

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Принята на Педагогическом совете
МАОУ ДО АР ДЮЦ
Протокол № 1
От « 30 » 08 2021 г.



Утверждаю
Директор МАОУ ДО АР ДЮЦ
Т.А. Фрелова
Приказ № 34 от 31.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности**

«Стретчинг»

*(на основе современного танца,
с использованием элементов классического танца)*

Возраст обучающихся: 5 – 18 лет

Срок реализации: 7 лет

Автор составитель:

Саркисова Екатерина Юрьевна,

педагог дополнительного образования

Алтайский район, с. Алтайское
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец – это увлекательное хобби, которое позволяет развивать различные группы мышц тела путем постоянной их тренировки. Занятия танцами дисциплинируют, укрепляют здоровье и силу воли. У человека, занимающегося этим видом спорта, намного реже диагностируют различные заболевания. Но танцы бывают разными: балетными, современными, эстрадными, восточными, сценическими. Все эти виды объединяет одно и то же название: хореография. Как вид искусства - это понятие признано многими.

Стретчинг(от англ. stretching) – это занятие, направленное на растягивание мышц соединительнотканых образований. Эффективный способ улучшения кровообращения, что положительно сказывается на функционировании внутренних органов, избавляет от застойных явлений и в итоге предупреждает развитие соматических заболеваний.

Основными целями стретчинга являются:

- развитие и поддержание гибкости,
- улучшение подвижности всех суставов,
- снятие мышечного напряжения, расслабление.

Эффекты:

- активизируются метаболические (обменные) процессы;
- расслабление, снятие напряжения;
- уменьшение некоторых видов боли (крепатуры, боли при менструации и др.);
- психологический эффект: улучшение настроения, ощущение спокойствия и комфорта.

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом –

«популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Современный эстрадный танец - это танцевальное направление, которому свойственна синтетичность выразительных средств хореографии, режиссуры, вокала, музыки, света, сценографии, декорации, костюмов, различных технических эффектов. Именно эта его особенность стала основой для возникновения нового направления в эстраде - шоу.

В группах практикуются совмещение занятий со старших, младших групп, чтобы ребёнок видел способности, которых может достигнуть в будущем, видел и чувствовал поддержку, стремление и пример для подражания. Также, для поддержания интереса и старания ребёнка, стабильно просматриваются видео мастер-классов, хореографических номеров, открытых уроков, отчётных концертов популярных, известных и самых лучших коллективов страны и мира, как, к примеру, «ТОДЕС» и «Royal Family».

Классический танец является основой хореографии. Классические танцы - это прародители любого современного танца. Без них не было бы того, что мы постоянно можем видеть на сцене или в новомодных музыкальных клипах. Классика это то, что является основой всей хореографии.

Изучая базовые движения, танцор может самовыражаться и найти свой собственный стиль. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Занятия классическим танцем позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом.

У детей, занимающихся классикой, корректируется и закладывается правильная осанка, исправляются некоторые случаи искривлений позвоночника. Часто даже опытные танцоры различных направлений танцев продолжают заниматься классикой, ведь ее основы универсальны.

Настоящая программа разработана на основе следующих **нормативно правовых документов:**

- Конституция РФ. Основной закон Российского государства(12.12.1993г.);
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.14 №1726-р);
- Концепция общенациональной системы явления и развития молодых талантов (утверждена Президентом РФ 03.04.2012 г.);
- Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утвержден 26.05.2012г. № 2405п-П8);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки № 09-3242 от 18.11. 2015 г. «О направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки № ВК-641/09 от 29.03.2006 г. «О направлении методических рекомендаций (методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20августа 2014 г., рег. No 33660);

- Закон Алтайского края от 04.09.2013 No 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Алтайском крае на период до 2020 года (утверждена распоряжением Администрации Алтайского края 22.09.2015 г. No 267-р);
- Устав МАОУ ДО АР ДЮОЦ.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы—художественная.

Новизна программы заключается в том, что в её основе входит изучение комплекса: упражнений, элементов стретчинга на все группы мышц, всего тела; классического танца; элементов растяжки, разогрева в современном танце.

Актуальность программы —в современное время физическое развитие и здоровье детей дошкольного и школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Недостаточно времени уделяется на развитие гибкости, эластичности, аэробики. Поэтому данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа популярна, так как в неё входит большой объём изучения и развития детей по стретчингу, классическому танцу.

Педагогическая целесообразность — данная общеобразовательная программа педагогически целесообразна, так как она органично аккумулировала лучшие достижения в области хореографии и методики стретчинга, классического и современного танца, что позволяет решить поставленные задачи при работе в хореографическом коллективе.

Цель—формирование интереса к хореографическому искусству через овладение методов растяжки и классического танца.

