

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ»  
Р.П. РОМАНОВКА РОМАНОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
06.06 2023г.



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «ДПиШ»  
р.п. Романовка  
Е.Н. Булдыгина  
Приказ № 58 от 08 06 2023г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Танцевальное ассорти»*

Направленность: художественная

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Любовенко Нина Ивановна,

педагог дополнительного образования

р.п. Романовка, 2023 г.

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальное ассорти» модифицированная, **художественной направленности**. Программа предполагает уровень получения знаний и навыков в области хореографического искусства

Уровень освоения программы – ознакомительный, стартовый.

Хореография – один из древнейших видов искусства, обладает огромными возможностями для полноценного развития ребёнка, становления его как личности. Танец воплощает в хореографическую форму окружающую жизнь, её новые ритмы, новые манеры, создаёт новую пластику, поэтому он всегда интересен. Танец улучшает эмоциональное и физическое состояние, помогает раскрыть внутренний мир. Он формирует в детях уверенность в себе, упорство, трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

**Актуальность программы** состоит в том, что необходимые для творческой деятельности технические навыки и приемы оказывают воздействие на эмоционально – волевую сферу обучающихся. Процесс овладения определёнными исполнительскими навыками не только высвобождает художественное мышление, но и накладывает отпечаток на мировосприятие и систему жизненных ориентиров, целей и ценностей. Хореографическое воспитание имеет важное значение – как в физическом, так и в нравственном становлении личности ребёнка, которая является важнейшей целью всего процесса обучения и эстетического воспитания. Без формирования способности к эстетическому творчеству невозможно решить важнейшую задачу всестороннего и гармоничного развития личности.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что в процессе её реализации используются различные танцевальные направления и жанры, которые позволяют расширить знания в области хореографии, а также развить исполнительское мастерство, творческие способности обучающихся, организовывая движения по законам музыкальной гармонии. Эта гармония является основой трех нераздельно связанных между собой частей хореографии: педагогической, исполнительской, хореографической. Принципы и приёмы хореографической педагогики направлены, прежде всего, на формирование творческой личности, способной к неординарному мышлению, самовыражению.

**Педагогическая целесообразность** объясняется основными принципами, на которых основывается программа:

- принцип вариативности и свободы выбора, он необходим для самореализации личности;
- принцип эмоциональной насыщенности;
- принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребёнка;
- принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.

Занятия танцами дают основу для создания среды богатой общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребёнка к дальнейшему развитию.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей от 7 до 12 лет, интересующихся танцевальным искусством. Обучение доступно большому кругу детей, время занятий и объем изучаемого материала соответствует данному возрасту. В коллектив принимаются все желающие, независимо от уровня хореографической подготовки.

**Количество учащихся:** 12 – 15 человек. Состав группы постоянный.

**Объём и срок освоения программы:** 144 часа, 1 год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 учебных часа с перерывом 10 минут.

**Форма обучения:** очная

**Формы проведения занятий:** практические занятия, зачетные занятия, контрольные упражнения, репетиции, флешмобы, концертные выступления.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** развитие физических и художественно – творческих способностей обучающихся в области хореографического искусства.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить с основами музыкально – ритмической грамотности;
- обучить навыкам классического танца;
- обучить основам народного и современного танца;
- обучить танцевальной технике движений.

**Развивающие:**

- развить физические способности ребенка;
- развить творческое мышление, внимание, память, воображение;
- развить музыкальные способности, чувство ритма.

**Воспитательные:**

- воспитать интерес и любовь к музыке и танцу;
- воспитать качество характера: терпение, трудолюбие, чувство ответственности, взаимопомощи;
- воспитать у детей художественно-эстетический вкус.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы

**Предметные:**

По окончании обучения ребенок будет знать:

- основы музыкально – ритмической грамотности;
- навыки классического танца;
- основы народного и современного танца;
- технику исполнения движений;

будет уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- выполнять простые композиции;
- определять музыкальный размер и ритм;
- импровизировать.

