидуальная, групповая.

Форма контроля: Следить за правильным выполнением упражнения, самоконтроль.

Раздел 3 Алфавит хореографии.

Цель. Способность развитию навыков танцевальных движений. Учить выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки. Передавать в танце эмоционально образное содержание, развивать творческие способности.

Тема 3.1: Элементы классического экзерсиса у опоры и на середине

Теория. Продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, переходом к элементам более сложным.

Практика.

Экзерсис у стонка:

1. Demi-plie и grand-plie с рукой en dehors, en dedans

2. Battement tendu в малых и больших позах.

3. Battement tendu jetes в малых и больших позах.

4. Rond de jambe par terre на 45⁰ en dehors, en dedans.

5. Battements fondu: - в малых и больших позах на 45⁰.

6. Battements soutenu в малых и больших позах:

- носком в пол;

- на 45 гр.

7. Pas coupe.

8. Pas tombe с фиксацией ноги в положении surlecoudepied на месте.

9. Battements frappe и double frappe:

- с окончанием в demi-plie;

- в позах.

10. Pas tombee:

- с продвижением, р/н в положении surlecoudepied;

- носком в пол;

- на 45⁰.

11. Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans.

12. Battement releve lent и battement developpe в позах (croisee, efface, ecartee, I, II, III arabesque).

13. Grand battements jetes pointee.

14. Grand battement jetes pointees в больших позах.

Экзерсис на середине зала:

1. Battement tendu в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque.

2. Battements tendu jete в позах в сочетании с balancoire, pique с фиксацией arabesque.

3. Battements fondu:

- в позах носком в пол и на 45^0 ;
- сочетании с *soutenu* и *demiplié* во всех направлениях на 45^0 .

4. *Battements frappe* в позах:

- во всех направлениях в пол и на 45^0 ;
- *double battement frappe* вполина 45^0 .

5. *Petit battement sur le cou-de-pied* сакцентом *en face* и *epaulement*.

6. *Pas coupe*.

7. *Pas tombee* на месте, другая нога на *sur le cou-de-pied*.

8. *Battements releve lent* и *battements developpe* в позах.

Разучивание хореографических комбинаций.

Форма работы: групповая

Форма контроля: Анализ педагогического контроля

Тема 3.2 Элементы народного танца

Теория. Тренировочные движения у станка и на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.

Практик.

Упражнения у станка

1. *Demiplié, grandplié* на I, II и III позициях (плавное и отрывистое)
2. *Battement tendu* с подъёмом пятки опорной ноги, то же с *demiplié* и двойным даром опорной ноги:
 - а) с переходом работающей ноги с носка на каблук; то же с *plié* в III позицию в момент выноса работающей ноги на каблук;
 - б) с выносом на каблук.
3. Упражнения на выстукивание, например:
 - а) чередование ударов всей стопы с полупальцами;
 - б) то же с двумя ударами полупальцами. М. р. 2/4, 3/4;
 - в) то же с шагом;
 - г) с переносом работающей ноги выворотной и невыворотной.
4. Упражнение для бедра, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
5. *Grand battement developpe* плавное отрывистое.
6. *Grand battement developpe* с одним ударом пятки.
7. *Grand battement jeté* на целой стопе, на *plié* и с подъёмом на полупальцы опорной ноги.
8. *Releve* на полупальцы в выворотных и невыворотных позициях, на двух и одной ноге.

17. Перегибы корпуса.

Упражнения на середине зала

1. Упражнения для пластичности корпуса (*port de bras*, перегибы корпуса, наклоны и повороты). Упражнения исполняются в определённом стиле и характере.
2. Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.

Совершенствование позиции и положения рук (раскрывание рук в характере русского танца);

- танцевальный шаг с носка, переменный шаг;
- припадание на месте, с продвижением в сторону;
- ковырялочка простая без подскоков;
- хлопки в ладоши, по бедру (одинарные);
- шаг польки (в народной манере);
- притопы: двойной притоп, тройной;
- вращение на подскоках по $1\frac{1}{4}$ круга на двух подскоках;
- русский переменный шаг;

- галоп;
- бег с отбрасыванием ног назад;
- подскоки с продвижением;
- положение кисти: кисть отогнута, кисть прямая и кисть сброшена;

Русские ходы и элементы русского танца: — простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах, — переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке, на полупальцах - этот же ход, — переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу, — переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног, боковой ход, дробный ход, повороты на месте, комбинации из простейших дробных движений, боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.