Задачи:

1. Обучающая

- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам стретчинга, классического и современного танца;
- освоить техники стретчинга;
- освоить техники классического и современного танца;
- обучить выразительному и техничному исполнению движений;
- сформировать навыки актёрского мастерства;
- освоить технику выполнения гимнастических и акробатических элементов;
- профилактика и коррекция нарушений осанки обучающихся;
- сформировать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене.

2. Воспитательная

- повысить уровень здоровья обучающихся;
- воспитать чувство товарищества, команды, чувство ответственности перед самим собой и коллективом;
- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитать и развивать художественный вкус к танцу;
- воспитать умения передавать стиль и манеру исполнения классического и современного танца, создавать яркие сценические образы;
- воспитать любовь к эстетике.

3. Развивающая

- развитие и совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств: силы, общефизической выносливости, быстроты, гибкости;
- развитие артистических, гимнастических, акробатических способностей;

- развитие умения думать, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца;
- развить музыкальные способности: музыкальный слух, музыкальную память, мышление, чувство ритма;
- развитие творческого воображения и фантазии.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих общеобразовательных программ

Отличительная особенность данной программы заключается в совмещении классического, современного танца, изучению и технике выполнения стретчинга (с предметами, у станка, в партере, в экзерсисе и др.), что даёт возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы, укрепить свою физическую форму, понять все тонкости эстетики и гибкости собственного тела и тем самым реализовать себя.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 5 до 18 лет. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и составления договора. Обучающийся достигший 14 лет имеет право заполнять сам. Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Занятия проводятся в группах на основе принципа группового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в группах 8-25 человек. В будущем может быть уменьшение количества детей в группе, это объясняет увеличение объёма и сложность изучаемого материала.

В группах практикуются совмещение занятий младших групп со старшими группами, чтобы ребёнок видел способности, которых может достигнуть в будущем, видел и чувствовал поддержку, стремление и пример для подражания. Также, для поддержания интереса и старания ребёнка, стабильно

просматриваются видео мастер-классов, хореографических номеров, открытых уроков, отчётных концертов популярных, известных и самых лучших коллективов страны и мира, как, к примеру, «ТОДЕС» и «Royal Family».

В группу переводятся (по промежуточной аттестации) обучающиеся, прошедшие курс определенного года обучения, принимаются дети с базовым уровнем подготовки по вводному контролю (Приложение 1) и дети пришедшие с документом от другой организации, также по контролю (Приложение 1).

Возрастные особенности участников программы

Физический рост	Особенности поведения	Советы педагогу
	Развитие детей (5-8 лет)	
руки и ноги растут быстрее тела, мышцы не развиты, большая весовая нагрузка общее управление телом - хорошее, координация глаз и рук улучшается к 7 годам слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система недостаточное развитие анализаторного аппарата: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность.	высокий уровень активности стремление к общению стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо понимание различий пола стремление получить время на самостоятельные занятия ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движения ребёнок плохо ориентируется в пространстве и времени.	организация подвижных упражнений при ограничении прыжков и бега, прыжки лёгкие (зайцы, лягушка – приземление в партер) полезно заниматься с детьми в партере использование ритмических видов деятельности; быстрая смена деятельности осторожное увеличение физической нагрузки чередования быстрых темпов с умеренными и медленными. растяжка без боли, тянутся сами работа по 6 позиции до 7 лет обеспечение конкретности поручений и творческой свободы детей при их выполнении контакт – лицом к обучающемуся, зеркально использование специальных упражнений на ориентировку в пространстве
	Развитие детей (9-11 лет)	
Мальчики и девочки развиваются неравномерно. Если в младшем школьном возрасте девочки растут медленнее, то в этом возрасте они начинают обгонять мальчиков. Быстрый рост	В этом периоде дети отличаются особой чувствительностью, начинают проявлять выраженную самостоятельность, в погоне за личными достижениями. Уровень сложности нужно для них повышать, так как с лёгкими	Следует осторожно и очень корректно указывать на ошибки/недостатки обучающегося. Темп и уровень сложности – повышать. Менять/добавлять набор

