

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БЕЛГОРОДА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОГОРЬЕ» Г. БЕЛГОРОДА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30 июня 2023 г.  
Протокол №06



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «Белогорье»

А.И. Маматова

Приказ от 03 июля 2023 г. № 76

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
художественной направленности  
«Формула успеха»**

Возраст обучающихся – 9-16 лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:  
**Цуман И.В.,**  
педагог  
дополнительного образования

Белгород  
2023 г.

Авторская дополнительная общеобразовательная программа «Формула успеха» художественной направленности по развитию лидерских качеств, коммуникативных способностей средствами общей физической подготовки и хореографии.

Автор-составитель программы: Цуман Ирина Владимировна, педагог дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белогорье» г.Белгорода.

Год разработки дополнительной общеобразовательной программы – 2023г.

Авторская дополнительная общеобразовательная программа «Формула успеха» рассмотрена на заседании методического объединения от 29 июня 2023 г., протокол № 06.

Программа принята на заседании педагогического совета от 30 июня 2023 г., протокол №06.

Программа утверждена в статусе «авторская» в 2023 г. и рекомендована к использованию в рамках учреждения (приказ №76 МБУДО «Белогорье» от 03 июля 2023 г.).

Председатель педагогического совета



А.И. Ушкалова

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Формула успеха» является **авторской программой художественной направленности.**

**Уровень программы – базовый.**

Программа разработана и составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678 - р;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 года № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы

воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав и образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белогорье» г. Белгорода.

**Отличительные особенности.** В отличие от других программ, эта программа ориентирована на корректировку и развитие психических свойств личности, коммуникативных способностей учащихся, развитие лидерских качеств, составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий есть возможность учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Программа является синтезом видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, стретчинг), акцент ставится на изучение современной хореографии. Практическая деятельность неразрывно связана с изучением истории современного хореографического искусства, знакомством с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культурой. Средствами занятий у детей формируются: творческие способности, эстетические эмоции, чувства, представления о красоте движений и звука, формы и цвета.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы обеспечить условия для социального самоопределения через многообразие форм деятельности, позволяющих учащимся осознать себя как личность, самоутвердиться, развить организаторские навыки в изменяющихся социально-экономических условиях. При этом обеспечивается гармонизация интересов общества и интересов каждой личности. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни, закладывают основы нравственности, красоты, расширяют культурный кругозор, способствуют гармоничному развитию детей, учат их выразительности движений, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе.

**Новизна** программы в том, что в ней используются современные методики и инновации и состоит в идее гармоничного сочетания общей

физической подготовки, танца, гимнастики, современных оздоровительных технологий.

**Педагогическая целесообразность** программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста; программа предоставляет обучающимся возможность самоопределиться, осознать себя неповторимой творческой личностью, реализовать себя в современном танце; комплексный подход к организации занятий с обучающимися обеспечивает укрепление их психического и физического здоровья, социализацию в обществе; на занятиях развиваются трудолюбие, организованность, коллективизм, ответственность за результат своей работы.

**Цель** программы является содействие социализации и профессиональному самоопределению, развитию лидерских качеств и коммуникативных способностей средствами общей физической подготовки и танца.

**Задачи:**

**Обучающие:** приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий; обучить основам различных техник современного танца (джаз танец, танец модерн, hip-hop) и основным движениям классического танца; обучить точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств; расширить кругозор в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма; способствовать освоению французской терминологии, используемой в классическом танце и английской терминологии, используемой в джазовом танце и танце модерн

**Развивающие:** содействие укреплению здоровья учащихся; физическое развитие через систему специальных упражнений; развивать специальные способности: выворотность, гибкость, пластичность, апломб, музыкальный слух; развивать музыкально-исполнительские способности; развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, концентрацию внимания, выносливость, способность самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач; развивать устойчивую мотивацию к занятиям современной хореографией.

**Воспитательные:** содействие становлению и развитию потребности в правильном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как ценности; положительных черт характера, таких как

дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость и настойчивость в достижении цели.

### **Компетенции**

**Общеразвивающими** можно считать программы дополнительного образования, где у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

**Личностные** (самоопределение, смысл образование, нравственно-этическая ориентация); развития навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности; развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости; развитие этических чувств; ориентируются на принятие и освоение социальной роли, развитие мотивов и формирование личностного смысла учения; раскрывают внутреннюю позицию; стремятся хорошо заниматься, сориентированы на участие в делах объединения.

**Регулятивные** (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, само регуляция); уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу, поиск выделения необходимой информации; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; самостоятельно выявлять и формировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничество в совместном решении задач.

**Познавательные** (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем); используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач; ориентируются в разнообразии способов решения задач.

**Коммуникативные** (планирование сотрудничества, постановка вопросов, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации). Сохранять доброжелательное отношение к друг другу, формировать навыки работы в группе; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей от 9 до 16 лет. Группы по 12 человек.

**Сроки реализации программы.** Срок реализации программы – 3 года.

**Объем программы.** На первый, второй и третий год обучения – отводится по 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Время занятий 45 минут с перерывом 10 минут.

**Формы организации образовательного процесса:**

- индивидуальные;
- групповые;

**Виды занятий:**

- Вводное занятие;
- Ознакомление с новым материалом;
- Закрепление знаний;
- Комплексное применение знаний, умений и навыков;
- Комбинированное занятие;
- Интегрированное занятие;
- Тренаж;
- Круглые столы.
- Занятие-игра;
- Занятие-показ;
- Занятие-рассказ;
- Демонстрация.

