

Разработчики:
Воронцова Юлия Андреевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Эстетика движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста имеет **художественную направленность**. Программа разработана в соответствии с актуальными документами в сфере образования.

Танец - древнейшее и прекраснейшее из искусств. Он является не только универсальным языком, передающим чувства и эмоции человека, посредством движений тела. Занятия танцами решают огромное количество задач: помогают комплексно развивать координацию, гибкость и силу, музыкальность и чувство ритма, улучшают настроение и снижают стресс, учат получать удовольствие от музыки, развивают воображение. Танец помогает человеку в самовыражении, самопознании. Кроме того, танец дает возможность почувствовать себя частью сообщества, развить и укрепить социальные навыки и связи.

Занятия хореографией крайне привлекательны и интересны детям — это мир красоты движения, музыки, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. В тоже время хореография обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей.

На занятиях хореографией обучающиеся развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др.

Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у обучающихся творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут обучающимся развить свои творческие и физические способности.

Занятия танцами способствуют физическому развитию детей, улучшая общее состояние организма, укрепляя активно формирующийся в данном возрасте опорно-двигательный аппарат, закрепляя физиологическую конфигурацию позвоночника, развивая координацию движений. Хореография активизируют все психофизиологические процессы организма ребенка

Для обучающихся 5-7 лет характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене деятельности, длительное сохранение статического положения для них крайне утомительно. В то же время движения в этом возрасте еще недостаточно ориентированы, плохо координированы, запас двигательных навыков не велик, что ведет к важности в его пополнении и усовершенствовании.

Актуальность программы

обусловлена социальным заказом общества и востребована со стороны обучающихся и их родителей.

Танец способствует формированию духовно – нравственной и гармонично развитой личности, раскрытию индивидуальных творческих способностей, развитию образного мышления и фантазии у детей, музыкальности. Танец развивает эстетический вкус, воспитывает нравственные качества, прививает правильную манеру поведения в обществе, учит работать в команде.

Актуальным является сохранение и укрепление здоровья дошкольника. Занятия танцами дают гармоничное пластическое развитие, формируют правильную осанку, способствуют развитию физиологических данных.

В процессе освоения программы обучающиеся совершенствуют свои физические данные – гибкость, силу, координацию, баланс. Они имеют возможность не только

познакомится с простыми музыкальными размерами, танцевальными движениями, комбинациями, но и получают необходимые навыки и мотивацию для дальнейшего обучения хореографии.

Профессиональное самоопределение в программе по хореографии играет важную роль в формировании личности и профессиональных навыков учащихся. Этот процесс можно осуществить через различные методы и подходы, которые помогут детям осознать свои интересы, склонности и возможности в сфере хореографического искусства. (Приложение 6).

Адресат программы

Данная образовательная программа ориентирована на дошкольников 5-7 лет.

Уровень освоения программы – общекультурный. Освоив программу, обучающиеся презентуют результаты на уровне учреждения.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы **2 года**. Объём запланированных учебных часов на весь период обучения составляет **144** часа.

- 1 год обучения – 72 учебных часа

- 2 год обучения – 72 учебных часа

Цель программы

Создание условий для полноценного физического и эстетического развития ребенка, воспитание творческой личности и формирование индивидуальной культуры средствами хореографического искусства.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить учащихся с природой танцевального искусства;
- сформировать начальные танцевальные навыки и умения;
- развить гибкость и силу мышц, координацию, выворотность;
- научить двигаться красиво и естественно в соответствии с характером музыки.

Развивающие:

- формировать и развивать устойчивый интерес к хореографическому искусству и обучению;
- укреплять здоровье обучающихся посредством развития силы, гибкости опорно-двигательного аппарата и координации движений;
- развивать танцевальность, артистизм и навыки выразительного движения;
- развивать музыкальность, музыкально-ритмический слух и чувство ритма;
- развивать творческое воображение, образное мышление и фантазию;
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- воспитать художественный вкус, любовь к прекрасному, эмоциональный отклик на музыку;
- сформировать уверенность в себе, за счет познания возможностей своего тела и навыков управления им;
- воспитать чувство товарищества, умение работать в команде;
- воспитать самостоятельность, силу воли, дисциплинированность, чувство ответственности за свои действия;
- приобщить обучающегося к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основы теории хореографического искусства и базовую специальную терминологию (названия основных танцевальных движений, фигур и позиций);
- особенности основных танцевальных направлений (классического, народного, бального, современного) на уровне первоначального ознакомления;
- правила безопасности на занятиях хореографией и правила поведения в танцевальном классе.

Обучающиеся будут уметь:

- технически правильно выполнять изученные танцевальные движения и элементы;
- координировать движения своего тела в соответствии с характером, темпом и ритмом музыки;
- ориентироваться в пространстве, выстраивать и сохранять основные рисунки танца;
- воспроизводить танцевальные комбинации по памяти (демонстрировать двигательную память);
- выполнять несложные творческие задания и танцевальные импровизации на заданную тему.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся разовьют:

- познавательную мотивацию, умение принимать и сохранять учебную задачу, а также целеустремленность в достижении результата;
- навыки самоконтроля, умение сознательно управлять своим телом, соотносить свои действия с действиями других участников образовательного процесса.
- пространственное мышление, умение быстро ориентироваться в меняющихся условиях и координировать свои перемещения относительно внешних ориентиров;
- образное и креативное мышление, умение находить нестандартные решения при выполнении творческих заданий, переводить абстрактный образ в практическое действие;
- способность к невербальному самовыражению, умение передавать эмоции, чувства и смыслы через пластику и мимику (навыки невербальной коммуникации).

Личностные результаты:

Обучающиеся:

- сформируют первоначальный художественно-эстетический вкус, разовьют эмоциональную отзывчивость на музыку и произведения хореографического искусства;
- разовьют уверенность в себе, приобретут адекватно повышенную самооценку за счет осознания возможностей своего тела и успешного освоения навыков управления им;
- воспитают чувство товарищества, разовьют навыки коллективного взаимодействия, взаимовыручки и умение работать в команде (ансамбле) для достижения общей творческой цели;
- сформируют такие базовые волевые качества, как дисциплинированность, организованность, самостоятельность, трудолюбие и чувство ответственности за личные действия и общий результат коллектива;
- сформируют осознанное отношение к собственному здоровью, будет заложена устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни через регулярную физическую (хореографическую) активность.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы : русский.

Форма обучения: очная, очно-заочная (дистанционная).

Особенности реализации программы:

Возможна реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы или её частей (модулей) с применением электронного обучения и дистанционных технологий руководствуясь Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

Особенности организации образовательного процесса

Программа построена с учетом постепенного освоения тем и разделов от простых и более сложным.

Условия набора в коллектив

Дети принимаются на основании предварительного просмотра и собеседования с родителями при отсутствии медицинских противопоказаний, при наличии справки от врача. В группы первого года обучения принимаются дети 5-6 лет. Второй год обучения: возраст обучающихся – 6-7 лет. Группы второго года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу первого года обучения.

Условия формирования групп

Группы комплектуются с учетом возраста, психологических и физических возможностей обучающихся. Возраст учащихся:

1 год обучения: 5-6 лет.

2 год обучения: 6-7 лет.

Группы могут быть доукомплектованы обучающимися соответствующего возраста с физической подготовкой, соответствующей уровню осваиваемой программы после предварительного просмотра, имеющие допуск от врача.

Количество обучающихся в группе:

1 год обучения: не менее 15 человек.

2 год обучения: не менее 12 человек.

Формы организации занятий: аудиторные.

Формы проведения занятий:

- учебно - тренировочное занятие (практические занятия)
- творческая мастерская
- беседа
- игровое занятие
- открытое занятие

Каждое занятие включает в себя несколько форм организации обучения и распределяется в определенных временных отрезках, исключающих переутомление детей.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- *Фронтальная форма*

Процесс обучения строится в виде постоянного тренинга после показа и исполнения педагогом, а также вместе с ним с соответствующими разъяснениями правил исполнения движения согласно возрасту обучающихся.

- *Групповая форма*

В программе предусматривается работа над определенными заданиями педагога, после показа и объяснения, по выработке отдельных навыков исполнения танцевальных движений в парах или в малых группах.

- *Индивидуальная форма*

В процессе обучения также включается самостоятельная работа учащихся по заданию педагога в целях развития творческих способностей обучающихся.

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы необходимо следующее оборудование:

- хореографический зал со специальным напольным покрытием для занятий хореографией
- зеркала
- аудиоаппаратура
- флэш-карты
- гимнастические коврики и место хранения для них
- учебная литература, книги о хореографическом искусстве

Для проведения дистанционного обучения обучающиеся должны иметь доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям самостоятельно либо через родителей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 год обучения)

№	Наименование разделов программы и видов деятельности	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД	1	0,5	0,5	Входной контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение Контроль качества выполнения упражнений.
2.	Азбука музыкального движения	7	3	4	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
3.	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение.
4	Развитие гибкости и пластичности	10	4	6	Текущий, промежуточный контроль: Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения упражнений.
5.	Развитие силы рук и кистей	5	1	4	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения упражнений.
6.	Развитие силы и выворотности ног и стопы	9	3	6	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения упражнений.
7.	Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	9	2,5	6,5	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

8.	Развитие танцевального баллона	9	3	6	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
9.	Развитие танцевального шага	9	2,5	6,5	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
10.	Кроссы и вращения	8	2	6	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
11.	Итоговое занятие: открытый урок	1	0	1	Итоговый контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение.
ИТОГО:		72	22,5	49,5	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(2 год обучения)

№	Наименование разделов программы и видов деятельности	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД	1	0,5	0,5	Входной контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение Контроль качества выполнения упражнений.
2.	Азбука музыкального движения	7	3	4	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
3.	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение.