Этюды и комбинации, развивающие навыки парного и ансамблевого танца.

Навыки танца с платочком,

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, правильное исполнение.

Тема 3.3 Современный эстрадный танец (Хип – хоп).

Теория. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. Эмоции, как основное средство выразительности. История появления танца «Хип-хоп», его особенности. Знакомство с термином «пируэт». Пируэт – полный поворот всем телом на носке одной ноги. Различают однократный, двукратный и многократные повороты, осуществляемые с помощью различных приемов, придающих телу вращательное движение. Знакомство с термином «Пелвис». Изоляция – движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Выполнение упражнений на изоляцию (голова, руки, ноги и стопы (положение стоя), плечи, грудная клетка (в положении стоя). Выполнение упражнений для позвоночника. Изоляция (выполнение различных наклонов). Выполнение twist, twill. Выполнение упражнений на наклоны торса во всех направлениях. Выполнение различных шагов на развитие координации. Выполнение pascchappe с поворотом. Выполнение упражнений для подготовки к большим прыжкам. Выполнение упражнений на соединение шагов и прыжков. Выполнение различных техник исполнения пелвиса. Выполнение различных комбинаций шагов. Выполнение упражнений для гибкости и подвижности позвоночника. Выполнение перемещений по пространству класса. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.

Танец «Хип-хоп». Ознакомление с хип-хоп культурой. Основные стили. Основные принципы движений в хип-хоп танце (изоляция, оппозиция, противодвижение). Противодвижение – движение одной части тела на встречу другой. Отработка базовых движений в хип-хоп танце. Работа над эмоциями в танце хип-хоп.

Кросс. Передвижение в пространстве. Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой. Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную. Изучение роли импровизации в танце хип-хоп.

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, правильное исполнение.

Раздел 4 Актёрское мастерство.

Цель. Формирование и развитие основ актерского мастерства. Обучение элементарным основам по предметам театральных дисциплин.

Тема 4.1 Ритмический рисунок

Теория. В нужном темпе передавать рисунок.

Практика. 1. Учим ритмический рисунок (1,2,3,4 темп)

2. То же хлопок передаём по кругу партнёру.

3. Сохраняя ритм передаём рисунок через центр партнёру.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.2 Познание своего тела.

Теория. Полностью погрузится в своё тело.

Практика. Под музыку. Представить свой цветок и изобразить в виде танцевальных элементов. Не за кем не повторяя. После окончания нужно рассказать, какой был цветок?, Какого цвета? и т.д.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.3 Разно командный круг.

Теория. Задать рисунок.

Практика. В кругу педагог задаёт рисунок: 1. Мой хлопок- ваш прыжок; 2. Мой прыжок на месте- ваш прыжок в лево; моих два хлопка – 2 хлопка; мой хоп- ваш прыжок на 180; мой да, нет- ваш нет, да.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.4 « Оркестр»

Теория. Наше тело может всё!

Практика. Выбираем первую скрипку. Говорим какая часть тела будет ведущей. Всё начинается с неё: Левая рука, правое плечо, правое колено, стопы и т. д.

Всё выполняется под музыку виде танцевальных движений.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.5 Развитие своего тела, воображение фантазии.

Теория. Правила выполнения упражнения.

Практика. 1. На 8 счётов вырастаем до максимального состояния и на восемь счётов укладываем себя вниз. 2. На 8 счётов вырастаем – держим восемь счётов. 3. На восемь счётов держим в низу.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.6 Импровизация в кругу.

Теория. Под музыку учащийся танцует в кругу (импровизирует).

Практика. Передавать через себя характер музыки, использовать все свои данные, не повторятся придумать что-то своё и быть индивидуальным и уникальным.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение.

Тема 4.7 Две команды.

Теория. Загадываем цвет. Под фон музыки изображаем цвет.

Практика. Работа в команде.

Форма работы: выполнение упражнений.

Форма контроля: наблюдение

Раздел 5 Репетиционная - постановочная работа.

Цель. Отработать основные движения танцевальной композиции в свободной репетиции танцевального номера «В ритме танца».

Тема 5.1 Танцевальные упражнения.

Теория. Показ упражнений, объяснения особенности и сложности исполнения, замечания и коррекция правильного исполнения.

Практика. Комбинации из разных видов упражнений, разучивание комбинаций под счет, отработка комбинаций под музыку, работа над эмоциональной стороной исполнения композиции.