**Планируемые (ожидаемые) результаты и способы их проверки.**

**Прогнозируемые результаты.**

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся должны знать:**

историю и особенности зарождения танца; стилевое разнообразие танцев; изученную терминологию классического танца, джаз-модерн танца;

важность развития координации движения; работу мышц; систему дыхания, кровообращения при выполнении упражнений; способы простейшего контроля за деятельностью этих систем; причины травматизма на занятиях;

основные рисунки танца; отличительные особенности современного танца; технику исполнения изученных танцевальных комбинаций; стилевое разнообразие музыки; сценическое пространство; терминологию классического современного танца; систему растяжки (stretch); комплекс упражнений у станка в стиле джаз-модерн; законы танцевальной драматургии; терминологию джаз-модерн танца.

**Обучающиеся должны уметь:**

уметь работать в команде, вести дискуссию; публично выступать, улучшая навыки и приобретая уверенность; выполнять основные движения и, упражнения по разделам программного материала; выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости; взаимодействовать в процессе занятий;

собранно и свободно чувствовать себя на сцене; самостоятельно подготовить мышцы к основному занятию; придумать танцевальные движения; различать музыку разных стилей.

## Ожидаемые результаты программы:

Оздоровление и развитие детей, формирование устойчивого интереса.

Личностные результаты.	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>3 развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли;</p> <p>4 развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>5 развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>6 развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>7 формирование эстетических</p>	<p>1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p>2 формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>3 определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>4 готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>5 овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>6 овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>1. формирование знаний и значения для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной социализации;</p> <p>2 овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>3 формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>



потребностей, ценностей и чувств; 8 формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
---	--	--

Контроль знаний и умений учащихся производится в форме тестирования, зачетов.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

Текущий контроль знаний в процессе устного опроса, практического показа;

Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

Тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

Взаимоконтроль;

Самоконтроль;

Итоговый контроль умений и навыков;

Контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

#### **Проверка результативности**

Для определения уровня усвоения программы обучающимися, ее дальнейшей корректировки и определения путей достижения максимального творческого и личностного развития детей предусмотрена промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится два раза в учебный год в конце декабря и в конце мая. (Приложения № 1).

Проводимые мероприятия направляют обучающегося к достижению более высоких успехов, нацеливают на достижение положительного результата.

#### **Задачи промежуточной аттестации:**

- определения уровня практических умений и навыков;
- определения уровня усвоения теоретических знаний;
- соотнесение прогнозируемых результатов, содержащихся в программе, с реальными результатами обучения в объединении;
- корректировка содержания программы, форм и методов обучения.

Для отслеживания результатов усвоения программного материала предусматриваются следующие **формы промежуточной аттестации:** тестирование,

практические работы, самостоятельные творческие работы учащихся, индивидуальные карточки с заданиями для самостоятельной работы.

#### **Показатели, используемые для определения уровня усвоения программы:**

- степень помощи, которую оказывает педагог обучающимся при выполнении заданий: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность детей и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;
- результаты выполнения тестовых заданий, при выполнении которых выявляется, справляются ли обучающиеся с этими заданиями самостоятельно;
- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

### Критерии определения уровня усвоения программы:

80–100% - высокий уровень освоения программного материала;

50-80% - средний уровень;

меньше 50% - низкий уровень.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных			Режим занятий	Дата проведения промежуточной аттестации
			недел ь	дней	часов		
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	декабрь, май
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	декабрь, май
3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	декабрь, май

### Учебный план

№	Название разделов	1-ый год	2-ой год	3-ий год
1	Вводное занятие. Основы знаний	6	6	6
2	Модерн-джаз танец	32	36	36
3	Современный танец	52	44	44
4	Классический танец	24	32	32
5	Творческая деятельность	12	8	8

6	Постановка акробатических упражнений.	10	10	10
7	Контрольные испытания	4	4	4
8	Творческие мастерские(отчетные концерты, праздники)	4	4	4
	Итого:	144	144	144

### Учебно-тематический план 1-й год обучения

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие. Основы знаний.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1	Правила техники безопасности в зале. Влияние упражнений на организм человека.		2	
1.2	История хореографического искусства. История русского хореографического искусства.		2	
1.3	Здоровый образ жизни. Знаменитые танцовщики.		2	
2.	<b>Модерн-джаз танец</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
2.1	Тренаж у станка.	12	2	10
2.2	Тренаж на середине зала.	10	2	8
2.3	Партерная гимнастика.	10		10
3.	<b>Современный танец</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>48</b>
3.1	Тренаж. Современная разминка.	16	2	14
3.2	Танцевальные комбинации: - хип-хоп; - disco (спортивный).	10	2	8
3.3	Занятия нон-стоп для изучения различных стилей	12		12
3.4	Прыжковые упражнения	14		14
4.	<b>Классический танец</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
4.1	Тренаж у станка	8		8

4.2	Тренаж на середине зала.	8		8
4.3	Allegro.	8		8
5	<b>Творческая деятельность</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
5.1	Развивающие игры.	2		2
5.2	Композиционная и постановочная работа.	10		10
6	<b>Постановка акробатических упражнений.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
7	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
8	<b>Творческие мастерские(отчетные концерты, праздники)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

### **Содержание программы 1 года обучения**

#### **1 Раздел: Основы знаний.**

Правила техники безопасности в зале. Влияние упражнений на организм человека. История хореографического искусства. Здоровый образ жизни. Знаменитые танцовщики. История русского хореографического искусства.

#### **2 Раздел: Модерн-джаз танец.**

Тренаж у станка: элементы растяжки; ротация бедра по позициям прямым и выворотным; волна (лицом и боком к станку); перегибы корпуса.

Тренаж на середине зала: модерн-изоляция; перемещение в пространстве; положение флек-бек. Развитие танцевальных навыков, гибкости, пластики, чёткости (партерный тренаж, занятия у станка, упражнения на середине зала), выразительности исполнения движений, танцевальной памяти. Изучение многообразия техник джаз-модерн танца. Партерная гимнастика, элементы акробатики, тренаж на середине зала, занятия нон-стоп. Изучение техники исполнения танцевальных направлений.

#### **3. Раздел: Современный танец.**

Тренаж. Современная разминка. Изучение элементов разминки в различных танцевальных стилях. Отработка изученных движений. Использование изученных движений в разминке.