4	Развитие гибкости и пластичности	10	4	6	Текущий, промежуточный контроль: Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения упражнений.
5.	Развитие силы рук и кистей	5	1	4	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение.
6.	Развитие силы и выворотности ног и стопы	9	3	6	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Анализ выполнения упражнений.
7.	Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	9	2,5	6,5	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
8.	Развитие танцевального баллона	9	3	6	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
9.	Развитие танцевального шага	9	2,5	6,5	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
10.	Кроссы и вращения	8	2	6	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
11.	Итоговое занятие: открытый урок	1	0	1	Итоговый контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение.
ИТОГО:		72	22,5	49,5	

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

УТВЕРЖДЕН:
Приказ № ____ от ____ 20__ г.
Директор ГБУ ДО «ПДДТ»
Невского района Санкт-Петербурга

ФИО

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Эстетика движения»

На _____ учебный год
Педагог _____

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	72	2 раза в неделю по 1 учебному часу.
2 год			36	72	72	2 раза в неделю по 1 учебному часу.
1 учебный час – 45 минут						

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

При планировании учебной деятельности педагог может произвести отбор и определение тем и разделов дополнительной общеобразовательной программы для реализации с учетом применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При этом корректировки в текущее календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы оформляются приложением к КТП.

Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех стадиях образовательного процесса с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности, окружающих в учебное и каникулярное время, включая правила дорожного движения и безопасного поведения на дорогах, согласно перечня инструкций по охране труда ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить учащихся с природой танцевального искусства, специальной терминологией начального уровня, а также дать первые теоретические знания об осанке, работе мышц и правильном танцевальном движении;

- сформировать начальные танцевальные навыки, умение слушать педагога, понимать и точно выполнять простые исполнительские команды в классе;
- развить первоначальную гибкость, силу мышц, координацию и выворотность посредством освоения комплекса упражнений в партере (на полу) и подготовительных элементов у станка (лицом к станку);
- научить двигаться красиво и естественно в соответствии с характером музыки, слышать и передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- обучить первоначальным навыкам координации и обращения с простейшим хореографическим инвентарем (мячи, скакалки) и элементами сценического реквизита.

Развивающие:

- развить интерес к танцу и к обучению;
- укрепить здоровье обучающегося посредством развития силы и гибкости опорно-двигательного аппарата и развития координации движений;
- развить танцевальность, приобрести навыки выразительного движения;
- развить умение слушать музыку, музыкальность, музыкально-ритмический слух, чувство ритма;
- развить творческое образное воображение и фантазию;
- развивать пространственную ориентировку.

Воспитательные:

- воспитать художественный вкус, любовь к прекрасному, эмоциональный отклик на музыку;
- сформировать уверенность в себе, за счет познания возможностей своего тела и навыков управления им;
- воспитать чувство товарищества, умение работать в команде;
- воспитать самостоятельность, силу воли, дисциплинированность, чувство ответственности за свои действия;
- приобщить обучающегося к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

Обучающиеся:

- овладеют теоретическими знаниями в области танцевального искусства и познакомятся со специальной терминологией (названиями движений и фигур, направлений в танцевальном искусстве: классическом, народном, современном);
- разовьют практические навыки: овладеют различными танцевальными движениями, разовьют элементарную координацию движений, двигательную память, музыкально-ритмические навыки, научатся определять и использовать основные рисунки в танце, направления в движении, усовершенствуют свои данные для дальнейших занятий хореографией;
- будут уметь выполнять комбинированные команды и повторять связки по памяти;
- будут уметь технично выполнять усложненный партер и работать у станка одной рукой;
- будут уметь танцевать во фразы и темп, синхронно менять рисунки танца;
- приобретут навык свободного и безопасного владения мячом, скакалкой и реквизитом в танце.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся приобретут:

- учебно-коммуникативные умения, такие как умение слушать педагога и сверстников, а также аргументировано высказывать свою точку зрения

- учебно-организационные умения и навыки, такие как самостоятельность, ответственность и аккуратность.
- понимание сценического этикета, культуры поведения;
- умение различать характер музыки, различать и точно передать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок

Личностные результаты:

Обучающиеся:

- разовьют организационно-волевые качества, такие, как терпение, воля и самоконтроль
- разовьют внимание и все виды памяти – зрительной, слуховой, мышечной
- Разовьют поведенческие качества и навыки коммуникативной культуры во взаимодействии со сверстниками и педагогом, такие как способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации, чувство товарищества и взаимопомощи, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММА

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория:

Ознакомление с правилами коллектива, содержанием программы, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале.

Практика:

Знакомство коллектива в игре и танце. Разучивание поклона.

Входной контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение Контроль качества выполнения упражнений.

2. Азбука музыкального движения

Элементы музыкальной грамоты. Ритмичные упражнения на внимание.

Теория:

Общее представление о чувстве ритма. Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. Три жанра музыки (марш, песня, танец.).

Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений.

Понятия шеренга, колонна, круг.

Практика:

- Работа над умением ориентироваться в пространстве:

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

- Упражнения для согласования движений с музыкой:

- а) общеразвивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания);
- б) строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками);
- в) упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки (свободное опускание рук вниз, посегментное расслабление рук на различное количество счётов, упражнения на осанку, стоя спиной к опоре и на середине, имитационные, образные упражнения).

- Определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме:

- а) пружинящие шаги;
- б) переменные притопы
- в) построение в шеренгу и колонну по команде
- г) передвижение в сцеплении (цепочка)
- д) построение в круг и движение по кругу в различном направлении
- е) перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.

3. Дыхательная гимнастика

Упражнения на дыхание.

Теория:

«верхнее дыхание», «нижнее дыхание»

Практика:

Упражнения: «Воздушный шар», «Каша кипит», «Ежик», «Погаси 10 свечей», для тренировки нижнего дыхания. Упражнения «Погудим», «Воздушный шар поднимается вверх» для тренировки верхнего дыхания.

Подвижные игры на закрепление пройденного материала.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение.

4. Развитие гибкости и пластичности

Упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса, на развитие пластичности, на развитие гибкости позвоночника.

Теория:

Понятие «Исходное положение», «Растяжение мышц». Правила выполнения упражнений для улучшения эластичности плечевого пояса. Понятие «Максимальное растяжение».

Требования к выполнению упражнений на развитие гибкости позвоночника. Положение бедер при выполнении упражнений.

Практика:

- Разнообразные наклоны и круговые движения головой.
- Маховые движения руками, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые.
- Упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами.
- Упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа), «Корзинка», «Птичка» (из положения «корзинка» раскрываем руки в стороны, стараясь удержать корпус и ноги как можно выше), «Большое кольцо» (назад на коленях), «Кошечка», «Мини арка», прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках.
- приседания с фиксацией прямой спины;
- «Шпагат» - продольный с двух ног, «Шпагат» - поперечный
- перемещение в пространстве: на месте, вокруг себя, вокруг партнера, вперед, вправо, влево, назад, по диагонали, по кругу, в интервалы.

Текущий контроль, промежуточный контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

5. Развитие силы рук и кистей

Упражнения на формирование мышц рук и кистей

Теория:

Понятие: «Руки – крест». Исходные позиции рук (внизу, сверху, впереди, в стороны).

Положения рук в классическом танце (подготовительная, 1-ая, 2-ая, 3-я позиции)

Практика:

-Упражнения «Мельница», «Рождение цветка», «Бабочка», «Рыбка», «Крылья», «Моток

веревки», «Стенка»

- Упражнение *parterre*. «Уголок-бабочка» руки по II позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъёмах.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений

6. Развитие силы и выворотности ног и стопы.

Упражнения на формирование стопы. Упражнения на формирование и укрепление силы ног. Упражнения на формирование выворотности паховых мышц. Упражнения на развитие выворотности стопы.

Теория:

- Понятия «flex» и «point». Правильность выполнения упражнений. Упражнения на формирование и укрепление силы ног. Понятие «вытянутый» подъём. Правильность исполнения упражнений

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

Практика:

- Выполнение упражнений, направленных на формирование стопы. Упражнения сидя на полу ноги вытянуты: сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы, подтягиваем— расслабляем колени, *point-flex* (зайчик прячет ушки-зайчик показывает ушки), *demi point*, при этом стопа натянута, сокращаются только пальцы ног (укрепляем продольный свод стопы); раскрытие ног в положении flex из VI позиции в I позицию (ножки улыбаются) и обратно (ножки хмурятся). Упражнение сидя, ноги согнуты в коленях (прижаты к груди), стопы натянуты, вытягиваем правую ногу по полу вперед, при этом стопа из положения *point* переходит в положение flex, пятка отрывается от пола, колено сильно подтягивается, задняя поверхность ноги плотно прижимается к полу; возвращаемся в И.П.; повторяем с левой ноги. «Горка - перекат» на подъёмах, сидя, скрестив руки.

- Упражнение «Карандаши большие» (лежа на спине), упражнение «Карандаши боковые» (в *parterre* лежа на спине), стойка на подъёмах из положения сидя с добавлением ноги наверх, «Часики». (сидя с вытянутыми ногами перед собой в 6-й позиции и поочередно отводить ноги с прямыми коленями и вытянутыми стопами в стороны), «Кормим цыплят» (сидя, ноги развести в стороны, всем корпусом лечь на одну из ног, с вытянутыми руками к стопе, постепенно делать наклоны вперёд и двигаться корпусом к другой ноге), «Машинки» (сидя, ноги в стороны, стопы натянуты, скользя руками по полу, лечь вперед на пол всем телом и обратно).

- Выполнение упражнений на развитие тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: «Пингвинчик», «Лягушка» и «Лягушка» с разведением ног (на спине, на животе), «Бабочка», «Часики» в *parterre* (лежа на спине, отведение прямой ноги в сторону, вниз и вверх по кругу медленно, по часовой стрелке и наоборот) «Уголок» (Сидя на полу, ноги прямые, стопы натянуты по 1-й позиции, руки на поясе, поднимать ногу на 35 градусов вперёд, при этом чувствовать, как разворачиваются бедро, колено и стопа), «Русалка» (лежа на животе, ладони подо лбом, ноги развернуты в I позицию, стопы «flex», на выдохе подкручиваем таз, прижимая подвздошные кости к полу, давим пятки в пол).