**Метапредметные:**

- укрепление физического здоровья ребенка;
- развитое воображение, внимание, творческое мышление, чувство ритма;
- проявление музыкальных способностей.

**Личностные:**

- наличие интереса к музыке и танцу, художественно-эстетического вкуса;
- наличие коммуникативных навыков;
- проявление трудолюбия, терпения, чувства ответственности.

## 2. Содержание программы

### Учебный план

Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Собеседование
<b>1. Ритмика</b> 1.1. Танцевально - ритмическая разминка 1.2. Темп и ритм 1.3. Ритмический рисунок	<b>18</b> <b>6</b> <b>6</b> <b>6</b>	<b>3</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	<b>15</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>5</b>	Контрольные упражнения. Наблюдение
<b>2. Упражнения для укрепления мышц</b> 2.1. Упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса 2.2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	<b>12</b> <b>6</b> <b>6</b>	<b>2</b> <b>1</b> <b>1</b>	<b>10</b> <b>5</b> <b>5</b>	Контрольные упражнения. Наблюдение
<b>3. Упражнения на равновесие и ориентирование в пространстве</b> 3.1. Упражнения на равновесие 3.2. Ориентирование в пространстве	<b>8</b> <b>4</b> <b>4</b>	<b>2</b> <b>1</b> <b>1</b>	<b>6</b> <b>3</b> <b>3</b>	Контрольные упражнения. Наблюдение
<b>4. Основы хореографии</b> 4.1. Постановка корпуса 4.2. Позиции ног и рук 4.3. Упражнения у станка 4.4. Упражнения для растяжки 4.5. Упражнения на середине	<b>20</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>4</b>	<b>5</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	<b>15</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b>	Контрольные упражнения. Наблюдение.
<b>5. Прыжки и повороты</b> 5.1. Виды прыжков. Прыжковая техника 5.2. Повороты в танце 5.3. Этюды с поворотами	<b>16</b> <b>6</b> <b>6</b> <b>4</b>	<b>3</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	<b>13</b> <b>5</b> <b>5</b> <b>3</b>	Собеседование. Контрольное упражнение. Наблюдение.
<b>6. Классический и народный танец</b> 6.1. Основы классического танца 6.2. Основы народного танца	<b>24</b> <b>12</b> <b>12</b>	<b>4</b> <b>2</b> <b>2</b>	<b>20</b> <b>10</b> <b>10</b>	Собеседование. Контрольное упражнение. Наблюдение.

<b>7. Современный танец</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	Собеседование. Контрольное упражнение. Наблюдение.
7.1. Современные танцевальные направления	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
7.2. Танцевальные композиции	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
<b>8. Постановочно - репетиционная работа</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	Контрольные упражнения. Наблюдение
8.1. Постановочная работа	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
8.2. Репетиционная работа	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Опрос. Концертное выступление. Наблюдение.
<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	

### 3. Содержание учебного плана

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* Знакомство с правилами поведения на занятиях. Расписание занятий. Форма одежды. Инструктаж по технике безопасности. История балетного искусства.

#### **Раздел 1. «Ритмика»**

##### **Тема No 1.1. Танцевально – ритмическая разминка**

*Теория:* Техника выполнения отдельных упражнений. Движение под музыку в заданном ритме.

*Практика:* Танцевальные движения в различном темпе с применением упражнений для плечевого и локтевого суставов, кистей рук, а также наклонов, шагов, поскоков, прыжков.

##### **Тема No 1.2. Темп и ритм**

*Теория:* Понятие «темпа» и «ритма». Темп в танце. Определение музыкального размера.

*Практика:* Движения в музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4. Быстрый, медленный, умеренный темп. Динамичные движения с хлопками и притопами.

##### **Тема No 1.3. Ритмический рисунок**

*Теория:* Синкопа, такт, затакт.

*Практика:* Определение ритмического рисунка. Танцевальные связки со сменой ритма.

#### **Раздел 2. «Упражнения для укрепления мышц»**

##### **Тема No 2.1. Упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса**

*Теория:* Техника выполнения упражнений. Подготовительные упражнения. Рекомендованный комплекс упражнений.