Танцевальные комбинации: хип-хоп; disco (спортивный). Изучение и отработка движений и композиций в заданном стиле. Выразительность и техничность исполнения. Занятия нон-стоп для изучения различных стилей.

Прыжки: «Ферме вперед», «Кольцо», «Разножка», «Шпагат в воздухе»

#### 4. Раздел: Классический танец

Тренаж у станка. Изучение техники исполнения движений. Развитие устойчивости, выворотности, танцевального шага. Отработка изученных движений.

- demi и grand plie;
- battement tendu;
- battement tendu с demi plie;
- battement tendu jete;
- battement tendu doubl;
- passé par terre;
- demi rond de jambe par terre;
- положение ноги на sur le sou-de-pied;
- battement frappe носком в пол;
- releve на полупальц;
- battement fondu носком в пол;
- перегибы корпуса;
- battement releve lent на 90 градусов;
- battement retires;
- battement developpe на 45 и 90 градусов;
- grand battementж
- rond de jambe en l`air на 45 градусов;
- pas de bourree.

Тренаж на середине зала:

- положение ераulement croise, efface;
- I, II, III формы port de bras;
- demi plie по I, II, III позициямж
- battement tendu по I, V позициям;
- battement tendu с demi plie на II позицию;
- passé par terre через I позицию;
- battement tendu jete из I, V позиций;
- rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
- battement fondu;
- battement frappe носком в пол;
- battement releve lent на 45 и 90 градусов;
- grand battement jete;
- позы crousee, effaces;
- temps lie par terre.

Allegro:

- temps sauté по I, II, V позициямж
- changement de pied;
- pas echappe на II позицию;
- pas assemble;
- pas balance.

### **5. Раздел: Творческая деятельность**

Развивающие игры. Игры, развивающие реакцию, музыкальность, фантазию. Композиционная и постановочная работа. Композиция в стиле соул. Постановка танца. Объяснение танцевального рисунка, идеи композиций. Изучение композиции танца и комплекса в стиле соул. Рисунок и композиция танца.

### **6. Раздел: Постановка акробатических упражнений.**

Постановка и отработка акробатических комбинаций, и соединений под музыку.

### **7. Раздел: Контрольные испытания. (смотреть приложение 1)**

**8. Раздел: Творческие мастерские(отчетные концерты, праздники)**  
«День матери», «Отчетный концерт»

### **Учебно- тематический план 2-й год обучения.**

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие. Основы знаний.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1	Правила поведения в зале. Скульптура и хореография		2	
1.2	История русского балета.		2	
1.3	Личная гигиена. Этика поведения		2	
2.	<b>Модерн-джаз танец</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
2.1	Тренаж у станка.	12	2	10
2.2	Тренаж на середине зала.	10	2	8
2.3	Партерная гимнастика.	10		10
3.	<b>Современный танец</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
3.1	Тренаж. Современная разминка. ОФП.	16	2	14
3.2	Танцевальные комбинации: - хип-хоп; - disco (спортивный), - techno.	10	2	8

3.3	Занятия нон-стоп для изучения различных стилей	12		12
3.4	Прыжковые упражнения	14		14
4.	<b>Классический танец</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
4.1	Тренаж у станка	8		8
4.2	Тренаж на середине зала.	8		8
4.3	Allegro.	8		8
4.4	Вращения:	8		8
5	<b>Творческая деятельность</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
5.1	Занятия с разыгрыванием творческих ситуаций.	2		2
5.2	Постановочная работа.	10		10
6	<b>Постановка акробатических упражнений.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
7	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
8	<b>Творческие мастерские(отчетные концерты, праздники)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

### **Содержание программы 2 года обучения**

**1 Раздел: Основы знаний.** Правила поведения в зале. История русского балета. Личная гигиена. Этика поведения. Скульптура и хореография.

#### **2 Раздел: Модерн-джаз танец.**

Тренаж у станка: элементы растяжки; ротация бедра по прямым и выворотным позициям, боковая и проста волна. Изучение терминологии. Значение тренажа для дальнейших занятий. Совершенствование танцевальных навыков, гибкости, пластики, чёткости. Развитие координации движений. Занятия у станка.

Тренаж на середине зала: модерн-изоляция; перемещение в пространстве; упражнения в положении флэк-бек. Изучение направлений современного модерн-джаз танца. Разнообразие техник. Совершенствование танцевальных навыков, гибкости, пластики, чёткости. Развитие координации движений. Занятия на середине зала.

Партерная гимнастика. Техника исполнения движений партерной гимнастики. Совершенствование танцевальных навыков, гибкости, пластики, чёткости. Развитие координации движений. Занятие в партере.

### **3 Раздел: Современный танец.**

Тренаж. Современная разминка. Значимость разминки для дальнейшего занятия. Техника исполнения движений. Особенности современной разминки. Изучение элементов разминки в различных танцевальных стилях. Отработка изученных движений. Использование изученных движений в разминке. Важность движений общей физической подготовки (ОФП) на занятиях коллектива современного танца.

Танцевальные комбинации хип-хоп, disco, techno. Особенности современной хореографии. Разнообразие движений. Правила выступления на соревнованиях по данным дисциплинам. Изучение и отработка танцевальных комбинаций хип-хоп, disco, techno.

Занятия нон-стоп для изучения различных стилей. Современная пластика, развитие стилей современной хореографии. Занятие нон-стоп. Изучение, отработка.

Прыжки «Перекидной», «Жете», « на 360 градусов», «Ферме в сторону»

### **4. Раздел: Классический танец**

Тренаж у станка:

- demi и grand plie;
- battement tendu;
- battement tendu с demi plie;
- battement tendu и маленькие позы;
- battement tendu jete;
- battement tendu jete и маленькие позы;
- battement tendu doubl;
- passé par terre;
- demi rond de jambe par terre;
- положение ноги на sur le cou-de-pied;
- battement frappe на 30 градусов;
- releve на полупальцы;
- battement fondu на 45 градусов;
- перегибы корпуса;
- battement releve lent на 90 градусов;
- battement retires;
- battement developpe на 45 и 90 градусов;
- grand battementж
- rond de jambe en l'air на 45 градусов;
- pas de bourree.