<p>мускулатуры.</p>	<p>движениями/упражнениями им уже не интересно работать. Появляется более коллективная работа (понятие «коллектива»). Стремление занять определённое место в коллективе сверстников.</p>	<p>упражнений, движений, комбинаций.</p>
<p>рост девочек опережает рост мальчиков в начале мальчики и девочки имеют равные силы, затем мальчики становятся сильнее развивается равновесие, ориентировка в пространстве</p>	<p>стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек энергичные, быстрые действия, настойчивы, инициативны часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности стремятся к большой мускульной активности любят коллективные упражнения шумны, спорят с педагогом боятся поражения, чувствительны к критике интересы постоянно меняются мальчики танцуют с девочками; стремятся к соперничеству начинают осознавать нравственные нормы пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг</p>	<p>учет того обстоятельства, что дети данного возраста особенно нуждаются в поощрении и похвале использование таких видов деятельности, которые дают простор проявлению мускульной активности усилить работу мышц, суставов и сухожилий повышать физическую нагрузку, темп в ходе мышечной работы организация коллективных танцев и упражнений, организация разумного руководства; стремление обстоятельно ответить на многочисленные вопросы детей повышается роль вестибулярного аппарата</p>
<p>Развитие детей (12-14 лет)</p>		
<p>Мальчики и девочки развиваются неравномерно. Если в младшем школьном возрасте девочки растут медленнее, то в этом возрасте они начинают обгонять мальчиков. Быстрый рост мускулатуры. Половое созревание.</p>	<p>В этом периоде дети отличаются особой чувствительностью, начинают проявлять выраженную самостоятельность, в погоне за личными достижениями. Уровень сложности нужно для них повышать, так как с лёгкими движениями/упражнениями им уже не интересно работать. Появляется более коллективная работа (понятие «коллектива»). Стремление занять определённое место в коллективе сверстников.</p>	<p>Следует осторожно и очень корректно указывать на ошибки/недостатки обучающегося. Темп и уровень сложности – повышать. Менять/добавлять набор упражнений, движений, комбинаций.</p>
<p>Развитие детей (15-18 лет)</p>		
<p>Данный возраст – это подростковый возраст. Это период интенсивного полового созревания. Физические, психологические, физиологические изменения, появление сексуального влечения делают этот период исключительно сложным для подростка и окружающих.</p>	<p>Подросток начинает чувствовать себя взрослым, самостоятельным. Основные психологические потребности подростка – стремление к общению со сверстниками или на 1-3 старше, стремление к саморазвитию, к самостоятельности и независимости, «эмансипации» от взрослых, к признанию своих</p>	<p>Танцевальный репертуар для старших школьников должен быть направлен на развитие художественного вкуса обучающихся. К ним предъявляются требования идейной содержательности, единство содержания и форм, правдивости и яркости художественных</p>

<p>Даже для здоровья подростков характерны неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, противоречивость настроений, ранимость, депрессивные переживания. Границы и содержание тесно связаны с уровнем социально-экономического развития общества.</p>	<p>прав со стороны других людей.</p>	<p>образов. Для них нужно что-то новое, что их заинтересует, то есть что-то стильное и молодёжное.</p>
--	--------------------------------------	--

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Программа рассчитана на 7 лет обучения.

1-2 год обучения – 72ч.;

3-4 год обучения – 72ч.;

5-6 год обучения – 72ч.

7 год обучения – 72ч.

На полное освоение программы требуется 504 часа, включая индивидуальные консультации, открытые занятия, тестирование, выступление на праздниках/мероприятиях (районных, внутридюцовских). При полном освоении дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы и успешном прохождении итоговой аттестации обучающемуся выдается свидетельство установленного образца ДЮОЦ.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с обучающимися:

- Фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группы);
- Работа в парах, тройках, малых группах;
- Групповая;
- Ансамблевая;
- Индивидуальная.

Методы обучения

- **Словесный**: помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция);
- **Наглядный**: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь руководителя);
- **Практический**: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, движений).

Содержание программы включает совокупность общеобразовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие у обучающихся с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

Формы проведения занятий

- традиционное;
- обсуждение;
- класс-концерт;
- конкурс;
- праздник;
- репетиция на сцене;
- концерт;
- открытое занятие.

Режим занятий

- 1-2 год обучения – 2ч в неделю: занятия проводятся два раза в неделю по 1 часа или один раз по 2 часа;
- 3-4 год обучения – 2ч в неделю: занятия проводятся два раза в неделю по 1 часа или один раз по 2 часа

- 5-6 год обучения – 2ч в неделю: занятия проводятся два раза в неделю по 1 часа или один раз по 2 часа
- 7 год обучения – 2ч в неделю: занятия проводятся два раза в неделю по 1 часа или один раз по 2 часа

Основание – нормативные требования СанПиНа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Результат обучающихся определяется в зависимости от возрастной категории и уровня освоения программы: развитие памяти, мышления, воображения, умение импровизировать, формировать общей культуры, умение коллективно принимать решение, овладение основными танцевальными движениями, умение различать стили танцев, развитие физической подготовки обучающегося, умение использовать знания теории на практике.

Обучающиеся 1 года обучения будут знать:

1. правильное положение рук, ног, головы;
2. правила постановки корпуса;
3. упражнения в партере;
4. основные позиции в классическом танце;
5. основные шаги, ритмические движения современного танца;
6. упражнения стретчинг-характера.
7. правила техники безопасности;
8. уважительное отношение к педагогу и группе.

Обучающиеся 2 года обучения будут знать:

1. учебный материал первого года обучения;
2. приемы стретчинга, его назначение;
3. основные двигательные навыки, координацию, ориентации в пространстве;
4. позиции рук, ног в классическом танце;
5. кросс (шаги, прыжки, вращения);
6. правила техники безопасности;
7. упражнения стретчинг-характера.