*Практика:* Наклоны корпуса вперед и в стороны. Упражнения для мышц спины из положения сидя. Упражнения из положения стоя, вытянув прямые руки вперед параллельно полу, упражнение «кошка». Круговые движения плечом вперед и назад. Ритмичные танцевальные движения руками в стиле «латино».

##### **Тема No 2.2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

*Теория:* Рекомендованный комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.

**Практика:** Упражнения из положения сидя с фиксацией ног, руки за голову.  
Упражнение из положения стоя на коленях, руки на пояс, отклоняя прямой корпус назад.  
Упражнения лежа на спине поднимая прямые ноги вверх с оттянутыми носками.

### **Раздел 3. «Упражнения на равновесие и ориентирование в пространстве».**

#### **Тема No 3.1. Упражнения на равновесие**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на устойчивость и равновесие.

**Практика:** Упражнение «ласточка», упражнение из положения стоя на опорной ноге, отвести рабочую ногу в сторону с оттянутым носком руки в стороны. Повторить это же упражнение с наклоном корпуса от ноги. Упражнение: стоя на опорной ноге, прижать к ней рабочую ногу, согнутую в колене, руки в стороны.

#### **Тема No 3.2. Ориентирование в пространстве**

**Теория:** Перестроения в пространстве.

**Практика:** Выполнение движений: лицом к зрителю, полуоборотом вправо и влево, боком правым и левым. Танцевальные связки с перестроением.

### **Раздел 4. «Основы хореографии».**

#### **Тема No 4.1. Постановка корпуса**

**Теория:** Правильность постановки корпуса. Технические моменты.

**Практика:** Постановка корпуса у станка. Формирование правильной осанки. Подготовка корпуса к движению. Выполнение движений на середине. Упражнения на закрепление техники исполнения.

#### **Тема No 4.2. Позиции ног и рук**

**Теория:** Позиции ног. Позиции рук. Техника исполнения.

**Практика:** Изучение позиций ног (1,2,3,4,5,6). Изучение позиций рук (1,2,3 и подготовительная). Упражнения у станка с применением позиций рук и ног. Упражнения на середине зала.

#### **Тема No 4.3. Упражнения у станка**

**Теория:** Техника выполнения упражнений у станка.

**Практика:** Упражнения лицом к станку. «Демиплие», «грандплие», батман «тондю», батман «фондю», батман «жете». «Адажио».

#### **Тема No 4.4. Упражнения для растяжки**

**Теория:** Техника выполнения растяжки. Виды растяжек.

**Практика:** Упражнения для растяжки на полу. Упражнения сидя, ноги вместе, руками коснуться пальцев ног. Упражнение сидя ноги врозь, также коснуться руками пальцев ног. Пружинящая растяжка в полушпагате.

#### **Тема No 4.5. Упражнения на середине**

**Теория:** Комплекс упражнений на середине зала.

**Практика:** Движения на середине с применением позиций ног и рук, перестроением в пространстве и упражнениями на равновесие.

### **Раздел 5. «Прыжки и повороты»**

#### **Тема No 5.1. Прыжки.**

**Теория:** Прыжковая техника.

**Практика:** Прыжки ноги вместе, носки оттянуты. Прыжки из стороны в сторону, трамплинные прыжки, прыжки в повороте, с поджатыми ногами, с перескоком.

#### **Тема No 5.2. Повороты в танце.**

**Теория:** Техника выполнения поворотов.

**Практика:** Повороты перекатом на прямых ногах, повороты на месте, через 2-ую позицию, через перескок.

#### **Тема No 5.3. Этюды с поворотами.**

**Теория:** Повороты в движении.

**Практика:** Танцевальные связки с применением различных поворотов. Закрепление техники выполнения.

## **Раздел 6. «Классический и народный танец»**

### **Тема No 6.1. Основы классического танца**

**Теория:** Движения классического танца у станка.

**Практика:** Комплекс упражнений на основе классического танца. Упражнение для развития подвижности стопы, для развития выворотности, укрепления мышц бедра и икроножных мышц, мышц спины.