Форма работы: групповая.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за правильным исполнением.

Тема 5.2 Постановочная работа.

Теория. Выбор репертуара. Постановка танца.

Практика. Отработка движений, техника исполнения. Разучивание танца по частям и по связкам. Разучивание рисунка в танце.

Форма работы: беседа, занятие-игра, наблюдение, консультация.

Формы контроля педагогическое наблюдение, контрольное задание.

Тема 5.3 Итоговое занятие.

Теория. Закрепить знания и умения за первое полугодие.

Практика. Практические занятия в игровой форме. Тестирование.

Формы работы: занятие - игра, беседа

Формы контроля: наблюдение, контрольные задания

Раздел 6. Концертная деятельность

Цель. Расширения театрального кругозора

Тема 6.1 Концертная деятельность

Теория. Организация публичных выступлений

Практика. Показ номеров для выступления на различных мероприятиях.

Форма работы: показательные выступления

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель. Знакомство с миром искусства

Тема 7.1 Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Теория. Знакомство с миром искусства.

Практика. Экскурсии, совместное проведение праздников, походы в музеи и на концерты, посещение спектаклей, консультации.

Форма работы: наблюдение, опрос, беседа.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Раздел 8. Отчётное мероприятие

Тема 8.1 Отчётное мероприятие

Цель. Расширение кругозора

Теория. Подведение итогов. Индивидуальные рекомендации.

Практика. Открытое занятие, отчётный концерт.

Форма работы: беседа, выступления.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программы министерства просвещения РФ для внешкольных учреждений и образовательных школ, опубликованные в журналах.

Записи аудио, видео, формат CD, MP3.

Плакаты

Схемы

Иллюстрации

Игрушки

Дидактические игры

Презентации

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В процессе обучения одним из важнейших требований к работе, является требование полное соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены, обеспечение благоприятного микроклимата в объединении, проведение беседы о здоровом образе жизни, проведение бесед на нравственно-эстетические темы.

Педагог знакомит с правилами противопожарной безопасности и правилами эвакуации при пожаре, заботится о чистоте в зале.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список для педагогов

- 1.Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. –Киев: Олимпийская литература, 2005. -303 с.
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.:Физкультура и спорт, 1988. -331 с.
- 3.Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. -М.: Лептос, 1994. -368 с.
- 4.Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. –86с.
- 5.Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
- 6.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. -5-е изд., испр. и доп. –М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
- 7.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -К.: Олимпийская литература, 1999.-320с.
- 8.Никитушкин В.Г.и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. –М.: Советский спорт, 2005. –232 с.: ил.
- 9.Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. –320 с.
- 10.Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.-М.: Советский спорт, 2010.-464 с.28
- 11.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. –М.: Физкультураи спорт. –1987. –128 с.

Список для обучающихся

1. Аллахвердиев Ф.А.: «Гибкость и методика ее развития»
2. Лапутин А.Н.: «Обучение спортивным движениям
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Под ред. Карпенко Л.А.

Список для родителей

- 1.Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. –М.: Физкультура и спорт, 2004. - 328 с.
2. Лапутин А.Н.: «Обучение спортивным движениям
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Под ред. Карпенко Л.А.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. –М.: Физкультура и спорт. 1974. –232 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Диагностика 1-ый год обучения.

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг. Программа мониторинга включает два этапа: первичная диагностика и итоговая аттестация. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 5-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Высокий уровень – 5 баллов. Ребёнок выполняет все предложенные задания.

Средний уровень – от 3-4 баллов. Ребёнок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания.

Ниже среднего уровня – от 1-3 баллов. Ребёнок не может выполнить все предложенные задания. Помощь взрослого не принимает.

Первичная диагностика 1-го года обучения

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу.

Задачи: определение общего уровня развития ребенка; выявление природных способностей к танцу;

Фамилия и имя	Критерии				
	Уровень мотивации и интереса	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости	Качество выполнения хореографических элементов	Уровень творческих способностей.

Итоговая диагностика 1-го года обучения

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи: определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения; - выявление уровня усвоения теоретических знаний; - определение уровня развития индивидуальных творческих способностей; - анализ полноты реализации программы первого года обучения.

Фамилия и имя	Критерии					
	Уровень мотивации и интереса	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости	Качество выполнения хореографических элементов	Уровень творческих способностей.	Качество выполнения танцевальных элементов.