Обучающиеся 3 года обучения будут знать:

1. работу на середине зала;
2. терминологию классического, современного танца;
3. позы, упражнения, элементы на выполнение растяжки;
4. основы классического танца
5. упражнения стретчинг-характера.

Обучающиеся 4 года обучения будут знать:

1. элементы гимнастики и акробатики;
2. приемы стретчинга, его назначение;
3. основы классического танца;
4. понятие «стиль музыки», «образность».

Обучающиеся 5 года обучения будут знать:

1. работу в партере;
2. приемы стретчинга, его назначение;
3. терминологию классического, современного танца;
4. позы и движения на растяжку;
5. как работать в парах (упражнения stretch-характера).

Обучающиеся 6 года обучения будут знать:

1. технику выполнения упражнений в партере;
2. технику выполнения стретчинга;
3. элементы гимнастики и акробатики;
4. отличительные особенности классического танца;
5. терминологию классического, современного танца;
6. правила поведения на сцене;
7. выполнение упражнений на растяжку;
8. технику работы в парах.

Обучающиеся 7 года обучения будут знать:

1. технику выполнения движений в партере;
2. технику выполнения стретчинга;
3. технику выполнения элементов гимнастики и акробатики;

4. терминологию классического, современного танца;
5. технику выполнения упражнений на растяжку;
6. технику работы в парах, группах и ансамблем.

Обучающиеся 1 года будут уметь:

1. правильно держать руки, ноги, голову, корпус;
2. выполнять упражнения в партере;
3. выполнять упражнения стретчинг-характера;
4. выполнять основные шаги, движения современного танца;
5. выполнять кросс;
6. взаимодействовать в коллективе (с педагогом и группой).

Обучающихся 2 года будут уметь:

1. использовать полученные знания, умения, навыки на практике;
2. выполнять приемы стретчинга, работать в парах (упражнения stretch-характера);
3. ориентироваться в пространстве;
4. выполнять изоляцию (работа с мышцами различных частей тела);
5. работать в парах, группах.

Обучающиеся 3 года будут уметь:

1. ориентироваться в пространстве;
2. выполнять упражнения на растяжку самостоятельно;
3. перевоплощаться в танце;
4. выполнять основы классического, современного танца.

Обучающиеся 4 года будут уметь:

1. выполнять элементы гимнастики и акробатики;
2. эмоционально, музыкально, артистично, выразительно исполнять танцевальный номер;
3. выполнять приемы стретчинга;
4. выполнять основы классического, современного танца.

Обучающиеся 5 года будут уметь:

1. выполнять упражнения в партере;

2. выполнять приемы стретчинга;
3. ориентироваться в движениях, комбинациях;
4. работать в парах, группах;
5. выполнять основы классического, современного танца.

Обучающиеся 6 года будут уметь:

1. выполнять упражнения в партере;
2. выполнять стретчинг-упражнения;
3. выполнять элементы гимнастики и акробатики;
4. различать стили танцев;
5. выполнять упражнения на растяжку;
6. работать в парах;
7. работать на сцене.

Обучающиеся 7 года будут уметь:

1. выполнять движения в партере;
2. выполнять стретчинг самостоятельно;
3. технично выполнять элементы гимнастики и акробатики;
4. выполнять упражнения на растяжку;
5. работать в парах, группах и ансамблем;
6. работать на сцене.

Обучающиеся 1 года обучения будут обладать навыками:

1. двигательными навыками;
2. музыкально-ритмическими навыками;
3. навыками хореографической пластики;
4. навыками культурного поведения.

Обучающиеся 2 года обучения будут обладать навыками:

1. музыкально-ритмическими;
2. танцевальными навыками;
3. выразительного исполнения;
4. культурного поведения;
5. хореографической пластики.

Обучающиеся 3 года обучения будут обладать навыками:

1. выразительного исполнения;
2. исполнения хореографических номеров;
3. работы в команде;
4. музыкально-ритмическими навыками;
5. работы с атрибутами;
6. танцевальными навыками.

Обучающиеся 4 года обучения будут обладать навыками:

1. самостоятельного выполнения элементов гимнастики и акробатики;
2. работы индивидуально, в парах;
3. танцевальными навыками;
4. работы на сцене;
5. исполнения хореографического номера;
6. самостоятельной работы;
7. эмоционального исполнения;

Обучающиеся 5 года обучения будут обладать навыками:

1. танцевальными;
2. хореографической пластики;
3. умения перевоплощаться;
4. работы на сцене;
5. самостоятельного выполнения элементов гимнастики и акробатики;
6. самостоятельного перестроения (по линиям, по кругу, по фигурам);
7. работы индивидуально, в парах, малыми группами;

Обучающиеся 6 года обучения будут обладать навыками:

1. исполнения хореографического номера;
2. перевоплощения из одного образа в другой;
3. дисциплинированности;
4. дружеского отношения друг к другу (на занятиях и вне);
5. техничного выполнения элементов гимнастики и акробатики (индивидуально, в парах);

6. перестроения (по линиям, по кругу, по фигурам, по парам);
7. работать коллективно, самостоятельно.