### **Тема No 6.2. Основы народного танца**

**Теория:** Движения народного танца у станка.

**Практика:** Комплекс упражнений на основе народного танца. Танцевальные движения у станка в характере народных танцев: русского, итальянского, испанского, венгерского.

## **Раздел 7. «Современный танец»**

### **Тема No 7.1. Современные танцевальные направления**

**Теория:** Современный танец. Техника исполнения движений.

**Практика:** Изучение основных движений танца «модерн», «хип-хоп». Работа над техникой исполнения движений. Сольное исполнение и исполнение движений в ансамбле. Сочетание танцевальных движений с элементами акробатики и гимнастики.

### **Тема 7.2. Танцевальные композиции**

**Теория:** Составление танцевальных композиций.

**Практика:** Танцевальные композиции на основе современного танца «модерн», «хип-хоп». Свободная импровизация на заданный танцевальный сюжет. Композиционная постановка.

## **Раздел 8. «Постановочно-репетиционная работа»**

### **Тема No 8.1. Постановочная работа**

**Теория:** Композиция и постановка танца.

**Практика:** Сюжетная постановка танцевального номера. Постановка сольных номеров. Работа над сценическим образом и эмоциональным исполнением.

### **Тема No 8.2. Репетиционная работа**

**Практика:** Репетиция отдельных танцевальных композиций. Работа над техникой исполнения движений. Работа над синхронностью, сценическим образом, эмоциональностью и артистизмом. Работа над сольным исполнением.

## **Итоговое занятие**

**Теория:** Тестирование, устные ответы по теории.

**Практика:** Концертное выступление.

## **4. Формы аттестации и контроля и их периодичность**

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг (аттестация обучающихся) в течение всего периода обучения. Программа педагогического мониторинга включает три этапа: **первичный** – диагностика (в начале учебного года), **промежуточный** – контроль (декабрь) и **итоговая аттестация** в конце учебного года (май). Формы аттестации и контроля включают в себя: педагогическое наблюдение, собеседование, опрос, контрольные упражнения.

## **5. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36.  
Количество учебных дней – 72.  
Учебный период – сентябрь - май.  
Календарный учебный график разрабатывается ежегодно и является составной частью рабочей программы. (Приложение № 1)

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

#### ***Методы обучения:***

методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые);  
методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование);  
методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический);  
методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

#### ***Методы организации занятия по хореографии:***

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;  
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:  
проработка и закрепление пройденного программного материала;  
раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;  
создание хореографических композиций;  
выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности;  
- метод повторения;  
- метод коллективного творчества;  
- метод объяснения;  
- метод ускорения замедления;  
- метод заучивания;  
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей.

#### ***Целостный процесс обучения танцам разделен на три этапа:***

1. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительно представления об упражнении: название упражнения; показ упражнения; объяснение техники исполнения упражнения.

2. Этап углубленного разучивания упражнения.

3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

При проведении занятий максимально возможно применяются занимательные и игровые формы обучения, с использованием современных ***педагогических технологий***:  
здоровьесберегающие;  
технологии проблемного обучения;  
технологии развивающего обучения;  
разно-уровневое обучение;  
коллективной системы обучения;  
использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;  
технология перспективно-опережающего обучения;

технологии развития творческих качеств личности;  
обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);  
информационно-коммуникационные технологии.

Образовательный процесс предполагает следующие **формы учебной деятельности**: учебные занятия, открытые занятия для педагогов и родителей, комбинированные занятия, игры, концерты, конкурсы, смотры и др.

Главное на занятиях – создание творческой увлеченности искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха.

## 2.2. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:*

Хореографический класс (зеркальная стенка);  
Звукоусилительная аппаратура;  
ноутбук;  
сценические костюмы;  
атрибуты;  
гимнастические коврики.

*Информационное обеспечение:*

аудиоматериалы;  
видеоматериалы.

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, владеющий основами хореографии.