Диагностика 2-го года обучения.

Данная диагностика проводится в начале 2 года обучения в форме выполнения контрольных заданий. За выполнение каждого задания обучающимся присуждаются баллы. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 5-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Минимальный уровень (1 – 3 балла) – обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Средний уровень (3 – 4 баллов) – обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

Максимальный уровень (5 баллов) – обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

Первичная диагностика 2-го года обучения

Фамилия и имя	Критерии					
	Уровень мотивации и интереса	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости	Качество выполнения хореографических элементов	Эмоциональная выразительность	Уровень музыкально – танцевальных способностей.

Итоговая диагностика 2-го года обучения.

Фамилия и имя	Критерии					
	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости.	Овладения основными элементами техники	Эмоциональная выразительность	Уровень творческих способностей.	Уровень музыкально – танцевальных способностей.

Диагностика 3-го года обучения.

Входная диагностика проводится в начале учебного года для обучающихся 3 года обучения в форме выполнения контрольных заданий, указанных в списке. За выполнение каждого задания обучающимся присуждаются баллы. Результаты заносятся в таблицу и обрабатываются.

Минимальный уровень (1 – 3 балла) — обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Средний уровень (3 – 4 баллов) — обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

Максимальный уровень (5 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

Первичная диагностика 3-го года обучения

Фамилия и имя	Критерии					
	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости.	Овладения основными элементами техники	Эмоциональная выразительность	Уровень творческих способностей.	Уровень музыкально – танцевальных способностей.

Итоговая диагностика 3-го года обучения

При проведении в конце учебного года итоговой диагностики обучающимся также предлагается выполнить контрольные задания, для определения изменения уровня развития и творческих и физических способностей. Результаты заносятся в таблицу. Схожесть критериев входной и итоговой диагностики дает возможность объективно увидеть индивидуальную динамику каждого обучающегося.

Итоговая диагностика. 3-го года обучения

Фамилия и имя	Критерии						
	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости.	Овладения основными элементами техники	Эмоциональная выразительность	Уровень творческих способностей.	Уровень музыкально – танцевальных способностей.	Уровень выполнения акробатических элементов.

Диагностика 4-го года обучения.

Входная диагностика проводится в начале учебного года для обучающихся 4 года обучения в форме выполнения контрольных заданий, указанных в списке. За выполнение каждого задания обучающимся присуждаются баллы. Результаты заносятся в таблицу и обрабатываются.

Минимальный уровень (1 – 3 балла) – обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Средний уровень (3 – 4 баллов) – обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

Максимальный уровень (5 баллов) – обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

Первичная диагностика 4-го года обучения

Фамилия и имя	Критерии					
	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости.	Овладения основными элементами техники	Уровень выполнения акробатических элементов.	Уровень творческих способностей.	Уровень музыкально – танцевальных способностей.

Итоговая диагностика 4-го года обучения

При проведении в конце учебного года итоговой диагностики обучающимся также предлагается выполнить контрольные задания, для определения изменения уровня развития и творческих и физических способностей. Результаты заносятся в таблицу. Схожесть критериев входной и итоговой диагностики дает возможность объективно увидеть индивидуальную динамику каждого обучающегося.

Итоговая диагностика 4-го года обучения.

Фамилия и имя	Критерии						
	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости.	Овладения основными элементами техники	Уровень выполнения акробатических элементов.	Уровень выполнения хореографических элементов	Уровень музыкально – танцевальных способностей.	Уровень творческих способностей.

Диагностика 5-го года обучения.

Входная диагностика проводится в начале учебного года для обучающихся 5 года обучения в форме выполнения контрольных заданий, указанных в списке. За выполнение каждого задания обучающимся присуждаются баллы.

Результаты заносятся в таблицу и обрабатываются.

Минимальный уровень (1 – 3 балла) – обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Средний уровень (3 – 4 баллов) — обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

Максимальный уровень (5 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

Первичная диагностика 5-го года обучения

Фамилия и имя	Критерии						
	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости.	Овладения основными элементами техники	Уровень выполнения акробатических элементов.	Уровень выполнения хореографических элементов	Уровень музыкально – танцевальных способностей.	Уровень творческих способностей.

При проведении в конце учебного года итоговой диагностики обучающимся также предлагается выполнить контрольные задания, для определения изменения уровня развития и творческих и физических способностей. Результаты заносятся в таблицу. Схожесть критериев входной и итоговой диагностики дает возможность объективно увидеть индивидуальную динамику каждого обучающегося.