Обучающиеся 7 года обучения будут обладать навыками:

1. пластичной выразительности;
2. самостоятельной работы над стретчинг-упражнениями;
3. перевоплощения из одного образа в другой;
4. техничного выполнения элементов гимнастики и акробатики (индивидуально, в парах, группах);
5. дружеского отношения друг к другу (на занятиях и вне);
6. техничного исполнения танцевальных движений.

Способы определения результативности

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных планового мониторинга физической подготовленности и физического развития детей (сентябрь – май);
- наблюдений за проявлением у обучающихся позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений, танцевальных движений, исполнение танца (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности, трудоспособность, умение работать в пользу команды и др.);
- бесед с обучающимися и их родителями, проведение итогового занятия, выступления на сцене (праздники, районные и внутридьюцовские мероприятия).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- открытое занятие для родителей;
- концерт;
- наблюдение;
- конкурс;
- мониторинг достижения обучающихся планируемых результатов;
- промежуточная итоговая аттестация обучающихся.

Программа может изменяться по усмотрению педагога без нарушения целостности и соотношения тренировочных занятий и корректироваться в зависимости от интересов обучающихся, их познавательной активности и творческих возможностей, а также тематической части. Обучающимся, освоившим полный курс обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам: «Стретчинг», «Основы современного», «Основы эстрадного танца» и успешно прошедшим итоговую аттестацию выдаётся свидетельство об окончании дополнительного образования. Если обучающийся посещал несколько направлений (к примеру, хип-хоп и бальный танец, то в свидетельстве будут указаны все направления).

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной дополнительной общеобразовательной программы по итогам учебного периода (этапа, года обучения). Промежуточная аттестация может проводиться несколько раз в году, в зависимости от каждой большой темы (Приложение 2).

В группы переводятся (по промежуточной аттестации) обучающиеся, прошедшие курс определённого года обучения и принимаются дети с базовым уровнем подготовки по вводному контролю, предоставившие документ, который подтверждает, что ребёнок занимался хореографией в другом учреждении (Приложение 1).

Перечень основных составляющих элементов для прохождения промежуточной/итоговой аттестации:

- упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков.
- партерный экзерсис;
- выполнение некоторых элементов экзерсиса у станка;
- основные танцевальные шаги;
- выполнение элементов классического, эстрадного, современного танца;
- упражнения для головы, плеч, спины, рук, ног (могут быть построены на контрасте – малой и большой амплитуде: резкие и мягкие, короткие и длинные);

- наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения;
- элементы растяжки, гимнастики;
- кросс упражнения и задания;
- ориентация в пространстве, работа на середине зала;
- основные элементы классического танца (доступные для понимания в данной возрастной группе);
- знание терминологии.

Определение уровня творческих, физических и теоретических способностей, обучающихся в группах, необходимы для того, чтобы педагог смог подобрать соответствующий уровень сложности заданий для каждого ребёнка. Также педагог будет иметь представление об общей картине определённых способностей своих обучающихся, позволяет выявить уровень креативности, проследить их динамику роста, даёт возможность улучшить показатели результативности педагогического процесса

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	1	1	
3	Стретчинг	26	6	20	
4	Классический танец	14	4	10	
5	Кросс.	8	2	6	
6	Экзерсис на середине зала. Партер	10	2	8	
7	Экзерсис у станка	10	2	8	
Итого:		72 ч	18ч	54ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2ч)

Теория

Знакомство с предметом. Объяснение основных понятий, требований, правил. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Правильность позиции рук, ног, спины, корпуса.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (2ч)

Теория

История возникновения танца. Изучение техники разогрева всех групп мышц. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика

Танцевальная разминка. Движения для разогрева всех групп мышц (прыжки, наклоны, махи ногами и мн.др.). Правильность выполнения упражнений. Выполнений упражнений/движений под музыку.

3. Стретчинг (26ч)

Теория

Упражнения стрейч-характера. Изучение, подготовка, выполнение, работа над ошибками. Терминология.

Практика

Упражнения для растяжки на все группы мышц. Техника выполнения. Выполнение упражнений по терминам.

4. Классический танец (14ч)

Теория

Основы классического танца. Изучение, подготовка, выполнение, работа над ошибками.

Практика

Постановка корпуса, рук, ног. Позиции. Техника выполнения.

5. Кросс (8ч)

Теория

Техника выполнения прыжков, шагов. Работа над ошибками. Быстрый темп.

Практика

Правильность выполнений поворотов на месте и с переходом. Шаги в быстром темпе.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (10ч)

Теория

Умение ориентироваться в пространстве. Партерная гимнастика. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Находить «точку» при повороте. Упражнений лёжа на боку, спине, животе. Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки).