## 2.3. Оценочные материалы

Для определения достижения учащимися планируемых **предметных** результатов в начале (*входной контроль*) и в середине обучения (*промежуточная аттестация*) проводится диагностика уровня знаний, умений и навыков, содержащая теоретическую и практическую части.

Достижение **предметных результатов** определяется с помощью педагогического наблюдения, собеседования, выполнения контрольного упражнения, участия в концертах, мероприятиях. По итогам диагностики на каждого ребенка заполняется индивидуальная диагностическая карта для выявления уровня освоения программы (Приложение 2).

При промежуточном контроле напротив критериев, по которым ещё материал не изучался, ставится знак «-» (прочерк). При обработке данных прочерк считается за ноль.

Достижение **метапредметных** и **личностных** результатов определяется динамикой изменений в развитии способностей и личностных качеств учащихся.

Для оценки достижения **метапредметных результатов** отслеживаются следующие показатели:

- стремление к регулярной двигательной активности и здоровому образу жизни;
- наличие чувства ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- укрепление и развитие мышечного аппарата.

Достижение **личностных** результатов определяется динамикой изменений в развитии способностей и личностных качеств учащихся с помощью педагогического наблюдения, собеседования.

*Итоговая аттестация* проводится в конце мая в виде выступления на творческом отчетном концерте. Критериями оценки являются:

- содержательность танца (оригинальность идеи, общее эмоциональное восприятие);

- исполнительское мастерство.

### **Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Аппия А. Живое искусство. М.: ГИТИС, 1993.
2. Борисов А. Балетная школа. Самара, 1991.
3. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. Сам. Гос. Университет, 1991.
4. Дмитриев А.Е. Педагогика. М.: Просвещение, 1985.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. М.: ВЦХТ, 1998.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. М.: ВЦХТ, 2001.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. М.: ВЦХТ, 2002.
8. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара.: СГАКИ, 2003.
9. Мирный В.И. Возрастные особенности участников самодеятельного хореографического коллектива. Методическая разработка. Самара, 1994.
10. Ротерс Г.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1989.
11. Соловейчик С. Педагогика для всех. М.: Детская литература, 1987.
12. Ткаченко Л.Ф. Детский танец. М.: Профиздат, 1962.
13. Телегин А.А. Ритмика и танец. Самара, 1992.
14. Тонина С.И. Музыка и танец. М., 1984.
15. Устинова Т. Балетмейстер и коллектив. М.: Искусство, 1963.
16. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. Сост. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. Самара. СИПКРО, 2003.
17. Хореографическая работа со школьниками. Учпедгиз, 1956.

#### **Для детей и родителей:**

1. Дешкова И.П. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.-54 с.
2. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.-239 с.
3. Детская энциклопедия «Балет», М.: Астрель Аст 2001
4. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. М, Искусство, 1987.-556

**Календарный учебный график  
по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Танцевальное ассорти»**

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1		Организационное	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Актальный зал	Собеседование.
2		Практическое	2	Ритмика. Техника выполнения отдельных упражнений. Движение под музыку в заданном ритме.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
3		Практическое	2	Танцевально – ритмическая разминка.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
4		Практическое	2	Танцевальные движения в различном темпе с применением упражнений для плечевого и локтевого суставов, кистей рук, а также наклонов, шагов, прыжков.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
5		Практическое	2	Темп и ритм в танце	Актальный зал	Контрольные Упражнения. Наблюдение.
6		Комбинированное	2	Понятие «темп» и «ритм». Темп в танце. Определение музыкального размера.	Актальный зал	Собеседование. Контрольное упражнение. Наблюдение.
7		Комбинированное	2	Движения в музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4. Быстрый,	Актальный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.