Тренаж на середине зала:

- маленькие позы;



- I, II, III, IV формы port de bras;
- demi и grand plie по I, II, III позициямж
- battement tendu в позах;
- battement tendu с demi plie на II позицию;
- passé par terre через I позицию;
- battement tendu jete из I, V позиций;
- rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
- battement fondu;
- battement frappe носком в пол;
- battement releve lent на 45 и 90 градусов;
- grand battement jete;
- позы crousee, effaces;
- temps lie par terre.

**Allegro:**

- temps sauté по I, II, V позициямж
- changement de pied;
- pas echappe на II позицию;
- pas assemble;
- pas balance;
- pas glissade;
- pas jete;
- sissonne fermee.

Вращения: на середине зала; по диагонали.

Изучение терминологии, изучение техники исполнения движений.

Развитие устойчивости, координации, исполнение различными приёмами в позах и полупозах.

### **5. Раздел: Творческая деятельность**

Занятия с разыгрыванием творческих ситуаций. Творческие задания. Показ образов, характеров по заданной теме.

Постановочная работа. Просмотр видеозаписей, посещение концертов, выставок. Обсуждение творческих заданий. Создание замысла композиции, развитие навыков соблюдения рисунка танца. Музыкальные игры.

### **6. Раздел: Постановка акробатических упражнений.**

Постановка и отработка акробатических комбинаций, и соединений под музыку.

**7. Раздел: Контрольные испытания.** Разработанные тесты по измерению уровня физической подготовке.

**8. Раздел: Творческие мастерские (отчетные концерты, праздники)**  
«Международный женский день 8 марта», «Отчетный концерт»

### Учебно-тематический план 3-й год обучения.

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие. Основы знаний.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1	Требование техники безопасности на занятиях. Искусство хореографии в средневековой Европе.		2	
1.2	Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена, медицинский контроль.		2	
1.3	Хореографическое искусство стран Западной Европы в эпоху Возрождения. Рождение балета.		2	
2.	<b>Модерн-джаз танец</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
2.1	Тренаж у станка.	12	2	10
2.2	Тренаж на середине зала.	10	2	8
2.3	Партерная гимнастика.	10		10
3.	<b>Современный танец</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
3.1	Разминка с элементами движений разнообразных по стилю.	16	2	14
3.2	Разминка с элементами аэробики различных стилей	10	2	8
3.3	Танцевальные комбинации: - хип-хоп; - disco; - techno; - house/	12		12
3.4	Занятия нон-стоп для изучения различных стилей.	14		14
4.	<b>Классический танец</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
4.1	Тренаж у станка	8		8

4.2	Тренаж на середине зала.	8		8
4.3	Allegro.	8		8
4.4	Вращения:	8		8
5	<b>Творческая деятельность</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
5.1	Изучение танцевальных комплексов.	4		4
5.2	Постановочная работа.	6		6
5.3	Творческие задания.	2		2
6	<b>Постановка акробатических упражнений.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
7	<b>Контрольные испытания.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
8	<b>Творческие мастерские(отчетные концерты, праздники)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

### **Содержание программы 3 года обучения**

**1 Раздел: Основы знаний.** Требование техники безопасности на занятиях. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена, медицинский контроль. Искусство хореографии в средневековой Европе. Хореографическое искусство стран Западной Европы в эпоху Возрождения. Рождение балета.

**2 Раздел: Модерн-джаз танец.** Тренаж у станка: элементы растяжки; плие по всем позициям броски ног; адажио. Техника исполнения элементов тренажа. Совершенствование танцевальных навыков, гибкости, пластики, чёткости. Развитие координации движений. Занятия у станка.

Тренаж на середине зала: модерн-изоляция; перемещение в пространстве;  
положение флек-бек.

Партерная гимнастика. Техника безопасности при занятии партерным тренажем. Развитие гибкости, пластики.

#### **3 Раздел: Современный танец.**

Разминка с элементами движений разнообразных по стилю. Многообразие стилей современной хореографии. Техника исполнения движений. Особенности современной разминки. Изучение сложных

элементов разминки в различных танцевальных стилях. Отработка изученных движений. Использование изученных движений в разминке.

Разминка с элементами аэробики различных стилей. Аэробика – один из вариантов разминки современного танца. Развитие танцевальных навыков, гибкости, пластики, чёткости, выразительности исполнения движений, танцевальной памяти.

Танцевальные комбинации хип-хоп, disco, techno, house. Изучение терминологии. Особенности техники движений танцев. Основные движения. Изучение и отработка танцевальных комбинаций.

Занятия нон-стоп для изучения различных стилей. Стилевое разнообразие хореографии. Значение занятий нон-стоп. Занятие нон-стоп. Изучение, отработка.

#### **4 Раздел: Классический танец**

Тренаж у станка (повторение изученных ранее движений с применением полупальцев):

- полуповороты и повороты у станка;
- demi и grand plie;
- battement tendu;
- battement tendu с demi plie;
- battement tendu и маленькие позы;
- battement tendu jete;
- battement tendu jete и маленькие позы;
- battement tendu doubl;
- passé par terre;
- demi rond de jambe par terre;
- положение ноги на sur le cou-de-pied;
- battement frappe на 30 градусов;
- releve на полупалец;
- battement fondu на 45 градусов;
- перегибы корпуса;
- battement releve lent на 90 градусов;
- battement retires;
- battement developpe на 45 и 90 градусов;
- grand battementж
- rond de jambe en l'air на 45 градусов;
- pas de bourree.