7. Экзерсис у станка (10ч)

Теория

Классический танец у станка. Растяжка у станка. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Умение работать у станка. Выполнение терминов классического танца у станка. Техника выполнения растяжки (ноги, спина, носки).

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	4	2	2	
3	Стретчинг	24	4	20	
4	Классический танец	14	4	10	
5	Кросс.	6	2	4	
6	Экзерсис на середине зала. Партер	12	2	10	
7	Экзерсис у станка	10	2	8	
Итого:		72 ч	17ч	55ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2ч)

Теория

Знакомство с предметом. Объяснение основных понятий, требований, правил. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Правильность позиции рук, ног, спины, корпуса.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (4ч)

Теория

История возникновения танца. Изучение техники разогрева всех групп мышц. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика

Танцевальная разминка. Движения для разогрева всех групп мышц (прыжки, наклоны, махи ногами и мн.др.). Правильность выполнения упражнений. Выполнение упражнений/движений под музыку.

3. Стретчинг(24ч)

Теория

Упражнения стрейч-характера. Изучение, подготовка, выполнение, работа над ошибками. Терминология.

Практика

Упражнения для растяжки на все группы мышц. Техника выполнения. Выполнение упражнений по терминам.

4. Классический танец (14ч)

Теория

Основы классического танца. Изучение, подготовка, выполнение, работа над ошибками.

Практика

Постановка корпуса, рук, ног. Позиции. Техника выполнения.

5. Кросс (6ч)

Теория

Техника выполнения прыжков, шагов. Работа над ошибками. Быстрый темп.

Практика

Правильность выполнений поворотов на месте и с переходом. Шаги в быстром темпе.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (12ч)

Теория

Умение ориентироваться в пространстве. Партерная гимнастика. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Находить «точку» при повороте. Упражнений лёжа на боку, спине, животе. Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки).

7. Экзерсис у станка (10ч)

Теория

Классический танец у станка. Растяжка у станка. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Умение работать у станка. Выполнение терминов классического танца у станка. Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки).

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	4	2	2	
3	Стретчинг	22	4	18	
4	Классический танец	14	4	10	
5	Кросс.	6	2	4	
6	Экзерсис на середине зала. Партер	12	2	10	
7	Экзерсис у станка	12	2	10	
Итого:		72 ч	17ч	55ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2ч)

Теория

Знакомство с предметом. Отличительные особенности классического и современного танца и их отличия. Правила поведения в различных ситуациях. Объяснение основных понятий, требований, правил.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Восстановление физической формы. Повторение материала прошлого года.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (4ч)

Теория

Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Сохранение и изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика

Танцевальная разминка. Выполнение движений и упражнений под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой. Техника исполнения. Движения для разогрева всех групп мышц (прыжки, наклоны, махи ногами и мн.др.).

3. Стретчинг(22ч)

Теория

Правильное выполнение упражнений на растяжку. Основы классического танца. Терминология. Элементы йоги.

Практика

Техника и методика выполнения растяжки на все группы мышц. Выполнение упражнений по терминам. Выполнение элементов йоги.

4. Классический танец (14ч)

Теория

Основы классического танца. Терминология. Изучение, выполнение, работа над ошибками.

Практика

Позиции рук, ног. Техника выполнения. Выполнение заданий по терминологии.

5. Кросс (6ч)

Теория

Приставные шаги, бег, прыжки, быстрые повороты. Акробатические элементы. Усложнение элементов.

Практика

Техника и методика исполнения. Применение физической подготовки, растяжки (в ногах, спине, корпусе) в акробатических элементах. Работа над усложненными элементами.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (12ч)

Теория

Работа на середине зала под счёт и музыку (ногами, руками, головой, корпусом). Умение ориентироваться в пространстве. Партерная гимнастика.

Практика

Техника исполнения вариаций, движений, растяжки на разные группы мышц. Упражнений лёжа на боку, спине, животе. Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки).

7. Экзерсис у станка (12ч)

Теория

Классический танец у станка. Растяжка у станка. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Умение работать у станка. Выполнение терминов классического танца у станка. Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки).

4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	4	2	2	
3	Стретчинг	22	4	18	
4	Классический танец	14	4	10	
5	Кросс.	6	2	4	
6	Экзерсис на середине зала. Партер	12	2	10	
7	Экзерсис у станка	12	2	10	
Итого:		72 ч	17ч	55ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2ч)

Теория

Знакомство с предметом. Отличительные особенности классического и современного танца и их отличия. Правила поведения в различных ситуациях.

Объяснение основных понятий, требований, правил.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Восстановление физической формы. Повторение материала прошлого года.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (4ч)

Теория

Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Сохранение и изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика

Танцевальная разминка. Выполнение движений и упражнений под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой. Техника исполнения. Движения для разогрева всех групп мышц (прыжки, наклоны, махи ногами и мн.др.).