				медленный, умеренный темп. Динамичные движения с хлопками и притопами.		
8		Комбинированное	2	Синкопа, такт, затакт.	Актный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
9		Практическое	2	Определение ритмического рисунка.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
10		Практическое	2	Танцевальные связки со сменой ритма	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
11		Практическое	2	Упражнения для укрепления мышц. Техника выполнения упражнений. Подготовительные упражнения.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
12		Практическое	2	Наклоны корпуса вперед и в стороны. Упражнения для мышц спины из положения сидя. Упражнения из положения стоя, Упражнение «кошка». Ритмичные танцевальные движения руками в стиле «латино».	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
13		Практическое	2	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Рекомендованный комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
14		Практическое	2	Упражнения из положения сидя с фиксацией ног, руки за голову.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
15		Практическое	2	Упражнение из положения стоя	Актный зал	Контрольные упражнения.

				на коленях, руки на пояс, отклоняя прямой корпус назад.		Наблюдение.
16		Практическое	2	Упражнения лёжа на спине поднимая прямые ноги вверх с оттянутыми носками.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
17		Практическое	2	Упражнения на равновесие и координацию	Актный зал	Контрольные Упражнения. Наблюдение.
18		Практическое	2	Упражнения на равновесие и координацию	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
19		Практическое	2	Техника выполнения упражнений на устойчивость и равновесие.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
20		Практическое	2	Упражнение «ласточка», упражнение из положения стоя на опорной ноге, отвести рабочую ногу в сторону с оттянутым носком руки в стороны. Повторить это же упражнение с наклоном корпуса от ноги. Упражнение: стоя на опорной ноге, прижать к ней рабочую ногу, согнутую в колене, руки в стороны.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
21		Комбинированное	2	Ориентирование в пространстве. Перестроения в пространстве.	Актный зал	Собеседование. Контрольное упражнение. Наблюдение.
22		Практическое	2	Выполнение движений: лицом к зрителю, полуоборотом вправо и влево, боком правым и	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.

				левым. Танцевальные связки с перестроением.		
23		Комбинированное	2	Позиции ног и рук в хореографии	Актный зал	Собеседование. Контрольные Упражнения. Наблюдение.
24		Практическое	2	Позиции ног. Позиции рук. Техника исполнения.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
25		Комбинированное	2	Изучение позиций ног (1,2,3,4,5,6). Изучение позиций рук (1,2,3 и подготовительная )	Актный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
26		Практическое	2	Упражнения у станка с применением позиций рук и ног.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
27		Практическое	2	Техника выполнения упражнений у станка.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
28		Комбинированное	2	«Деми плие», «гранд плие», батман «тондю», батман «фондю», батман «жете». «Адажио».	Актный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
29		Комбинированное	2	Техника выполнения растяжки. Виды растяжек.	Актный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
30		Практическое	2	Упражнения для растяжки на полу.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
31		Комбинированное	2	Виды прыжков. Прыжки и повороты.	Актный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
32		Практическое	2	Прыжковая техника.	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
33		Практическое	2	Танцевальные композиции с прыжками	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
34		Практическое	2	Повороты в танце.	Актный зал	Контрольные упражнения.

						Наблюдение.
35		Практическое	2	Техника выполнения поворотов.	Актовый зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
36		Комбинированное	2	Виды поворотов	Актовый зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
37		Комбинированное	2	Этюды с поворотами.	Актовый зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
38		Практическое	2	Повороты в движении. Танцевальные связки с применением различных поворотов.	Актовый зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
39		Комбинированное	2	Классический танец.	Актовый зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
40		Комбинированное	2	Основы классического танца.	Актовый зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
41		Практическое	2	Движения классического танца у станка.	Актовый зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
42		Практическое	2	Комплекс упражнений на основе классического танца.	Актовый зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
43		Практическое	2	Упражнение для развития подвижности стопы, для развития выворотности.	Актовый зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
44		Практическое	2	Укрепления мышц бедра и икроножных мышц, мышц спины.	Актовый зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
45		Комбинированное	2	Народный танец	Актовый зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
46		Комбинированное	2	Основы народного танца	Актовый зал	Собеседование. Контрольные