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

7. Развитие силы спины и мышц брюшного пресса

Упражнения на формирование мышц спины. Упражнения на формирование мышц живота.

Теория:

Упражнения на формирование мышц спины. Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник», 1,2 и 6 позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Упражнения на формирование мышц живота. Понятие «Сильный пресс, слабый пресс». Важность упражнений на развитие силы спины и мышц брюшного пресса.

Практика:

Выполнение 1, 2, и 6 позиции ног (на середине зала). Упражнения: «Сфинкс» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, упираются предплечьями в пол возле груди, тянемся макушкой в потолок, опускаем лопатки вниз), «Ящерка» (из положения «сфинкс» на выдохе (шипим, как ящерица) выпрямляем руки, сохраняя положение опущенных лопаток и раскрытой груди, макушка тянется в потолок), «Планка» и планка на локтях, «Боковая планка», с опорой на одну руку, поднимание корпуса от пола в положение «крест», с отрыванием ног от пола, поднимание корпуса от пола с руками в положении «крест»; Упражнение «Столик» на середине зала, наклоны корпуса, упражнения «Самолетик» лежа на спине.

- Наклоны к ногам, в стороны, с отрыванием ноги от пола.

- Упражнения для тренировки нижнего пресса живота: «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, выпрямить ноги и поднимать их вверх, при этом разводить руки в стороны, держать «уголок» под углом 45 градусов, сохраняя ровную спину).

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

8. Развитие танцевального баллона

Упражнения на развитие танцевального баллона.

Теория:

Понятия: баллон, высота прыжка. Правильность исполнения прыжков.

Практика:

Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. Трамплинные прыжки по VI позиции. Поджатые прыжки по VI позиции. Прыжки «Разножка». Комбинируем прыжки друг с другом, с хлопками, с поворотами, с шагами в различных ритмических рисунках.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

9. Развитие танцевального шага

Упражнения на развитие танцевального шага.

Теория:

Понятия: «станок», «растяжка». Важность растяжек. Виды растяжек.

Практика:

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

- стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся.

стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разбегаться на поперечный шпагат, попружинить, вторая нога согнута в колене, вернуться в исходное положение.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

10. Кроссы и вращения

Упражнения по диагонали. Подготовка к вращению.

Теория:

Правильность выполнения упражнений по диагонали. Понятия «устойчивость» и «вращение». Правильность выполнения упражнений.

Практика:

Основные ходы по диагонали, силовые прыжки в продвижении: Упражнения: «Телега», «Лягушка», «Обезьянка», «Обезьянка боком», «Крокодил», «Гномик», «Перепрыжка», «Камушек», «Гусиный шаг», наклоны вперед в продвижении, шаги на полупальцах, бег на полупальцах, бег с высоким подниманием голени вперед, бег с захлестом голени, бег «Лошадки», бег с ускорением, «Галоп», «Подскоки», прыжок в высоту и т.д. Упражнения

на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала).

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

11. Итоговое занятие: открытый урок

Теория:

Практика: Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.

Итоговый контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение.

СОГЛАСОВАНО:
« _____ » _____ 20 ____ г.
заведующий методическим отделом
ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга
_____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Педагог _____ Наименование программы «*Эстетика движения*»

Год обучения 1 группа № _____

№ занятия	Планируемая дата	Фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической частей занятия	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего количество	Формы контроля
1.			Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД	Теория: - ознакомление с правилами коллектива, содержанием программы, планом работы - инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале Практика: - знакомство коллектива в игре и танце - разучивание поклона	0,5	0,5	1	Входной контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения упражнений
2.			Азбука музыкального движения	Теория: - общее представление о чувстве ритма - общее представление о работе двигательного аппарата, способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений Практика: упражнения для согласования движений с музыкой:	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.

				- общеразвивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания) - упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки				
3.			Дыхательная гимнастика	Теория: - «верхнее дыхание», «нижнее дыхание» Практика: - упражнения: «Воздушный шар», «Каша кипит» для тренировки нижнего дыхания - упражнения «Погудим» для тренировки верхнего дыхания. - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение
4.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - понятие «Исходное положение», «Растяжение мышц», требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой. - маховые движения руками, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые. Упражнения «Мини-замок» - упражнения в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Кошечка», «Мини арка» - приседания с фиксацией прямой спины	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
5.			Развитие силы рук и кистей	Теория: - понятие: «Руки – крест» Практика: - упражнения «Мельница», «Рождение цветка», «Бабочка», «Рыбка», «Крылья» - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
6.			Развитие силы и	Теория:	0,5	0,5	1	Текущий контроль:

			выворотности ног и стопы	- понятия «flex» и «point», «вытянутый» подъём - правильность выполнения упражнений Практика: - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: сокращение и вытягивание стоп одновременно и по очереди, «Ножки улыбаются», «Карандаши большие», «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Лягушка», «Бабочка», «Часики»				Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
7.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Теория: - понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник» Практика: - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Сфинкс», «Ящерка», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы»	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
8.			Азбука музыкального движения	Теория: - общее представление о чувстве ритма - общее представление о работе двигательного аппарата, способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений Практика: упражнения для согласования движений с музыкой: - общеразвивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания)	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.

				- упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки				
9.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: понятие «Максимальное растяжение», требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой. - маховые движения руками, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые. Упражнение «Мини-замок» - упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Корзинка», «Кошечка», «Мини арка», прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках - приседания с фиксацией прямой спины	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
10.			Развитие силы рук и кистей	Теория: - исходные позиции рук (внизу,верху, впереди, в стороны) Практика: - упражнения «Мельница», «Рождение цветка», «Бабочка», «Рыбка», «Крылья», «Моток веревки», «Стенка» - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
11.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Теория: - понятия: «выворотность», «тазобедренная выворотность», «голеностопная выворотность», «коленная выворотность» Практика: - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: сокращение и вытягивание стоп	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				одновременно и по очереди с наклонами головы, «Ножки улыбаются», «Карандаши большие», «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Лягушка», «Бабочка», «Часики», «Русалка»				
12.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Теория: - 1, 2 и 6 позиции ног Практика: – упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник»	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений. Текущий контроль
13.			Развитие танцевального баллона	Теория: - понятия: баллон, высота прыжка, правильность исполнения прыжков Практика: - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
14.			Азбука музыкального движения	Теория: - определение танцевального жанра, музыкальная длительность, три жанра музыки (марш, песня, танец) Практика: - определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме. Упражнения для согласования движений с музыкой	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
15.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - положение бедер при выполнении упражнений. Требования к выполнению упражнений	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения

				Практика: - наклоны и круговые движения головой. - маховые движения руками, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые. Упражнения «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами. - упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Корзинка», «Кошечка», «Мини арка» - приседания с фиксацией прямой спины; - «Шпагат» - продольный с двух ног, «Шпагат» - поперечный				упражнений.
16.			Развитие силы рук и кистей	Теория: - положения рук в классическом танце (подготовительная, 1-ая, 2-ая) Практика: - упражнения «Мельница», «Рождение цветка», «Бабочка», «Рыбка», «Крылья», «Моток веревки», «Стенка» - упражнение parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
17.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Теория: - значение развития выворотности для танцора. Требования к выполнению упражнений Практика: - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: сокращение и вытягивание стоп одновременно и по очереди с наклонами	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				головы, «Ножки улыбаются», «Горка - пережат», «Карандаши большие», «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Лягушка», «Бабочка», «Часики», «Русалка», «Уголок»				
18.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Теория: - понятие «Сильный пресс, слабый пресс», упражнения на формирование мышц живота Практика: - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик»	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
19.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков Практика: - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине - трамплинные прыжки по VI позиции	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
20.			Развитие танцевального шага	Теория: - Понятия: «станок», «растяжка» Практика: - Grand battement jete из положения лежа на спине - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
21.			Кроссы и вращения	Теория: - правильность выполнения упражнений по диагонали Практика: - основные ходы по диагонали: «Телега», «Лягушка», шаги на полупальцах, бег на	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				полупальцах, бег с высоким подниманием голени вперед, бег с захлестом голени, бег «Лошадки», бег с ускорением				
22.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик», «Корзинка», «Кошечка», «Мини арка» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
23.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: сокращение и вытягивание стоп одновременно и по очереди с наклонами головы, «Ножки улыбаются», «Горка - пережат», «Карандаши большие», «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Лягушка», «Бабочка», «Часики», «Русалка», «Уголок» и др.	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
24.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Теория - важность упражнений на развитие силы спины и мышц брюшного пресса Практика:	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения

				- упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик»				упражнений.
25.			Развитие танцевального шага	Теория: - важность растяжек, виды растяжек Практика: - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
26.			Азбука музыкального движения	Теория: - определение темпа и характера, понятие такт и за такт Практика: - строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками). Упражнения для согласования движений с музыкой	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
27.			Дыхательная гимнастика	Теория: - «верхнее дыхание», «нижнее дыхание» Практика: - упражнения: «Ежик», «Погаси 10 свечей», для тренировки нижнего дыхания - упражнение «Воздушный шар поднимается»	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение

				вверх» для тренировки верхнего дыхания. - подвижные игры				
28.			Развитие танцевального шага	Практика: - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
29.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Практика: - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: сокращение и вытягивание стоп одновременно и по очереди с наклонами головы, «Ножки улыбаются», «Горка - пережат», «Карандаши большие», «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Лягушка», «Бабочка», «Часики», «Русалка», «Уголок» и др.	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
30.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Практика: – упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, «Самолетик», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок»	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
31.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое

				Практика: - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине - поджатые прыжки по VI позиции				наблюдение, анализ выполнения упражнений.
32.			Кроссы и вращения	Теория: - Правильность выполнения упражнений по диагонали Практика: - основные ходы по диагонали: «Телега», «Лягушка», «Обезьянка», «Обезьянка боком», «Крокодил», «Гусиный шаг», шаги на полупальцах, бег на полупальцах, бег с высоким подниманием голени вперед, бег с захлестом голени, бег «Лошадки», бег с ускорением, «Галоп»	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
33.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный	0,5	0,5	1	Промежуточный контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
34.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Практика: - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: сокращение и вытягивание стоп	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				одновременно и по очереди с наклонами головы, «Ножки улыбаются», «Горка - перекат», «Карандаши большие», «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Лягушка», «Бабочка», «Часики», «Русалка», «Уголок» и др.				
35.			Кроссы и вращения	Теория: - Правильность выполнения упражнений. Практика: - Основные ходы по диагонали: «Телега», «Лягушка», «Обезьянка», «Обезьянка боком», «Крокодил», «Гномик», «Перепрыжка», «Гусиный шаг», наклоны вперед в продвижении, шаги на полупальцах, бег на полупальцах, бег с высоким подниманием голени вперед, бег с захлестом голени, бег «Лошадки», бег с ускорением, «Галоп», «Подскоки», прыжок в высоту	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
36.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков Практика: - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков - прыжки «Разножка».	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
37.			Развитие танцевального шага	Практика: - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол,	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				медленно разъехаться на поперечный шпагат				
38.			Азбука музыкального движения	Теория: - понятия точки зала, линии, колонна Практика: - упражнения для согласования движений с музыкой - работа над умением ориентироваться в пространстве: - деление зала по точкам - умение держать линию, колонну	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
39.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный - перемещение в пространстве: на месте, вокруг себя, вокруг партнера	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
40.			Развитие силы рук и кистей	Теория: - положения рук в классическом танце (2-я, 3-я позиции) Практика: - упражнение parterre: «Уголок-бабочка» руки по II позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъёмах	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				-подвижные игры				
41.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Практика: - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Столик» на середине зала, наклоны корпуса стоя, «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, «Самолетик», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок»	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
42.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков Практика: - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине - комбинируем прыжки друг с другом, с хлопками	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
43.			Развитие танцевального шага	Практика: - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
44.			Кроссы и вращения	Теория: - понятия «устойчивость» и «вращение» Практика: - основные ходы и силовые прыжки в продвижении по диагонали - упражнения на устойчивость и на	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				подготовку к вращению (на середине зала)				
45.			Дыхательная гимнастика	Теория: - «верхнее дыхание», «нижнее дыхание» Практика: - упражнения: «Воздушный шар», «Каша кипит», «Ежик», «Погаси 10 свечей», для тренировки нижнего дыхания - упражнения «Погудим», «Воздушный шар поднимается вверх» для тренировки верхнего дыхания - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение
46.			Развитие танцевального шага	Практика: - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
47.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Практика: - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: сокращение и вытягивание стоп одновременно и по очереди с наклонами головы, «Ножки улыбаются», «Горка - пережат», «Карандаши большие», «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Лягушка», «Бабочка», «Часики», «Русалка», «Уголок» и	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				др.				
48.			Кроссы и вращения	Практика: - основные ходы и силовые прыжки в продвижении по диагонали - упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала)	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
49.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков. Практика: - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине - комбинируем прыжки друг с другом, с поворотами	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
50.			Азбука музыкального движения	Теория: - понятия шеренга, колонна, круг Практика: - работа над умением ориентироваться в пространстве: - соблюдение интервалов, строить круг - соблюдение интервалов во время движения; - определение своего места в зале - упражнения для согласования движений с музыкой	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
51.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами Упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка»	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				- приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный - перемещение в пространстве: на месте, вокруг себя, вокруг партнера, вперед, вправо, влево, назад				
52.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Практика: - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: сокращение и вытягивание стоп одновременно и по очереди с наклонами головы, «Ножки улыбаются», «Горка - пережат», «Карандаши большие», «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Лягушка», «Бабочка», «Часики», «Русалка», «Уголок» и др.	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
53.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Практика: – упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Столик» на середине зала, наклоны корпуса стоя, «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, «Самолетик», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок»	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
54.			Развитие танцевального баллона	Практика: - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. Комбинируем прыжки друг с другом, с шагами в различных ритмических рисунках.	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
55.			Развитие танцевального шага	Практика: - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ

				- Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат				выполнения упражнений.
56.			Кроссы и вращения	Практика: - основные ходы и силовые прыжки в продвижении по диагонали - упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала)	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
57.			Дыхательная гимнастика	Теория: - «верхнее дыхание», «нижнее дыхание» Практика: - упражнения: «Воздушный шар», «Каша кипит», «Ежик», «Погаси 10 свечей», для тренировки нижнего дыхания - упражнения «Погудим», «Воздушный шар поднимается вверх» для тренировки верхнего дыхания - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение
58.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка», «Большое кольцо»	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				- приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный - перемещение в пространстве: по диагонали, по кругу, в интервалы				
59.			Развитие силы рук и кистей	Практика: - упражнения «Мельница», «Рождение цветка», «Бабочка», «Рыбка», «Крылья», «Моток веревки», «Стенка» - упражнение parterre: «Уголок-бабочка» руки по II позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъёмах - подвижные игры	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
60.			Кроссы и вращения	Практика: - основные ходы и силовые прыжки в продвижении по диагонали - упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала)	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
61.			Развитие танцевального баллона	Практика: - комбинируем прыжки друг с другом, с шагами, хлопками и поворотами в различных ритмических рисунках.	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
62.			Азбука музыкального движения	Практика: выполнение упражнений в заданном ритме: пружинящие шаги, переменные притопы, построение в шеренгу и колонну по команде, передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и движение по кругу в различном направлении, перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
63.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое

				Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка», «Большое кольцо» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный - перемещение в пространстве: по диагонали, по кругу, в интервалы				наблюдение, анализ выполнения упражнений.
64.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Практика: - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: сокращение и вытягивание стоп одновременно и по очереди с наклонами головы, «Ножки улыбаются», «Горка - пережат», «Карандаши большие», «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Лягушка», «Бабочка», «Часики», «Русалка», «Уголок» и др.	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
65.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Практика: - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Столик» на середине зала, наклоны корпуса стоя, «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, «Самолетик», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок»	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

66.			Развитие танцевального шага	Практика: - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
67.			Кроссы и вращения	Практика: - основные ходы и силовые прыжки в продвижении по диагонали - упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала)	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
68.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка», «Большое кольцо» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный - перемещение в пространстве: по диагонали, по кругу, в интервалы	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
69.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Практика: - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Столик» на середине	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ

				зала, наклоны корпуса стоя, «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, «Самолетик», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок»				выполнения упражнений.
70.			Развитие танцевального баллона	Практика: - комбинируем прыжки друг с другом, с шагами, хлопками и поворотами в различных ритмических рисунках	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
71.			Развитие танцевального шага	Практика: - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
72.			Итоговое занятие: открытый урок	Практика: - показ элементов урока, а также разученных танцевальных этюдов, танца	0	1	1	Итоговый контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение.
				Итого:	22,5	49,5	72	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 год обучения

Программа 2-го года обучения является логическим продолжением программы I года обучения и строится на базе изученного материала с усложнением и убыстрением темпа исполнения упражнений и танцевальных движений. Дальнейшее развитие опорно-двигательного аппарата, гибкости, выворотности, развитие ощущений мышц своего тела – одна из главных задач 2-го года обучения. Психофизиологические особенности обучающихся 6-7 лет (укрепление мышц, развитие памяти) позволяют усложнять упражнения, комбинации движений, вводить более высокие и сложные прыжки, вводить работу у станка при выполнении элементов классического танца.

Задачи программы

Обучающие:

- расширить знания специальной хореографической терминологии, углубить теоретические представления о возможностях своего тела, анатомически правильной осанке и механике сложных танцевальных движений;
- закрепить и развить танцевальные навыки, научить понимать комбинированные команды педагога и самостоятельно воспроизводить по памяти изученные связки;
- усовершенствовать силу мышц, выносливость, координацию и максимальную выворотность через усложнение комплексов упражнений в партере и переход к устойчивой работе у станка (одной рукой за палку);
- обучить умению точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, ориентироваться в смене темпа, характера музыки и выстраивать сложные рисунки танца;
- сформировать навыки свободного владения инвентарем (мячи, скакалки) и сценическим реквизитом в процессе активного танцевального движения.

Развивающие:

- развить интерес к танцу и к обучению;
- укрепить здоровье обучающегося посредством развития силы и гибкости опорно-двигательного аппарата и развития координации движений;
- развить танцевальность, приобрести навыки выразительного движения;
- развить умение слушать музыку, музыкальность, музыкально-ритмический слух, чувство ритма;
- развить творческое образное воображение и фантазию;
- развивать пространственную ориентировку.

Воспитательные:

- воспитать художественный вкус, любовь к прекрасному, эмоциональный отклик на музыку;
- сформировать уверенность в себе, за счет познания возможностей своего тела и навыков управления им;
- воспитать чувство товарищества, умение работать в команде;
- воспитать самостоятельность, силу воли, дисциплинированность, чувство ответственности за свои действия;
- приобщить обучающегося к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

Обучающиеся приобретут:

- знание усложненной терминологии, механики движений и принципов правильной осанки;
- умение выполнять комбинированные команды и воспроизводить танцевальные связки по памяти;

- умение технично выполнять усложненный партерный тренаж и устойчиво работать у станка одной рукой;
- умение танцевать в соответствии с музыкальными фразами, темпом и синхронно перестраиваться в сложные рисунки;
- умение свободно и безопасно владеть мячом, скакалкой и реквизитом в процессе активного танца.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся приобретут:

- учебно-коммуникативные умения, такие как умение слушать педагога и сверстников, а также аргументировано высказывать свою точку зрения
- учебно-организационные умения и навыки, такие как самостоятельность, ответственность и аккуратность.
- понимание сценического этикета, культуры поведения;
- умение различать характер музыки, различать и точно передать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок

Личностные результаты:

Обучающиеся:

- разовьют организационно-волевые качества, такие, как терпение, воля и самоконтроль
- разовьют внимание и все виды памяти – зрительной, слуховой, мышечной
- разовьют поведенческие качества и навыки коммуникативной культуры во взаимодействии со сверстниками и педагогом, такие как способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации, чувство товарищества и взаимопомощи, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММА

2 год обучения

12. Вводное занятие.