3. Стретчинг(22ч)

Теория

Правильное выполнение упражнений на растяжку. Основы классического танца. Терминология. Элементы йоги.

Практика

Техника и методика выполнения растяжки на все группы мышц. Выполнение упражнений по терминам. Выполнение элементов йоги.

4. Классический танец (14ч)

Теория

Основы классического танца. Терминология. Изучение, выполнение, работа над ошибками.

Практика

Позиции рук, ног. Техника выполнения. Выполнение заданий по терминологии.

5. Кросс (6ч)

Теория

Приставные шаги, бег, прыжки, быстрые повороты. Акробатические элементы. Усложнение элементов.

Практика

Техника и методика исполнения. Применение физической подготовки, растяжки (в ногах, спине, корпусе) в акробатических элементах. Работа над усложненными элементами.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (12ч)

Теория

Работа на середине зала под счёт и музыку (ногами, руками, головой, корпусом). Умение ориентироваться в пространстве. Партерная гимнастика.

Практика

Техника исполнения вариаций, движений, растяжки на разные группы мышц. Упражнений лёжа на боку, спине, животе. Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки).

7. Экзерсис у станка (12ч)

Теория

Классический танец у станка. Растяжка у станка. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Умение работать у станка. Выполнение терминов классического танца у станка. Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки).

5 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	4	2	2	
3	Стретчинг	18	6	12	
4	Классический танец	18	6	12	
5	Кросс.	6	2	4	
6	Экзерсис на середине зала. Партер	12	2	10	
7	Экзерсис у станка	12	2	10	
Итого:		72 ч	21ч	51ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2ч)

Теория

Знакомство с предметом. Отличительные особенности классического и современного танца и их отличия. Правила поведения.

Практика

Восстановление физической формы. Общеразвивающие упражнения. Повторение материала прошлого года.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (4ч)

Теория

Техника исполнения. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4 и 4/4. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика

Чёткость работы (рук, ног, корпуса). Танцевальная разминка. Импровизация. Передача в движении шагом различного характера музыки, силы звучания, различного темпа. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.

3. Стретчинг(18ч)

Теория

Знакомство с новыми понятиями. Терминология. Партерная разминка. Упражнения на растяжку ног, спины, корпуса. Новые элементы йоги.

Практика

Техника и методика исполнения упражнений для растяжки. Растяжка (ног, спины, плеч, корпуса, мышц тела). Партерная гимнастика. Выполнение элементов йоги.

4. Классический танец (18ч)

Теория

Позиции классического танца. Терминология. Изучение, выполнение, работа над ошибками. Работа у станка.

Практика

Позиции рук, ног. Техника выполнения. Выполнение заданий по терминологии. Выполнение заданий, упражнений, позиций у станка.

5. Кросс (6ч)

Теория

Исполнение и усложнение упражнений, движений на укрепление мышц ног (прыжки, бег, повороты). Растяжка. Разогрев.

Практика

Прыжки: на высоту, обе ногижимаем к грудной клетке, из положения плие и выпрыгиваем вверх. Усложнение, убыстрение поворотов. Бег: ноги достают до пятой точки, ноги в стороны (поочерёдно), ноги вперёд (прямые-поочерёдно), ноги назад (прямые-поочерёдно), колени поднимаем на уровне живота. Растяжка. Акробатические элементы. Разогрев. Вращения. Переходы (по линиям, по кругу). Кувырки (вперёд/назад). Прыжки, подскоки. Броски ногами.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (12ч)

Теория

Классика. Техника выполнения упражнений. Умение ориентироваться в пространстве. Партерная гимнастика.

Практика

Правильная постановка рук, ног, корпуса у станка. Растяжка на спину и ноги у станка. Махи ногами. Диагональ. Координация. Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки).

7. Экзерсис у станка (12ч)

Теория

Классический танец у станка. Растяжка у станка. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Работа у станка. Выполнение терминов классического танца у станка. Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки).

6 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	4	2	2	
3	Стретчинг	18	6	12	
4	Классический танец	18	6	12	
5	Кросс.	6	2	4	
6	Экзерсис на середине зала. Партер	12	2	10	
7	Экзерсис у станка	12	2	10	
Итого:		72 ч	21ч	51ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2ч)

Теория

Знакомство с предметом. Отличительные особенности классического и современного танца и их отличия. Правила поведения.

Практика

Восстановление физической формы. Общеразвивающие упражнения. Повторение материала прошлого года.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (4ч)

Теория

Техника исполнения. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4 и 4/4. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Практика

Чёткость работы (рук, ног, корпуса). Танцевальная разминка. Импровизация

Передача в движении шагом различного характера музыки, силы звучания, различного темпа. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.

3. Стретчинг (18ч)

Теория

Знакомство с новыми понятиями. Терминология. Партерная разминка. Упражнения на растяжку ног, спины, корпуса. Новые элементы йоги.