						упражнения. Наблюдение.
47		Практическое	2	Движения народного танца у станка.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
48		Практическое	2	Комплекс упражнений на основе народного танца.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
49		Практическое	2	Танцевальные движения у станка в характере народных танцев: русского.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
50		Комбинированное	2	Движения итальянского, испанского, венгерского танцев.	Актальный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
51		Комбинированное	2	Современный танец.	Актальный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
52		Комбинированное	2	Современные танцевальные направления.	Актальный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
53		Практическое	2	Современный танец. Техника исполнения движений.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
54		Комбинированное	2	Изучение основных движений танца «модерн».	Актальный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
55		Практическое	2	Движения танца «хип – хоп».	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
56		Практическое	2	Работа над техникой исполнения движений.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
57		Практическое	2	Сольное исполнение и исполнение движений в ансамбле.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
58		Практическое	2	Сочетание танцевальных	Актальный зал	Контрольные упражнения.

				движений с элементами акробатики.		Наблюдение.
59		Практическое	2	Сочетание танцевальных движений с элементами гимнастики	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
60		Комбинированное	2	Танцевальные композиции.	Актальный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
61		Комбинированное	2	Составление танцевальных композиций в стиле «хип – хоп»	Актальный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
62		Комбинированное	2	Танцевальные композиции на основе современного танца «модерн»,	Актальный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
63		Практическое	2	Свободная импровизация на заданный танцевальный сюжет.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
64		Практическое	2	Композиционная постановка.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
65		Практическое	2	Сюжетная постановка танцевального номера.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
66		Комбинированное	2	Постановка сольных номеров.	Актальный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
67		Комбинированное	2	Работа над сценическим образом и эмоциональным исполнением.	Актальный зал	Собеседование. Контрольные упражнения. Наблюдение.
68		Практическое	2	Репетиционная работа.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
69		Практическое	2	Репетиция отдельных танцевальных композиций.	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение.
70		Практическое	2	Работа над техникой	Актальный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение

				исполнения движений.		
71		Практическое	2	Работа над синхронностью, сценическим образом, эмоциональностью и артистизмом	Актный зал	Контрольные упражнения. Наблюдение
72		Комбинированное	2	Контрольный тест Концертное выступление	Актный зал	Опрос. Концертное выступление. Наблюдение.
		<b>Итого:</b>	<b>144</b>			

## Приложение 2

### Индивидуальная диагностическая карта для выявления уровня освоения программы

№ п/п	Ф И О	Знает связи и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике	Владеет техникой основных движений классической аэробики	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрая реакция	Развито чувство ритма и равновесия	Синхронность исполнения в группе	Все го бал лов	Уров ень усво ения

Оценка уровня развития:

**3 балла:** ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**2 балла:** ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**1 балл:** ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**Ранжирование успехов воспитанников:**

- высокий уровень: 18 - 12 баллов
- средний уровень: 11 – 9 баллов
- низкий уровень: 8 - 5 баллов

### МЕТОДИКА «РЕПКА» (А.И. Герцен)

*(позволяет оценить уровень сформированности у учащегося компетентности самосовершенствования, саморегулирования, саморазвития, личностной и предметной рефлексии)*

**Цель:** определить изменения, происшедшие в личности обучающегося в течение учебного года.

Учащимся предлагаются следующие вопросы:

1. *Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «—»):*

- физическая сила и выносливость;
  - умственная работоспособность;
  - сила воли;
  - выдержка, терпение, упорство;
  - ум, сообразительность;
  - память;
  - объем знаний;
  - внимание и наблюдательность;
  - критичность и доказательность мышления;
  - умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность) ;
  - умение планировать работу;
  - умение организовать свой труд (организованность);
  - умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;
  - умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
  - чуткость и отзывчивость к людям;
  - умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
  - умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
  - умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
  - умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.
2. *Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли буквы из предыдущего вопроса)?*
3. *Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?*
4. *Над какими из них ты сейчас работаешь?*
5. *Что бы ты хотел себе пожелать на будущее?*

**Обработка полученных данных.** Полученные результаты можно систематизировать с помощью следующей таблицы:

ФИ	Качества личности		
	Физическая сила и выносливость	Умственная работоспособность	Сила воли
	+	-	+
	-	+	+
	+	-	+