Теория:

Ознакомление с правилами коллектива, содержанием программы, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале.

Практика:

Знакомство коллектива в игре и танце.

Входной контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения упражнений

13. Азбука музыкального движения

Элементы музыкальной грамоты. Ритмичные упражнения на внимание.

Теория:

Общее представление о чувстве ритма. Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. Три жанра музыки (марш, песня, танец.).

Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений.

Понятия шеренга, колонна, круг, полукруг, диагональ, галочка, шахматка.

Практика:

- Работа над умением ориентироваться в пространстве:

- а) деление зала по точкам;
- б) умение держать линию, колонну;

- в) соблюдение интервалы, строить круг, полукруг, диагональ, галочку, шахматку;
- г) соблюдение интервалов во время движения;
- д) определение своего места в зале.

- Упражнения для согласования движений с музыкой:

- а) общеразвивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания, приседания, выпады);
- б) строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, тройками, четвёрками);
- в) упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки (свободное опускание рук вниз, посегментное расслабление рук на различное количество счётов, упражнения на осанку, стоя спиной к опоре и на середине, имитационные, образные упражнения).

- Определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме:

- а) пружинящие шаги;
- б) переменные притопы
- в) построение в шеренгу и колонну, круг, полукруг, диагональ, галочку, шахматку по команде
- г) передвижение в сцеплении (цепочка)
- д) построение в круг и движение по кругу в различном направлении
- е) перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.

14. Дыхательная гимнастика

Упражнения на дыхание.

Теория:

«верхнее дыхание», «нижнее дыхание»

Практика:

Упражнения: «Воздушный шар», «Каша кипит», «Ежик», «Погаси 10 свечей», для тренировки нижнего дыхания. Упражнения «Погудим», «Воздушный шар поднимается вверх» для тренировки верхнего дыхания.

Подвижные игры на закрепление пройденного материала.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение.

15. Развитие гибкости и пластичности

Упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса, на развитие пластичности, на развитие гибкости позвоночника.

Теория:

Понятие «Исходное положение», «Растяжение мышц». Правила выполнения упражнений для улучшения эластичности плечевого пояса. Понятие «Максимальное растяжение».

Требования к выполнению упражнений на развитие гибкости позвоночника. Положение бедер при выполнении упражнений.

Практика:

- Разнообразные наклоны и круговые движения головой.
- Маховые движения руками, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые. Упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами.
- Упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа и стоя), «Корзинка», «Птичка» (из положения «корзинка» раскрываем руки в стороны, стараясь удержать корпус и ноги как можно выше), «Большое кольцо» (назад на коленях), «Кошечка», «Мини арка», прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках.
- приседания с фиксацией прямой спины;

- «Шпагат» - продольный с двух ног, «Шпагат» - поперечный
- перемещение в пространстве: на месте, вокруг себя, вокруг партнера, вперед, вправо, влево, назад, по диагонали, по кругу, в интервалы.

Текущий контроль, промежуточный контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

16. Развитие силы рук и кистей

Упражнения на формирование мышц рук и кистей

Теория:

Понятие: «Руки – крест». Исходные позиции рук (внизу, сверху, впереди, в стороны).

Положения рук в классическом танце (подготовительная, 1-ая, 2-ая, 3-я позиции)

Положение рук в джазовом танце

Положение кистей в джазовом танце (Jazz hand, Flex, Stretch, Stone hand, Flower hand)

Практика:

- Упражнения «Мельница», «Рождение цветка», «Бабочка», «Рыбка», «Крылья», «Моток веревки», «Стенка»

- Упражнение *parterre*. «Уголок-бабочка» руки по II позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъёмах.

- Упражнения на отработку классических и джазовых позиций рук и кистей.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений

17. Развитие силы и выворотности ног и стопы.

Упражнения на формирование стопы. Упражнения на формирование и укрепление силы ног. Упражнения на формирование выворотности паховых мышц. Упражнения на развитие выворотности стопы.

Теория:

- Понятия «flex» и «point». Правильность выполнения упражнений. Упражнения на формирование и укрепление силы ног. Понятие «вытянутый» подъём. Правильность исполнения упражнений

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

Практика:

- Выполнение упражнений, направленных на формирование стопы. Упражнения сидя на полу ноги вытянуты: сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы и одновременной работой рук, подтягиваем – расслабляем колени, *point-flex*, *demi point*, сокращаются только пальцы ног (укрепляем продольный свод стопы); раскрытие ног в положении *flex* из VI позиции в I позицию и обратно. Упражнение сидя, ноги согнуты в коленях (прижаты к груди), стопы натянуты, вытягиваем правую ногу по полу вперед, при этом стопа из положения *point* переходит в положение *flex*, пятка отрывается от пола, колено сильно подтягивается, задняя поверхность ноги плотно прижимается к полу; возвращаемся в И.П.; повторяем с левой ноги. «Горка - перекат» на подъёмах, сидя, скрестив руки. Собираение салфетки пальцами. Разведение пальцев стопы. Катание предмета. Поднимание и передача предмета пальцами ног. Выпады для растяжки ахиллова сухожилия, сидя с захватом носков и др.

- Выполнение упражнений на развитие тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: «Карандаши большие» (лежа на спине), упражнение «Карандаши боковые» (в *parterre* лежа на спине), стойка на подъёмах из положения сидя с добавлением ноги наверх, «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Солнышко», «Пингвинчик», «Лягушка» и «Лягушка» с разведением ног (на спине, на животе), «Бабочка», «Часики» в *parterre*, «Уголок», «Русалка», «Половинный шпагат» и «Шпагат» лежа на спине.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

18. Развитие силы спины и мышц брюшного пресса

Упражнения на формирование мышц спины. Упражнения на формирование мышц живота.

Теория:

Упражнения на формирование мышц спины. Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник», 1,2 и 6 позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Упражнения на формирование мышц живота. Понятие «Сильный пресс, слабый пресс». Важность упражнений на развитие силы спины и мышц брюшного пресса.

Практика:

Выполнение 1, 2, и 6 позиции ног (на середине зала). Упражнения: «Сфинкс», «Ящерка», «Пловец», «Обратный мостик», «Кошка – корова», «Самолетик», «Планка» и планка на локтях, «Боковая планка», с опорой на одну руку, поднимание корпуса от пола в положение «крест», «Столик» на середине зала, наклоны корпуса, наклоны с опорой на станок.

- Наклоны к ногам, в стороны, с отрыванием ноги от пола.

- Упражнения для тренировки нижнего пресса живота: «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок», «Напиши фамилию».

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

19. Развитие танцевального баллона

Упражнения на развитие танцевального баллона.

Теория:

Понятия: баллон, высота прыжка. Правильность исполнения прыжков.

Практика:

Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. Трамплинные прыжки по VI, I, II позиции. Поджатые прыжки по VI позиции. Прыжки «Разножка». Прыжки с двух ног на одну. Прыжки с ноги на ногу. Комбинируем прыжки друг с другом, с хлопками, с поворотами, с шагами в различных ритмических рисунках.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

20. Развитие танцевального шага

Упражнения на развитие танцевального шага.

Теория:

Понятия: «станок», «растяжка». Важность растяжек. Виды растяжек.

Практика:

- Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага: Grand battement jete вперед в сторону и назад из положения лежа, сидя на коленях, стоя у станка.

- стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперед, медленно растягиваемся вперед на шпагат не до конца и медленно возвращаемся.

стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат, попружинить, вторая нога согнута в колене, вернуться в исходное положение.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

21. Кроссы и вращения

Упражнения по диагонали. Подготовка к вращению.

Теория:

Правильность выполнения упражнений по диагонали. Понятия «устойчивость» и «вращение». Правильность выполнения упражнений.

Практика:

Основные ходы по диагонали, силовые прыжки в продвижении: Упражнения: «Телега», «Лягушка», «Обезьянка», «Обезьянка боком», «Крокодил», «Гномик», «Перепрыжка», «Камушек», «Гусиный шаг», наклоны вперед в продвижении, шаги на полупальцах, бег на полупальцах, бег с высоким подниманием голени вперед, бег с захлестом голени, бег «Лошадки», бег с ускорением, «Галоп», «Подскоки», прыжок в высоту и т.д. Упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала). Отработка работы головы во время вращения.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

22. Итоговое занятие: открытый урок

Теория:

Практика: Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.

Итоговый контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение.

СОГЛАСОВАНО:
« _____ » _____ 20____ г.
заведующий методическим отделом
ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга
_____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Педагог _____ Наименование программы «*Эстетика движения*»
Год обучения 2 группа № _____

№ занятия	Планируемая дата	Фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической частей занятия	Теория (часы)	Практика (часы)	Всего количество	Формы контроля
1.			Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД	Теория: - ознакомление с правилами коллектива, содержанием программы, планом работы - инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале Практика: - знакомство коллектива в игре и танце	0,5	0,5	1	Входной контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение, контроль качества выполнения упражнений
2.			Азбука музыкального движения	Теория: - способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений Практика: - упражнения для согласования движений с музыкой: - общеразвивающие упражнения	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.