Тренаж на середине зала (повторение изученных ранее движений с применением полупальцев):

- полуповороты и повороту на месте;

- маленькие позы;
- I, II, III, IV формы port de bras;
- demi и grand plie по I, II, III позициямж
- battement tendu в позах;
- battement tendu с demi plie на II позицию;
- passé par terre через I позицию;
- battement tendu jete из I, V позиций;
- rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
- battement fondu;
- battement frappe носком в пол;
- battement releve lent на 45 и 90 градусов;
- grand battement jete;
- позы crousee, effaces;
- temps lie par terre.

Allegro:

- temps sauté по I, II, V позициямж
- changement de pied;
- pas echappe на II позицию;
- pas assemble;
- pas balance;
- pas glissade;
- pas jete;

Вращения: на середине зала; по диагонали.

Изучение терминологии, изучение техники исполнения движений.

Развитие устойчивости, координации, исполнение различными приёмами в позах и полупозах.

## **5 Раздел: Творческая деятельность**

Изучение танцевальных комплексов. Обсуждение танцевальных комплексов.

Разучивание танцевальных комплексов, самостоятельное придумывание движений и комбинаций.

Постановочная работа. Совместная работа над созданием танцевальных композиций, костюмов образов. Подбор и конструирование движений, создание замысла композиции, подбор музыки, выбор пластического языка, лексики танца, самостоятельное сочинение рисунка танца, разработка эскизов костюмов.

Творческие задания. Совместная работа над созданием танцевальных костюмов образов. Изучение исторического и национального костюма, просмотр видеозаписей, посещение концертов, выставок. Подбор музыки,

выбор пластического языка, лексики танца, самостоятельное сочинение рисунка танца, разработка эскизов костюмов.

**6. Раздел: Постановка акробатических упражнений.**

Постановка и отработка акробатических комбинаций, и соединений под музыку.

**7. Раздел: Контрольные испытания.** Разработанные тесты по измерению уровня физической подготовке.

**8. Раздел: Творческие мастерские(отчетные концерты, праздники)**

« Новогодний праздник », «Отчетный концерт»

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы, методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие Основы знаний	Групповая	Лекция Учебная дискуссия	Видеоматериал Учебники	Видеопроектор	Беседа Опрос
Модерн-джаз танец	Занятие-показ, групповое, интегрированное.	Здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированные приемы, наглядный, демонстрационный методы.	Музыкальный материал	Оборудование и инвентарь Аудиоаппаратура.	Показ тренажа в итоговом занятии Техника исполнения двигательных действий
Современный танец.	Занятие-показ, групповое, интегрированное.	Здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированные приемы, демонстрационный, наглядный методы.	Музыкальный материал, диски	Музыкальный центр.	Индивидуальные зачеты в процессе занятий.
Классический танец.	Занятие-показ, групповое, практическое, интегрированное.	демонстрационный, наглядный методы.	Двигательные действия	Оборудование и инвентарь	Техника исполнения двигательных действий
Постановка акробатических упражнений.	Репетиция	Практический	Описания, инструкции	Оборудование и инвентарь	Техника исполнения двигательных действий
Контрольные испытания.	Индивидуальная	Самостоятельная работа	Описания, инструкции	Оборудование и инвентарь	Тестирование
Спортивные праздники.	Групповая	Практический	Проекты	Оборудование и инвентарь	Праздники, концерты.

## Приемы и методы организации учебного процесса

**Словесный метод.** Словесный метод обращен к сознанию ребенка, способствует осмысленности, содержательности его деятельности. Слово педагога пробуждает воображение, способствует проявлению творческой активности.

**1. Объяснение.** Объяснение должно быть четким, кратким; дается повторно на первом этапе усвоения детьми материала и заданий. Объяснение в виде образного рассказа способствует заинтересованности детей, более глубокому пониманию, вызывает у них эмоциональные переживания, развивает воображение.

**2. Пояснения.** Они даются при показе движений игр, упражнений в четкой и краткой форме. Нечеткость пояснений часто приводит к непониманию задания и плохому качеству исполнения. Пояснение должно быть тесно связано с показом. Педагог приучает детей выслушивать пояснение до конца. Например, если учащиеся вслед за педагогом начинают повторять движения при их разучивании, он говорит: «Не делайте движений, послушайте внимательно и посмотрите, как их надо выполнять»

**3. Указания.** Даются во время выполнения детьми игр, упражнений. Например: «Кружиться надо через правое плечо, оттягивайте носочки» и т. д. надо выполнять те или иные движения, уточняют способ выполнения действий.

**4. Беседа.** Беседы с учащимися не должны быть длительными, а наоборот, отличаться лаконичностью и конкретностью. Вопросы. Беседа с детьми строится в форме вопросов и ответов. Педагог задает вопросы в связи с содержанием произведения, избегая излишних детализаций и отвлечений.

**5. Замечания.** Обращены к сознанию ребенка, который в силу каких-либо причин отвлекся от процесса выполнения заданий. Замечания должны быть строгими, но в то же время корректными.

**Наглядный метод (по показу).** При обучении двигательным действиям методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию учащимися выполняемых заданий. К ним относятся: 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из учащихся); 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, двигательных действий, рисунков, схем и др.); 3) методы направленного прощупывания двигательного действия; 4) методы срочной информации.

**Метод непосредственной наглядности.** Предназначен для создания у учащихся правильного представления о технике выполнения двигательного



действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из учащихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и учащимися, плоскость основных движений, повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

**Методы опосредованной наглядности** создают дополнительные возможности для восприятия учащимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые учащимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание учащихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Зарисовки, выполняемые учащимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют преподавателю продемонстрировать учащимся особенности техники двигательного действия

**Методы направленного про чувствования** двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: 1) направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки учащихся при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность); 2) выполнение упражнений в замедленном темпе; 3) фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях); 4) использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

**Методы срочной информации.** Предназначены для получения преподавателем и учащимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.).

Методика обучения по программе также предполагает формы обучения в образовательном пространстве с применением дистанционных образовательных технологий, реализуемых в основном с применением рекомендуемых информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогов.