Итоговая диагностика 5-го года обучения.

Фамилия и имя	Критерии						
	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости.	Овладения основными элементами техники	Уровень выполнения акробатических элементов.	Уровень выполнения хореографических элементов	Уровень музыкально – танцевальных способностей.	Уровень актёрского мастерства.

Приложение №2
От 21 августа 2023г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 16
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

О.В. Колинко

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«МИР ПЛАСТИКИ»**

Возрастная категория – 7-18 лет

Срок реализации – 5 лет

Педагог дополнительного образования:

Ситникова Виктория Владимировна

Год разработки: 2022 год

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Приложение 1	Изменено полностью: Содержание диагностики входного и итогового уровня освоения программы: бальная система и критерии диагностики (прилагается)

Диагностика входного и итогового уровня освоения программы у обучающихся первого года обучения

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг. Программа мониторинга включает два этапа: первичная диагностика и итоговая аттестация. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 3-х бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Уровни освоения программы «Мир пластики» по критериям определяются в пределе от 1 до 3 баллов

Высокий уровень -3 балла - высокий (характерна творчески преобразующая деятельность детей, самостоятельная работа, творческие изменения, высокий уровень мотивации).

Средний уровень- 2 балла – средний (активная познавательная деятельность, проявляют творческую инициативу при выполнении заданий, выражена мотивация на рост, самостоятельность при выполнении заданий).

Низкий уровень- 1 балл - начальный (репродуктивный, мотивированный на обучение (нуждаются в помощи педагога).

Первичная диагностика уровня освоения Программы у обучающихся первого года обучения

Первичная диагностика:

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к танцу.

Критерии диагностики:

- уровень мотивации и интереса;
- уровень физических способностей;
- уровень гибкости;
- качество выполнения хореографических элементов;
- уровень творческих способностей.

Первичная диагностика проводится на занятии с помощью педагогического наблюдения и фиксации полученных результатов в таблице с последующим выведением уровня.

ФИО	Критерии				
	Уровень мотивации и интереса	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости	Качество выполнения хореографических элементов	Уровень творческих способностей.

Уровень первичной диагностики определяется по сумме набранных баллов:

Высокий уровень – 15 -10 баллов;

Средний уровень – 9–5 баллов;

Низкий уровень – от 5 баллов.

Итоговая диагностика уровня освоения Программы у обучающихся первого года обучения

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Критерии диагностики:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы первого года обучения.

Первичная диагностика проводится в ходе выступлений обучающихся, на занятиях с помощью педагогического наблюдения и фиксации полученных оценочных результатов в таблице

ФИО	Критерии					
	Уровень мотивации и интереса	Уровень физических способностей.	Уровень гибкости	Качество выполнения хореографических элементов	Уровень творческих способностей.	Качество выполнения танцевальных элементов.

Уровень освоения материала по Программе определяется по сумме набранных баллов:

Высокий уровень – 18 -12 баллов;

Средний уровень – 11–7 баллов;

Низкий уровень – от 6 баллов.

Диагностика входного и итогового уровня освоения Программы у обучающихся второго года обучения

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг. Программа мониторинга включает два этапа: первичная диагностика и итоговая аттестация. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 3-х бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Уровни освоения программы «Мир пластики» по критериям определяются в пределе от 1 до 3 баллов

Высокий уровень -3 балла - обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Средний уровень - 2 балла – обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

Низкий уровень- 1 балл - обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Первичная диагностика уровня освоения Программы у обучающихся второго года обучения

Критерии диагностики:

- уровень мотивации и интереса;
- уровень физических способностей;
- уровень гибкости;
- качество выполнения хореографических элементов;
- эмоциональная выразительность;
- уровень музыкально-танцевальных способностей.

Первичная диагностика проводится на занятии с помощью педагогического наблюдения и фиксации полученных оценочных результатов в таблице

Первичная диагностика проводится на занятии с помощью педагогического наблюдения и фиксации полученных оценочных результатов в таблице.

ФИО	Критерии											
	Уровень мотивации и интереса		Уровень физических способностей.		Уровень гибкости		Качество выполнения хореографических элементов		Эмоциональная выразительность		Уровень музыкально –танцевальных способностей.	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Уровень освоения материала по Программе определяется по сумме набранных баллов:

Высокий уровень – 18 -12 баллов;

Средний уровень – 11–7 баллов;

Низкий уровень – от 6 баллов.