				- строевые упражнения				
3.			Дыхательная гимнастика	Теория: - «верхнее дыхание», «нижнее дыхание» Практика: - упражнения для тренировки нижнего дыхания - упражнения для тренировки верхнего дыхания. - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение
4.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - понятие «Растяжение мышц», требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой. - маховые движения руками, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые. Упражнения «Мини-замок», «Замочек в складочке» и др. - упражнения в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Кошечка», «Мини арка» и др. - упражнения на перемещение в пространстве	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
5.			Развитие силы рук и кистей	Теория: - повторение понятия: «Руки – крест», позиции рук в классическом танце Практика: - упражнения «Бабочка», «Рыбка», «Крылья», «Дирижер» и др. - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
6.			Развитие силы и выворотности ног и	Теория: - понятия «flex» и «point», «вытянутый»	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое

			стопы	подъём - правильность выполнения упражнений Практика: - танцевальная разминка - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов в партере				наблюдение, анализ выполнения упражнений.
7.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Теория: - понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник» Практика: - танцевальная разминка - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Сфинкс», «Ящерка», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы» и др.	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
8.			Азбука музыкального движения	Теория: - способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений Практика: упражнения для согласования движений с музыкой: - общеразвивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания) - упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
9.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: понятие «Максимальное растяжение», требования к выполнению упражнений	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ

				Практика: - наклоны и круговые движения головой. - маховые движения руками, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые. Упражнение «Мини-замок» - танцевальная разминка - упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Корзинка», «Кошечка», «Мини арка», прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках - приседания с фиксацией прямой спины				выполнения упражнений.
10.			Развитие силы рук и кистей	Теория: - работа кисти в классическом танце Практика: - танцевальная разминка - упражнения «Мельница», «Рождение цветка», «Бабочка», «Рыбка», «Крылья», «Моток веревки», «Стенка» - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
11.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Теория: - понятия: «выворотность» Практика: - танцевальная разминка - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
12.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Теория: - позиции ног в классическом танце Практика: - танцевальная разминка - упражнения на формирование мышц	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений. Текущий

				спины, мышц живота: «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник» и др.				контроль
13.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков Практика: - танцевальная разминка - выполнение маленьких и больших прыжков на середине	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
14.			Азбука музыкального движения	Теория: - жанры музыки (марш, песня, танец) Практика: - определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме. Упражнения для согласования движений с музыкой	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
15.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - Требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой. - маховые движения руками, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые. Упражнения «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами. - упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Корзинка», «Кошечка», «Мини арка» - приседания с фиксацией прямой спины; - «Шпагат» - продольный с двух ног, «Шпагат» - поперечный	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

16.			Развитие силы рук и кистей	Теория: - положения рук в джазовом танце Практика: - разучивание положений рук в джазовом танце - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
17.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Теория: - значение развития выворотности для танцора. Требования к выполнению упражнений Практика: - танцевальная разминка - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
18.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Теория: - понятие «Сильный пресс, слабый пресс», упражнения на формирование мышц живота Практика: - танцевальная разминка - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик» и др.	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
19.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков Практика: - танцевальная разминка - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине - трамплинные прыжки по VI, II позиции	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

20.			Развитие танцевального шага	Теория: - Понятия: «растяжка», правильность исполнения упражнений Практика: - танцевальная разминка - Grand battement jete из положения лежа на спине - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
21.			Кроссы и вращения	Теория: - правильность выполнения упражнений по диагонали Практика: - основные ходы по диагонали: шаги на полупальцах, шаг с носка, шаг «Цапля» «Телега», «Лягушка», бег на полупальцах, бег с высоким подниманием голени вперед, бег с захлестом голени, бег «Лошадки», бег с ускорением и др.	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
22.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик», «Корзинка», «Кошечка», «Мини арка» - приседания с фиксацией прямой спины	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				- «Шпагат» продольный, поперечный				
23.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - танцевальная разминка - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
24.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Теория - важность упражнений на развитие силы спины и мышц брюшного пресса Практика: - танцевальная разминка - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик»	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
25.			Развитие танцевального шага	Теория: - важность растяжек, виды растяжек Практика: - танцевальная разминка - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				шпагат				
26.			Азбука музыкального движения	Теория: - определение темпа и характера, понятие такт и за такт Практика: - строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, тройками, четвёрками). - упражнения для согласования движений с музыкой	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
27.			Дыхательная гимнастика	Теория: - «верхнее дыхание», «нижнее дыхание» Практика: - упражнения для тренировки нижнего дыхания - упражнения для тренировки верхнего дыхания. - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение
28.			Развитие танцевального шага	Практика: - танцевальная разминка - Grand battement jete стоя у станка - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
29.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Практика: - танцевальная разминка - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				выворотности и подвижности суставов				
30.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Практика: - танцевальная разминка - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, «Самолетик», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок»	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
31.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков Практика: - танцевальная разминка - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине по I позиции - поджатые прыжки по VI позиции	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
32.			Кроссы и вращения	Теория: - Правильность выполнения упражнений по диагонали Практика: - танцевальная разминка - основные ходы по диагонали: «Телега», «Лягушка», «Обезьянка», «Обезьянка боком», «Крокодил», «Гусиный шаг», шаги на полупальцах, бег на полупальцах, бег с высоким подниманием голени вперед, бег с захлестом голени, бег «Лошадки», бег с ускорением, «Галоп»	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
33.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения	0,5	0,5	1	Промежуточный контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения

				плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный				упражнений.
34.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Практика: - танцевальная разминка - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов: сокращение и вытягивание стоп одновременно и по очереди с наклонами головы, «Ножки улыбаются», «Горка - пережат», «Карандаши большие», «Часики», «Кормим цыплят», «Машинки», «Лягушка», «Бабочка», «Часики», «Русалка», «Уголок» и др.	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
35.			Кроссы и вращения	Теория: - Правильность выполнения упражнений. Практика: - танцевальная разминка - Основные ходы по диагонали: «Телега», «Лягушка», «Обезьянка», «Обезьянка боком», «Крокодил», «Гномик», «Перепрыжка», «Гусиный шаг», наклоны вперед в продвижении, шаги на полупальцах, бег на полупальцах, бег с высоким подниманием голени вперед, бег с захлестом голени, бег «Лошадки», бег с ускорением,	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				«Галоп», «Подскоки», прыжок в высоту				
36.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков Практика: - танцевальная разминка - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков по I и II позиции - прыжки «Разножка».	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
37.			Развитие танцевального шага	Практика: - танцевальная разминка - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
38.			Азбука музыкального движения	Теория: - понятия точки зала Практика: - упражнения для согласования движений с музыкой - работа над умением ориентироваться в пространстве: - деление зала по точкам - умение держать линию, колонну	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
39.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика:	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ

				- наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный - перемещение в пространстве: на месте, вокруг себя, вокруг партнера				выполнения упражнений.
40.			Развитие силы рук и кистей	Теория: - положения рук в джазовом танце Практика: - отработка позиций рук в джазовом танце - упражнение parterre: «Уголок-бабочка» руки по II позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъёмах -подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
41.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Практика: - танцевальная разминка - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Столик» на середине зала, наклоны корпуса стоя, «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, «Самолетик», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок»	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
42.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое

				Практика: - танцевальная разминка - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине - комбинируем прыжки друг с другом, с хлопками				наблюдение, анализ выполнения упражнений.
43.			Развитие танцевального шага	Практика: - танцевальная разминка - Grand battement jete у станка - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
44.			Кроссы и вращения	Теория: - понятия «устойчивость» и «вращение» Практика: - танцевальная разминка - основные ходы и силовые прыжки в продвижении по диагонали - упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала)	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
45.			Дыхательная гимнастика	Теория: - «верхнее дыхание», «нижнее дыхание» Практика: - упражнения для тренировки нижнего дыхания - упражнения для тренировки верхнего дыхания - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение
46.			Развитие танцевального	Практика:	0	1	1	Текущий контроль:

			шага	- танцевальная разминка - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперед, медленно растягиваемся вперед на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат				Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
47.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Практика: - танцевальная разминка - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
48.			Кроссы и вращения	Практика: - танцевальная разминка - основные ходы и силовые прыжки в продвижении по диагонали - упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала)	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
49.			Развитие танцевального баллона	Теория: - правильность исполнения прыжков. Практика: - танцевальная разминка - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине - комбинируем прыжки друг с другом, с поворотами	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
50.			Азбука музыкального	Теория:	0,5	0,5	1	Текущий контроль:

			движения	- понятия рисунок танца: полукруг, галочка, диагональ Практика: - работа над умением ориентироваться в пространстве: - соблюдение интервалов, перестроение в разные рисунки - соблюдение интервалов во время движения; - определение своего места в зале - упражнения для согласования движений с музыкой				Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
51.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами Упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный - перемещение в пространстве: на месте, вокруг себя, вокруг партнера, вперед, вправо, влево, назад	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
52.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Практика: - танцевальная разминка - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

53.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Практика: - танцевальная разминка - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Столик» на середине зала, наклоны корпуса стоя, «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, «Самолетик», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок»	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
54.			Развитие танцевального баллона	Практика: - танцевальная разминка - изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. Комбинируем прыжки друг с другом, с шагами в различных ритмических рисунках.	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
55.			Развитие танцевального шага	Практика: - танцевальная разминка - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
56.			Кроссы и вращения	Практика: - танцевальная разминка - основные ходы и силовые прыжки в продвижении по диагонали - упражнения на устойчивость и на	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				подготовку к вращению (на середине зала)				
57.			Дыхательная гимнастика	Теория: - «верхнее дыхание», «нижнее дыхание» Практика: - упражнения для тренировки нижнего дыхания - упражнения для тренировки верхнего дыхания - подвижные игры	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение
58.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка», «Большое кольцо» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный - перемещение в пространстве: по диагонали, по кругу, в интервалы	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
59.			Развитие силы рук и кистей	Практика: - танцевальная разминка - отработка рук в джазовом танце - упражнение parterre: «Уголок-бабочка» руки по II позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъёмах - подвижные игры	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
60.			Кроссы и вращения	Практика:	0	1	1	Текущий контроль:

				- танцевальная разминка - основные ходы и силовые прыжки в продвижении по диагонали - упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала)				Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
61.			Развитие танцевального баллона	Практика: - танцевальная разминка - комбинируем прыжки друг с другом, с шагами, хлопками и поворотами в различных ритмических рисунках.	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
62.			Азбука музыкального движения	Практика: выполнение упражнений в заданном ритме: разные виды шагов с одновременной работой на построения в шеренгу и колонну по команде, передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и движение по кругу в различном направлении, перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Опрос. Анализ выполнения упражнений.
63.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка», «Большое кольцо» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

				- перемещение в пространстве: по диагонали, по кругу, в интервалы				
64.			Развитие силы и выворотности ног и стопы	Практика: - танцевальная разминка - выполнение упражнений, направленных на формирование стопы, силы ног, тазобедренной и голеностопной выворотности и подвижности суставов	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
65.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Практика: - танцевальная разминка - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Столик» на середине зала, наклоны корпуса стоя, «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, «Самолетик», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок»	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
66.			Развитие танцевального шага	Практика: - танцевальная разминка - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
67.			Кроссы и вращения	Практика: - танцевальная разминка - основные ходы и силовые прыжки в	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ

				продвижении по диагонали - упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала)				выполнения упражнений.
68.			Развитие гибкости и пластичности	Теория: - требования к выполнению упражнений Практика: - наклоны и круговые движения головой - маховые движения руками, движения плечами, упражнение «Мини-замок», «Замочек» по диагонали, «Замочек» в складочке и с наклонами - упражнение в parterre: «Лодочка», «Мостик», «Корзинка», «Птичка», «Кошечка», «Мини арка», «Большое кольцо» - приседания с фиксацией прямой спины - «Шпагат» продольный, поперечный - перемещение в пространстве: по диагонали, по кругу, в интервалы	0,5	0,5	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
69.			Развитие силы спины и мышц брюшного пресса	Практика: - танцевальная разминка - упражнения на формирование мышц спины, мышц живота: «Столик» на середине зала, наклоны корпуса стоя, «Сфинкс», «Ящерка», «Планка» и планка на локтях, боковая планка, «Самолетик», сидя наклоны к ногам в стороны, «Велосипедист», «Ножницы», «Маятник», «Пистолетик», «Уголок»	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
70.			Развитие танцевального баллона	Практика: - танцевальная разминка - комбинируем прыжки друг с другом, с шагами, хлопками и поворотами в различных ритмических рисунках	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.

71.			Развитие танцевального шага	Практика: - танцевальная разминка - Grand battement jete из положения лежа на спине, на боку с задержкой ноги - Grand battement jete назад на животе - стоя на коленях, руки открыты в сторону, ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся - стоя на коленях, одну ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол, медленно разъехаться на поперечный шпагат	0	1	1	Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений.
72.			Итоговое занятие: открытый урок	Практика: - показ элементов урока, а также разученных танцевальных этюдов, танца	0	1	1	Итоговый контроль: Опрос. Педагогическое наблюдение.
				Итого:	22,5	49,5	72	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Деятельность по программе строится на основе следующих принципов:

Принцип самоактуализации

В каждом ребёнке существует потребность в актуализации своих интеллектуальных, коммуникативных, художественных способностей. Важно побудить и поддержать стремление обучающегося к проявлению и развитию своих природных и социально приобретённых возможностей.

Принцип индивидуализации

Создание условий и поддержка индивидуальности обучающегося. Каждый член коллектива может быть (стать) собой, обрести (постичь) свой образ. Индивидуализация воспитания обеспечивается диагностическим подходом, разнообразием технологий и форм (занятия по актёрскому мастерству, репетиции, выступления и т.д.).

Принцип творчества и успеха

Благодаря творчеству воспитанник выявляет свои способности, узнаёт о «сильных» сторонах своей личности. Достижение успеха о том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной Я-концепции личности, стимулирует осуществление дальнейшей работы по совершенствованию своего «Я». Это характеризует сущностную сторону жизнедеятельности коллектива, цель, и средство, и ценность, и критерии эффективности воспитательного процесса.

Современные образовательные технологии используемые при реализации программы

1. Здоровьесберегающие технологии
2. Технологии коллективного творчества
3. Электронно-образовательные ресурсы (страница на сайте ГБУ ДО «ПДДТ»)
4. Информационно-коммуникативные технологии

Методы обучения

Словесный:

- объяснение, рассказ, беседа

Наглядный:

- просмотр видеоматериалов,
- наблюдение за исполнением.

Практический:

- овладение навыками исполнительского мастерства,
- формирование эстетического восприятия через учебный процесс и репетиции.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей

Объяснительно-иллюстративный метод – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию с помощью наглядных пособий, иллюстраций.

Репродуктивный метод – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности по предложенным образцам.

Частично-поисковый метод – обучающиеся решают поставленную задачу самостоятельно или с помощью педагога.

Творческий метод – обучающиеся выполняют задания самостоятельно, используя имеющиеся знания и умения, применяя своё воображение и добиваясь наиболее оригинального решения.

Игровой метод – обучающиеся выполняют творческие задачи с помощью игровой формы, разработанной педагогом.

Практически-прикладной метод – обучающиеся выполняют творческие задачи и закрепляют новые знания с помощью конкретных предметных форм.

Методическое обеспечение учебного процесса

Художественный материал по программе. Использование методической и учебной литературы, хореографических словарей.

Дополнительные источники: энциклопедия, поисковые системы, сайты Интернета. Сайты издательств.

Материалы из опыта работы:

- фотоальбомы
- видеозаписи праздников, концертов в ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга и на площадках района и города

Разработки конкретных мероприятий

Сценарии праздников и концертов, выпускных спектаклей.

Наглядные средства обучения:

- таблицы хореографических терминов;
- пособия по хореографии
- портреты композиторов;
- либретто балетов;
- буклеты о коллективах;

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**Перечень используемой литературы****Литература для педагогов**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца/ Н.П. Базарова, В.П. Мей - Москва: Искусство, 1964. – 272 с.
2. Блок Л.Д. Классический танец: история и современность/ Л.Д. Блок - Москва: Искусство, 1987. – 556с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца (учебник)/ А.Я. Ваганова - Ленинград: Искусство, 1980. – 192с
4. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу: для подготовки к занятиям класс. танцем / Н. А Вихрева – Москва: Интурреклама. Полиграфсервис, 2004. – 86 с.
5. Звездочкин В.А. Классический танец (Учебное пособие)/ В.А.Звездочкин – Санкт-Петербург: Планета музыки, Лань, 2011. – 400с.
6. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца/ В.С. Костровицкая - Ленинград: Искусство, 1981. – 262с.
7. Костровицкая В.С., Писарев А. Школа классического танца/ В.С. Костровицкая, А. Писарев - Ленинград: Искусство, 1976. – 272с.
8. Иванов Ю., Михайлова Э. Ритмическая гимнастика (справочник) / Ю. Иванов, Э. Михайлова – Москва: Московская правда, 1987. – 80с.
9. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии / Е.А. Лукьянова – Москва: Искусство, 1979. – 184 с.
10. Уральская В.И. Рождение танца / В. И. Уральская – Москва: Советская Россия, 1982. – 143 с.
11. Шереметьевская Н.Е. Танец на эстраде / Н.Е. Шереметовская – Москва: Искусство, 1985. – 412 с.

Литература для обучающихся

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. – Москва: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. – 262 с.
2. Васильева Т.К. Секрет танца / Т.К. Васильев. – Санкт-Петербург: Диамант, 2017. – 478 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца (учебник) А.Я. Ваганова - Ленинград: Искусство, 1980. – 192с.

Литература для родителей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии/ Т. Барышникова – Санкт-Петербург: Респект, 1996. – 256с.
2. Блок Л.Д. Классический танец: история и современность/ Л.Д. Блок - Москва: Искусство, 1987. – 556с.
3. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца/ Н.И. Заикин, Н.А. Заикина – Орел: 1999. – 552с.
4. Звездочкин В. А. Классический танец (Учебное пособие)/ В.А. Звездочкин – Санкт-Петербург: Планета музыки, Лань, 2011. – 400с.
5. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца/ В.С. Костровицкая - Ленинград: Искусство, 1981. – 262с.
6. Михайлова М.А. Поем, играем, танцуем дома и в саду: Попул. пособие для родителей и педагогов / М. А. Михайлова, Е. В. Горбина. – Ярославль: Акад. развития, 1996. – 234 с.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная Э.В. Учите детей танцевать/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликов, Э.В. Кветная – Москва: Владос, 2003. – 256с.
8. Смирнова Н.Г. Уроки хореографии в образовательных учреждениях

Интернет-источники

1. Все о танцах. Сайт. Сайт. URL: <https://www.dance.ru/> (дата обращения: 01.01.2025).
2. Need4Dance. Энциклопедия по хореографии. Сайт. Сайт. URL: https://need4dance.ru/?page_id=86 (дата обращения: 01.01.2025).

2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения по программе разработана на основе положения ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга о формах, периодичности, порядке контроля результатов освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой (Приложение 1 и Приложение 2).

В этих таблицах

Показатели - наглядно представляют ожидаемые результаты.

Показатели позволяют определить и **ключевые компетенции**, на которые делается упор при освоении программы.

Критерии (мерило) – совокупность признаков, на основе которых дается оценка показателей.

При реализации программы используются 4 вида контроля: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль результативности освоения программы.

Входной контроль — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединения.

Текущий контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися тем/разделов дополнительной общеразвивающей программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего курса.

Промежуточный контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты промежуточного контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 3) и оформляются в информационной справке (Приложение 5).

Итоговый контроль результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы — это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам краткосрочного курса. Результаты фиксируются в карте педагогического мониторинга (приложение 3).

Формы проведения контроля определены в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой.

Формами контроля могут быть следующие:

Наблюдение, зачетная работа, анализ работы, опрос, контрольное задание.