Учебный материал состоит из следующих компонентов:

- *тематические презентации, видеоролики, тесты, задания, анкеты и др.*

Образовательный процесс, соответствующий содержанию программы, может транслироваться в сети Enternet, в режиме *online и/или offline*– изменяя структуру занятия, способы взаимодействия педагога и обучающегося, организацию информационно-образовательной среды учебного процесса, когда учащиеся, имеют доступ к учебным материалам, в виде (*видео ролики, тематические презентации, информационные файлы и др.*), которые педагог использует непосредственно на занятии. Выполнять задание педагога, учащиеся могут, в режиме отложенного времени (*offline-занятия*), с предоставлением ему результатов выполненной творческой работы. Педагог может транслировать свою учебную деятельность (*onlin-чат, через мессенджеры; в режиме видеоконференции* в приложении Zoom и др.), проверяя задание и корректируя работу учащихся. При выполнении задания, обучающиеся могут обсудить материал, проконсультироваться с педагогом *в чате*.

### **Специфические методы.**

#### **Метод комплексного развития качеств**

**Метод строго регламентированного упражнения** (методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств)

#### **1. Метод обучения двигательным действиям.**

Целостно-конструктивного упражнения. Этот метод позволяет осваивать отдельные элементы и фазы не изолированно а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Конструктивный метод, применяется на этапах обучения, предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы или фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод сопряженного воздействия, применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы. Сущность метода в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях требующих увеличения физических усилий.

## **2. Методы воспитания физических качеств.**

Метод стандартно-непрерывного упражнения. Непрерывная мышечная деятельность без изменения интенсивности как правило (умеренной интенсивности).

Метод стандартно-интервального упражнения. Многократно повторяемые упражнения или нагрузка с различными интервалами отдыха.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Характеризуется, мышечной деятельностью с изменяющейся интенсивностью скоростью или амплитудой.

Метод переменного-интервального упражнения. Для этого метода характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Круговой метод. Метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу интервальной или непрерывной работы.

Игровой метод. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод. Способ выполнения упражнений, фигур, связок в форме приближенной или соответствующей соревновательной деятельности.

Метод образности заключается в том, что учащиеся сами или по просьбе закладывают в исполнение фигур или связок определенную смысловую составляющую соответствующую определенному характеру.

Метод переложения или взаимодействия партнеров. Основывается на переложении части нагрузок при исполнении (скоростных или силовых) элементов танца. Базисом метода является частичное или полное переложение нагрузки на партнера что позволит облегчить действие другому.

Метод открытого эмоционального действия (направленности действия).

Для достижения цели образовательной программы необходимо следовать принципам

1. обще социальные принципы воспитательной стратегии общества.

Принцип всестороннего развития личности (культура, воспитание, образование, спорт)

Принцип оздоровительной направленности.

2. Общие принципы образования и воспитания.

Принцип сознательности и активности. (Способности человека правильно разбираться в объективных закономерностях, принимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность и величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу).

Принцип наглядности (привлечение органов чувств человека в процессе познания, зрительная, звуковая, двигательная.)

Принцип доступности (необходимо соблюдать при формировании репертуара);

Принцип доступности заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям обучающихся, уровню их развития. Однако доступность не должна подменяться «легкостью», обучение не может обойтись без напряжения умственных сил учащихся. Не надо забывать и о том, что высокий уровень развития достигается на пределе возможностей. Поэтому процесс обучения должен быть трудным, но посильным для учащихся. Необходимо, чтобы процесс обучения был трудным, но посильным и интересным, чтобы учащиеся чувствовали уверенность в своих силах, которая ведет к творческой активности.

Доступность определяется многими факторами: соблюдением принципов дидактики, тщательным отбором содержания, использованием более эффективной системы его изучения, более рациональных методов работы, мастерством самого обучающего.

### 3. Специфические принципы физического воспитания

Принцип непрерывности (процесс непрерывного последовательного проведения занятий и преемственность в них. Определяется дидактическими правилами «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям»).

Принцип системного чередования нагрузок (чередование нагрузок и отдыха это то, от чего зависит эффект занятий.«Рациональная повторность занятий», «рациональное чередование нагрузок и отдыха», «повторность и вариативность нагрузок и заданий»).

Принцип постепенного наращивания развивающих воздействий. (Необходимость системного повышения требований к проявлению у учащихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности занятий и увеличение нагрузок).

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. (Временное снижение, стабилизацию или увеличение нагрузок в зависимости от влияния на организм и механизмы его восстановления).

Принцип циклического построения занятий. (Микро-недельный, мезо-месячный, макро-годовой циклы в которых воплощаются разные задачи).

Принцип возрастной адаптивности. (Принцип обязывает последовательно изменять направленность воспитания в соответствии с возрастными стадиями и этапами развития человека).

В заключение следует отметить, что, готовясь к занятию и выбирая оптимальные для того или иного этапа методы, педагог должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

## Воспитание

### 1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства уважения к человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

### **Задачами воспитания по программе являются:**

– усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

– формирование и развитие личностного отношения к творческим, интеллектуальным способностям и логическому мышлению в процессе освоения развивающих игр;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

### **2. Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

– освоение детьми понятия о своей российской социально-культурной принадлежности (идентичности);

– воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);

– формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

– воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

– формирования у детей мировоззрения, на воспитания высокой нравственной культуры, на художественное и эстетическое развитие;

– уровень воспитания ребенка в хореографии - обучение и воспитания как исполнителя;

– развитие логического мышления, которое дает возможность интенсивно развивать познавательные способности, интеллект, творческое начало, совершенствовать эстетическое и нравственное отношение к окружающему миру.