Итоговая диагностика уровня освоения Программы у обучающихся второго года обучения

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Критерии диагностики:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы второго года обучения.

Итоговая диагностика проводится в ходе выступлений обучающихся, на занятиях с помощью педагогического наблюдения и фиксации полученных оценочных результатов в таблице.

ФИО	Критерии											
	Уровень физических способностей.		Уровень гибкости.		Овладения основными элементами техники		Эмоциональная выразительность		Уровень творческих способностей.		Уровень музыкально-танцевальных способностей.	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Уровень освоения материала по Программе определяется по сумме набранных баллов:

Высокий уровень – 18 -12 баллов;

Средний уровень – 11–7 баллов;

Низкий уровень – от 6 баллов.

Схожесть критериев входной и итоговой диагностики дает возможность объективно увидеть индивидуальную динамику каждого обучающегося.

Диагностика входного и итогового уровня освоения Программы у обучающихся третьего года обучения

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг. Программа мониторинга включает два этапа: первичная диагностика и итоговая аттестация. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 3-х бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Низкий уровень (1 балл) – обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Средний уровень (2 балла) – обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

Высокий уровень (3 балла) – обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Первичная и итоговая диагностика проводится в ходе выступлений обучающихся, на занятиях с помощью педагогического наблюдения и фиксации полученных оценочных результатов в таблице.

**Первичная и итоговая диагностика уровня освоения Программы
у обучающихся третьего года обучения**

ФИО	Критерии											
	Уровень физических способностей.		Уровень гибкости.		Овладения основными элементами техники		Эмоциональная выразительность		Уровень творческих способностей.		Уровень музыкально – танцевальных способностей.	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Схожесть критериев входной и итоговой диагностики дает возможность объективно увидеть индивидуальную динамику каждого обучающегося.

Уровень освоения материала по Программе определяется по сумме набранных баллов:

Высокий уровень – 18 -12 баллов;

Средний уровень – 11–7 баллов;

Низкий уровень – от 6 баллов.

Диагностика входного и итогового уровня освоения Программы у обучающихся четвертого года обучения

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг. Программа мониторинга включает два этапа: первичная диагностика и итоговая аттестация. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 3-х бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Низкий уровень (1 балл) – обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Средний уровень (2 балла) – обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

Высокий уровень (3 балла) – обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Первичная и итоговая диагностика проводится в ходе выступлений обучающихся, на занятиях с помощью педагогического наблюдения и фиксации полученных оценочных результатов в таблице.

**Первичная и итоговая диагностика уровня освоения Программы
у обучающихся четвертого года обучения**

ФИО	Критерии											
	Уровень физических способностей.		Уровень гибкости.		Овладения основными элементами техники		Уровень выполнения акробатических элементов.		Уровень творческих способностей.		Уровень музыкально-танцевальных способностей.	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Схожесть критериев входной и итоговой диагностики дает возможность объективно увидеть индивидуальную динамику каждого обучающегося.

Уровень освоения материала по Программе определяется по сумме набранных баллов:

Высокий уровень – 18 -12 баллов;

Средний уровень – 11–7 баллов;

Низкий уровень – от 6 баллов.

**Диагностика входного и итогового уровня освоения Программы
у обучающихся пятого года обучения**

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг. Программа мониторинга включает два этапа: первичная диагностика и итоговая аттестация. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 3-х бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Низкий уровень (1 балл) – обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Средний уровень (2 балла) – обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном.

Высокий уровень (3 балла) – обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Первичная и итоговая диагностика проводится в ходе выступлений обучающихся, на занятиях с помощью педагогического наблюдения и фиксации полученных оценочных результатов в таблице.

**Первичная и итоговая диагностика уровня освоения Программы
у обучающихся пятого года обучения**

ФИО	Критерии											
	Уровень физических способностей.		Уровень гибкости.		Овладения основными элементами техники		Уровень выполнения акробатических элементов.		Уровень творческих способностей.		Уровень музыкально-танцевальных способностей.	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

Схожесть критериев входной и итоговой диагностики дает возможность объективно увидеть индивидуальную динамику каждого обучающегося.

Уровень освоения материала по Программе определяется по сумме набранных баллов:

Высокий уровень – 18 -12 баллов;

Средний уровень – 11–7 баллов;

Низкий уровень – от 6 баллов.