Диагностические материалы:

- мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе (приложение 1)
- мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им программы (приложение 2)
- карта педагогического мониторинга (приложение 3)
- карта педагогического наблюдения (приложение 4)
- информационная справка о диагностике обучающихся объединения (приложение № 5)

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Используется модульный принцип построения воспитательной работы: инвариантный (обязательный для всех учреждений дополнительного образования) и вариативный (по выбору образовательного учреждения).

Согласно модульному принципу, Программа воспитания ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга «**Будущее начинается сегодня**» имеет

Инвариантные модули:

- «Учебное занятие» (открытые занятия и мониторинги результативности освоения программы),
- «Детское объединение» (традиции коллектива, концерты и мероприятия),
- «Воспитательная среда» (использование потенциала городской среды и социальное партнерство),
- «Работа с родителями»,
- «Самоопределение» (в том числе, ранняя профориентация)
- «Наставничество»,
- «Профилактика».

Вариативные модули:

- «Юные инспекторы движения»,
- «Юные инструкторы туризма»,
- «Юные краеведы»,
- «Юные музееведы».
- «Отдых, оздоровление и занятость детей в период каникул» («Умные каникулы»)

Выбор инвариантных модулей обусловлен специфическими формами организации дополнительного образования, через которые успешно решаются задачи воспитания, и приоритетными направлениями, которые определяет государственная политика в области образования. Данные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Выбор вариативных модулей обусловлен особенностями учреждения и тематикой ответственной деятельности, определенной отделом образования.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

по воспитательной работе на учебный год с учетом календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры

ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ ПРОГРАММЫ¹

План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

¹ Инвариантные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.

План мероприятий по реализации модуля «САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «НАСТАВНИЧЕСТВО»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА».

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

ВАРИАТИВНЫЕ МОДУЛИ²

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСПЕКТОРЫ ДВИЖЕНИЯ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

№	дата	образовательные	мероприятие	аудитория	ответственный
---	------	-----------------	-------------	-----------	---------------

² Вариативные модули реализуются в программах, определяющих особенности учреждения и с тематикой деятельности, определенной отделом образования, как деятельность опорного центра.

		события			

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ КРАЕВЕДЫ»

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ МУЗЕЕВЕДЫ»

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**План мероприятий по реализации модуля «Отдых, оздоровление и занятость детей в период каникул»
(«УМНЫЕ КАНИКУЛЫ»)**

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**Мониторинг результатов обучения
ребенка по дополнительной общеразвивающей программе**

На основе материалов Буйловой Л.Н. доцента кафедры педагогики Московского института открытого образования, кандидата педагогических наук; Клёновой Н.В., зам. зав. отделом развития кадрового потенциала Московского городского Дворца детского (юношеского) творчества, кандидата философских наук.

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ					
1	Теоретическая подготовка ребенка:				
1.1	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) ³ Учебно-познавательная компетенция	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	3	наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	4	
			максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
1.2.	Владение специальной терминологией ⁴ Учебно-познавательная компетенция	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	3	собеседование
			средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	4	
			максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	5	
2	Практическая подготовка ребенка:				
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой ⁵	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (по	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	3	контрольное задание
			средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	4	

³ Теоретические знания о танцевальном искусстве, развитии гибкости, выворотности, осанке, работе мышц, танцевальном движении

⁴ Знания специальной терминологии. Умение понимать команды педагога

⁵ Развитие танцевальности, координации и выносливости, музыкальности, чувства темпа и ритма, гибкости, выворотности, силы мышц

	- Учебно-познавательная компетенция - Социально-трудовая компетенция	основным разделам учебно-тематического плана программы)	максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	5	
2.2. 6	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	3	контрольное задание
	Социально-трудовая компетенция		средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);	4	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	5	
2.3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);	3	контрольное задание
	Общекультурная компетенция		репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);	4	
			творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	5	
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ					
3	Общеучебные умения и навыки ребенка:				
3.1	Учебно-интеллектуальные умения:				
А	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
	Учебно-познавательная компетенция		средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	

⁶ Свободное владение инвентарем: мячи, скакалки, реквизит, умение работать у станка, в партере.

⁷ Развитие танцевальности, гибкости, музыкального слуха, внимания, творческих и сценических способностей

Б	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
	Информационная компетенция		средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
В	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
	Учебно-познавательная компетенция		средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
	Ценностно-смысловая компетенция		максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
3.2. Учебно-коммуникативные умения:					
А	Умение слушать и слышать педагога ⁸	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Коммуникативная компетенция		средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Коммуникативная компетенция		средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой	5	

⁸ Развитие умения выполнять команды педагога и взаимодействовать в коллективе

			самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		
В	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Коммуникативная компетенция		средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:					
А	Умение организовать свое рабочее (учебное) место ⁹	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
	Социально-трудовая компетенция		средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	3	наблюдение
	Социально-трудовая компетенция		средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½);	4	
			максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
В	Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовл. – хорошо – отлично		наблюдение
	Социально-трудовая компетенция				

⁹ Развитие сценических навыков, подготовка самостоятельно проводить разминку в коллективе.

**Мониторинг личностного развития ребёнка
в процессе освоения им программы**

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможно е кол-во баллов	Методы диагностики	
	ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ					
1	Организационно-волевые качества:					
1.1	Терпение Компетенция личностного самосовершенствования	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает <чем на ½ занятия	3	наблюдение	
			терпения хватает> чем на ½ занятия	4		
				терпения хватает на все занятие	5	
					1.2	
иногда – самим ребёнком	4					
всегда – самим ребёнком	5					
1.3	Самоконтроль • Компетенция личностного самосовершенствования • Ценностно-смысловая компетенция	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	3	наблюдение	
			периодически контролирует себя сам	4		
			постоянно контролирует себя сам	5		
2	Ориентационные качества:					
2.1	Самооценка • Компетенция личностного самосовершенствования • Ценностно-смысловая компетенция	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	3	анкетирование	
			заниженная	4		
			нормальная	5		
2.2	Интерес к занятиям в	Осознанное участие	интерес к занятиям продиктован ребенку извне	3	тестирование	

.	детском объединении	ребёнка в освоении образовательной программы	интерес периодически поддерживается самим ребёнком	4	
	- Компетенция личностного самосовершенствования - Ценностно-смысловая компетенция		интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	5	
3	Поведенческие качества:				
. 3.1	Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) Компетенция личностного самосовершенствования	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	0	тестирование, метод незаконченного предложения
			сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	4	
			пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	5	
. 3.2	Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения) Компетенция личностного самосовершенствования	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах	0	наблюдение
			участвует при побуждении извне	4	
			инициативен в общих делах	5	

[illegible]

[illegible]

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ 20 ____/20____ учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа _____
Педагог _____ Группа № _____ Дата _____

№ п/п	Фамилия и имя обучающегося	Показатель								
		Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе	Коммуникация с педагогом	Коммуникация с учащимися	Самооценка	Самоконтроль	Предметные результаты	Способность к творчеству	Темп работы	Эмоциональный фон, настроение
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

1- низкий уровень, 2 -средний уровень, 3 -высокий уровень.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

о контроле результатов освоения программы обучающимися объединения

20___/20___ учебный год

отдел _____

направленность _____

Название дополнительной общеразвивающей программы,

год обучения _____, № группы _____

Педагог (Ф.И.О.) _____

Дата проведения контроля

Промежуточного _____

Итогового _____

Форма проведения контроля _____

Форма оценки результатов:

Высокий уровень освоения программы - 90%-100%,Средний уровень освоения программы - 75%-89%Низкий уровень освоения программы – 60% - 74%**Результаты промежуточного контроля**

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам диагностики достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Результаты итогового контроля

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам диагностики достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Показатель качества обучения $A = ((B+C): D) \times 100\%$

сложить количество обучающихся, имеющих высокий (В) и средний (С) уровень, разделить это число на общее количество обучающихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

Показатель качества обучения $A =$ _____ %

Профессиональное самоопределение в программе дополнительного образования детей по хореографии играет важную роль в формировании личности и профессиональных навыков учащихся. В данном возрасте дети активно развиваются физически и эмоционально, поэтому программа, разработанная с учетом возрастных особенностей, будет способствовать разностороннему развитию обучающихся. Вот несколько ключевых аспектов, которые могут быть включены в такую программу:

1. Знакомство с профессиями в сфере хореографии: Важно предоставить детям информацию о различных профессиях, связанных с танцем и хореографией, таких как хореограф, танцор, педагог по танцам, сценограф, костюмер и другие. Посредством бесед об истории танца, театра и балета, юные танцоры узнают о разнообразии возможностей в данной области.
2. Развитие творческих способностей: Программа должна учитывать, что дети в этом возрасте очень эмоционально отзывчивы, поэтому в программу необходимо включать игровые упражнения, которые помогут им выразить свои чувства и эмоции через танец.
3. Практические занятия и мастер-классы: Регулярные занятия с профессиональными хореографами и танцорами помогут детям получить практический опыт и понять, что требуется для успешной карьеры в этой области.
4. Психологическая поддержка и наставничество: Важно создать дружескую и поддерживающую атмосферу, чтобы дети чувствовали себя комфортно и уверенно на занятиях, могли обсудить свои интересы и страхи, а также получить советы от наставников.
5. Участие в конкурсах и выступлениях: Участие в различных мероприятиях поможет детям не только продемонстрировать свои навыки, но и получить опыт работы в команде, что важно для будущей профессиональной деятельности.
6. Личностное развитие: Важно также акцентировать внимание на развитии таких качеств, как дисциплина, настойчивость, умение работать в команде и принимать критику, что является необходимым для успешной карьеры в хореографии.
7. Интеграция с другими искусствами: Включение элементов театра, музыки и других видов искусства может помочь детям увидеть взаимосвязь между различными творческими направлениями и расширить их горизонты.

Эти аспекты помогут детям не только развивать свои навыки в хореографии, но и определиться с будущей профессиональной деятельностью в этой области