### **3. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является изучение основ хореографического мастерства, развитие художественного вкуса, расширение кругозора, познание основ актерского мастерства, через игру, фантазирование.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей, и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **4. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам,

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

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

### 5. Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Осенний праздник для обучающихся в объединении и их родителей (законных представителей)	Октябрь	Праздник на уровне ОУ	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
2.	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Праздник на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в

				официальной группе учреждения.
3.	Интеллектуальная игра «Путешествие в мир хореографии»	Февраль	Интерактивная игра на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
4.	Праздник «Международный День 8 марта»	Март	Праздник на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
5.	Конкурс «Хореографическая импровизация ».	Май	Конкурс на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.

### Календарный план воспитательной работы 2 года обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
6.	Праздник «День матери» для обучающихся в	Ноябрь	Праздник на уровне ОУ	Фото- и видеоматериалы с праздника,



	объединении и их родителей (законных представителей)			опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
7.	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Праздник на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
8.	Интеллектуальная игра «Танцевальный калейдоскоп »	Февраль	Интерактивная игра на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
9.	«Детский танцпол» с применением технологии коммуникативных игр и танцев	Март	Игра на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
10.	Развлекательная программа «Давайте потанцуем».	Май	Развлекательная программа на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.

### Календарный план воспитательной работы 3 года обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
11.	Осенний праздник для обучающихся в объединении и их родителей (законных представителей)	Октябрь	Праздник на уровне ОУ	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
12.	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Праздник на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
13.	Конкурсная - игровая танцевальная программа с элементами театрализации карнавал «Мультпарад».	Февраль	Конкурсная - игровая танцевальная программа на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
14.	Конкурсно - игровая программа "Танцевальный калейдоскоп"	Март	Конкурсно - игровая программа на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной

				группе учреждения.
15.	Конкурсно - игровая программа «Танцевальная кругосветка»	Май	Конкурсно - игровая программа на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.

**Материально – техническое обеспечение:**

Оборудование для зала: стенки гимнастические, хореографические станки, скамейки, инвентарь гимнастический, раздевалка.

Техническое оснащение: музыкальный центр.

**Требованию к зачету**

На зачете учащиеся должны продемонстрировать грамотное исполнение движений, их соединений. Выразительное, исполнение комбинаций.

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Л-М, 1964г.
2. Воронина И. «Историко-бытовой танец» М., 1971г.
3. Балет: Энциклопедия. М., Сов. Энциклопедия 1980г.
4. «Учимся танцевать» латино-американские танцы. Москва 2001г.
5. «Основы современного танца» Феникс 2005г.
6. Слонимский Ю. Дидло. Л.-М.: Искусство 1958г.
7. Ефименкова В. «Танцевальные жанры в творчестве замечательных композиторов прошлого и наших дней». Сов. Композитор 1974г.
8. Слонимский Ю. Дидло. Л.-М.: Искусство 1958г.
9. Дрознин А.Б. М.; ВЦХТ «Я вхожу в мир искусства» 2004г.
10. Никитин В.Ю. М.; ВЦХТ «Модерн-джаз танец» 1998г.

### Список литературы для педагогов:

1. Базарова Н. «Классический танец». Л. Искусство 1984г.
2. Васильева-Рождественская М. «Историко-бытовой танец». М. Искусство, 1980г.
3. Захаров Р. «Искусство балетмейстера». М. Искусство 1954г.
4. Захаров Р. «Сочинение танца». М. Искусство 1983г.
5. Львов-Анохин Б. «Мастера большого балета». М. Искусство 1976г.
6. Боголюбская М.С. «Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах». М. 1986г.
7. Копорова Е.В. «Методические пособия по ритмике» Л. 1968г.
8. Боголюбская М.С. «Хореографический кружок» М. 1965г.
9. «Поиграем, потанцуем». Упражнения для детей дошкольного возраста. Акцидент, 1997г.
10. Эриксон Э.Г. «Детство и общество». АСТ, фонд «Университетская книга», 1996г.
11. «Языческая мифология славян». Ростов-на-Дону, 1996г.
12. «Танцы». Начальный курс. Апрель 2001г. «Самоучитель клубных танцев». О.В. Володина, Т.Б. Анисимова. Феникс 2005г.
13. «Танец живота» Тамалин Даллал и Ричард Харрис Минск 2005г.
14. Никитин В.Ю. М.; ВЦХТ «Модерн-джаз танец» 1998г.
15. Радченко И.В. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-etnokulturnoi-kompetentnosti-studencheskoi-molodezhi-sredstvami-khoreografiches#ixzz3IzPz4VQI>.

## **Материалы промежуточной аттестации 1-3 года обучения, объединение «Формула успеха»**

**Подготовленность проверяется по 6 основным тестам:** скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по подготовленности позволяют определить качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); форсированность двигательных умений и навыков.

### **1. Тест на определение скоростных качеств:**

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

**Методика:** В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

### **2. Тест на определение координационных способностей:**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

**Методика:** В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

### **3. Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Цель:** Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

**Методика:** Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

#### **4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

#### **5. Тест на определение гибкости:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

**Методика:** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев.

Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

#### **6. Тест на определение силовых способностей:**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

**Цель:** Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

**Методика:** По команде «Начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мешочка правой (левой) рукой способом «из-за спины через плечо». Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

### **Нормативные требования для технической подготовленности обучающихся 1-3 года обучения, объединение «Формула успеха»**

Физические качества	Тесты Оценки	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Гибкость	Гимнастический мост на одной ноге, другая вперед-вверх, измеряется расстояние между ладонями и пятками см.	10	15	20	25	30
Равновесие	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа у коленного сустава опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты. ( сек.)	20	15	11	8	5



Сила	Поднимание ног на гимнастической стенке, кол-во раз	22	19	16	14	12
Скоростно - силовые качества	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 10 сек.	16	14	12	10	8

## Тест уровня знаний обучающихся объединения «Формула успеха»

### 1-й год обучения 1, 2 полугодие

#### Вопрос № 1

**Что такое танец?**

Это – вид народного творчества;

Это – ритмичные, выразительные движения человеческого тела;

Это – основной язык балета.

#### Вопрос № 2

**Назовите все виды танца:**

Классический, народный;

Классический, историко-бытовой;

Классический, народный, историко-бытовой.

#### Вопрос № 3

**Основой в хореографии является:**

Народный танец;

Бальный танец;

Классический танец;

Современный танец;

Историко-бытовой танец.

#### Вопрос № 4

**Сколько позиций рук в классическом танце?**

4;

3;

5.

#### Вопрос № 5

**Как раньше назывался классический танец?**

«Серьезный», «благородный», «академический»;

«Строгий», «серьезный»;

«Веселый», «благородный», «академический».

#### Вопрос № 6

**Обувь балерины?**

Балетки;

Джазовки;

Пуанты.

#### Вопрос № 7

**Урок хореографии начинается и заканчивается:**

Речевым приветствием;

Ритмическими упражнениями;

Поклоном;  
Играми организующего порядка;  
Музыкальными заданиями.

### **Вопрос № 8**

**Нагрузка на разные группы мышц в течение урока должна быть:**

Неравномерной;  
Усиленной;  
Равномерной;  
Облегченной;  
Нагрузки не должно быть;

### **Вопрос № 9**

**Сколько точек в хореографическом пространстве зала?**

6;  
7;  
8.

### **Вопрос № 10**

**Отметьте, что правильно (упражнения выполняемые в разминке по кругу):**

«Прыжки», «Ходьба на носочках», «Ходьба на пяточках»;  
«Ходьба носочки, пяточки», «Подъем колена», «Броски ногами»;  
«Маленькое приседание», «Большое приседание», «Китайский шаг»;  
«Спортивный шаг», «Бег», «Бег с поджатыми ногами вперед»;  
«Бег с поджатыми ногами до пятой точки», «Бег с прямыми ногами вперед «ножницы»»;  
«Бег с прямыми ногами назад», «Бег с прямыми ногами в сторону», «Галоп».

Тест уровня знаний обучающихся объединения  
«Формула успеха», 2-й год обучения 1, 2 полугодие

**Вопрос № 1**

Как с греческого переводится «Хореография»?

Писать танец;

Последовательное выполнение движений;

Выразительность.

**Вопрос № 2**

Сколько позиций ног в классическом танце?

6;

4;

5.

**Вопрос № 3**

Что такое реверанс в хореографии?

Прыжок;

Вращение;

Поклон.

**Вопрос № 4**

Принцип изучения комбинаций, танцев:

От простого к сложному;

От сложного к простому;

Только простые элементы;

Только сложные элементы;

Только характерные элементы.

**Вопрос № 5**

Подчеркните акробатические элементы:

«Кувырок», «Колесо», «Сальто»;

«Змейка», «Свеча», «ножницы»;

«Книжка», «Рыбка», «Кошечка».

**Вопрос № 6**

Подчеркни, что здесь лишнее (рисунки танца):

«Линия», «Колонна», «Диагональ»,

«Лягушка», «Угол», «Мостик»;

«Круг», «Змейка», «Галочка»

**Вопрос № 7**

Что означает термин «кульминация»?

- Развитие действия;

- Композиция танца;

- Наивысшая точка композиции;

- Композиционный план.

**Вопрос № 8**

Главное правило выполнения техники вращений:

Самовыражение;

«Держать точку»;

Самоанализ.

### **Вопрос № 9**

**Партер это:**

Прыжки;

Движения на полу;

Движения на полупальцах.

### **Вопрос № 10**

**Подчеркни, что здесь лишнее (названия упражнений партерной гимнастики):**

«Угол», «Книжка», «Бабочка»;

«Поклон», «Бег», «Броски ногами»;

«Рыбка», «Лягушка», «Мостик», «Шпагат».

### **Вопрос № 11**

**Что означает термин «Ан фас»?**

Лицом к зрителю;

Спиной к зрителю;

Боком к зрителю.

### **Вопрос № 12**

**Международный день танца?**

30 декабря;

29 апреля;

28 мая.

# Тест уровня знаний обучающихся объединения «Формула успеха»

3-й год обучения 1,2 полугодие

## Вопрос № 1

Автор балета «Лебединое озеро»:

Чайковский П.И.;

Петипа М. И.;

Прокофьев С..

## Вопрос № 2

Что такое хореографический интервал?

Равный промежуток, расстояние между исполнителями;

Равный промежуток, расстояние между исполнителем и зрителем;

Равный промежуток, расстояние между педагогом и исполнителем.

## Вопрос № 3

Что такое импровизация в танце?

Гармонично исполнять танцевальную композицию;

Красиво двигаться под музыку;

Творить под музыку, создавать что-либо без предварительной подготовки.

## Вопрос № 4

Сколько точек в хореографическом пространстве зала?

6;

7;

8.

## Вопрос № 5

Как называется балетная юбка?

Пачка;

Зонтик;

Карандаш.

## Вопрос № 6

Нагрузка на разные группы мышц в течение урока должна быть:

Неравномерной;

Усиленной;

Равномерной;

Облегченной;

Нагрузки не должно быть;

## Вопрос № 7

Что развивает восточная разминка?

Пластику, гибкость, мимику, выразительность;

Координацию движений, легкость, выворотность;

Выносливость, подвижность, актерское мастерство.

## Вопрос № 8

Партер это:

Прыжки;

Движения на полу;

Движения на полупальцах.

## Вопрос № 9

Сколько исполнителей в сольном танце?

1;

2;

3.

### Вопрос № 10

Что такое актерское мастерство?

Жесты, мимика и пластика;

Голос, пластика, музыка;

### Вопрос № 11

К какому виду танца относится «Кошачий двор»?

Классический танец;

Народный танец;

Историко-бытовой танец;

Эстрадный, детский танец;

Бальный танец.

### Вопрос № 12

Подчеркни, что здесь лишнее:

Бурятский танец;

Вальс;

Испанский танец;

Русский танец;

Модерн.