Практика

Техника и методика исполнения упражнений для растяжки. Растяжка (ног, спины, плеч, корпуса, мышц тела). Партерная гимнастика. Выполнение элементов йоги.

4. Классический танец (18ч)

Теория

Позиции классического танца. Терминология. Изучение, выполнение, работа над ошибками. Работа у станка.

Практика

Позиции рук, ног. Техника выполнения. Выполнение заданий по терминологии. Выполнение заданий, упражнений, позиций у станка.

5. Кросс (6ч)

Теория

Исполнение и усложнение упражнений, движений на укрепление мышц ног (прыжки, бег, повороты). Растяжка. Разогрев.

Практика

Прыжки: на высоту, обе ногижимаем к грудной клетке, из положения плие и выпрыгиваем вверх. Усложнение, убыстрение поворотов. Бег: ноги достают до пятой точки, ноги в стороны (поочерёдно), ноги вперёд (прямые-поочерёдно), ноги назад (прямые-поочерёдно), колени поднимаем на уровне живота. Растяжка. Акробатические элементы. Разогрев. Вращения. Переходы (по линиям, по кругу). Кувырки (вперёд/назад). Прыжки, подскоки. Броски ногами.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (12ч)

Теория

Классика. Техника выполнения упражнений. Умение ориентироваться в пространстве. Партерная гимнастика.

Практика

Правильная постановка рук, ног, корпуса у станка. Растяжка на спину и ноги у станка. Махи ногами. Диагональ. Координация. Техника выполнения растяжки (ноги, спина, носки).

7. Экзерсис у станка (12ч)

Теория

Классический танец у станка. Растяжка у станка. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Работа у станка. Выполнение терминов классического танца у станка. Техника выполнения растяжки (ноги, спина, носки).

7 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	1	1	Творческое задание. Концертные выступления. Конкурсы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения.	2	1	1	
3	Стретчинг	22	6	16	
4	Классический танец	14	4	10	
5	Кросс.	6	2	4	
6	Экзерсис на середине зала. Партер	12	2	10	
7	Экзерсис у станка	14	2	12	
Итого:		72 ч	18ч	54ч	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности (2ч)

Теория

Проведение инструктажа по технике безопасности, правилам поведения на занятиях и во время перерывов. Постановка задач на новый учебный год. Восстановление физической формы.

Практика

Восстановление физической формы и повторение материала с прошлого года.

2. Ритмико-гимнастические упражнения (2ч)

Теория

Работа движений под музыку. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой. Работа со сменами темпов музыки.

Практика

Танцевальная разминка. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног. Передача в движении шагом различного характера музыки, силы звучания, различного темпа. Импровизация. Четкость работы рук, ног, корпуса.

3. Стретчинг(22ч)

Теория

Знакомство с новыми понятиями. Терминология. Партерная разминка. Упражнения на растяжку ног, спины, корпуса. Растяжка у станка. Элементы йоги.

Практика

Техника и методика исполнения упражнений для растяжки. Музыкальность исполнения. Партерная гимнастика. Выполнение элементов йоги.

4. Классический танец (14ч)

Теория

Позиции классического танца. Терминология. Изучение, выполнение, работа над ошибками. Работа у станка.

Практика

Позиции рук, ног. Техника выполнения. Выполнение заданий по терминологии. Выполнение заданий, упражнений, позиций у станка.

5. Кросс (6ч)

Теория

Акробатические элементы. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала. Работа по диагонали. Техника исполнения. Работа по кругу. Парные прыжки. Переходы. Разогрев.

Практика

Выполнение акробатических элементов индивидуально, в парах, группой. Растяжка, подготовка, выполнение акробатических элементов. Добавление акробатических элементов в танец. Соединение элементов и танцевальных движений. Работа на середине зала. Работа по диагонали, по кругу. Техника исполнения. Выполнение движений, упражнений с продвижением. Прыжки, бег. Броски ногами.

6. Экзерсис на середине зала. Партер (12ч)

Теория

Партерная гимнастика. Разминка в парах. Растяжка на разные группы мышц (голова, шея, ноги, руки, спина, корпус, носки). Работа на середине зала. Диагональ. Координация.

Практика

Координация. Партерная разминка в парах. Прыжки в парах. Акробатические элементы в парах. Изучение комбинаций повышенной сложности в сочетании с вращениями, прыжками и изгибами корпуса. «Стойки»/позы в танце. Техника выполнений растяжки в партере (ноги, спина, носки).

7. Экзерсис у станка (14ч)

Теория

Классический танец у станка. Растяжка у станка. Техника выполнения упражнений для разминки, растягивания группы мышц.

Практика

Работа у станка. Выполнение терминов классического танца у станка. Техника выполнений растяжки (ноги, спина, носки).

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения итогов
Ритмика	-Традиционные занятия. -Практические занятия	- Практические методы -Наглядные методы Музыкально-ритмические игры.	- Звуковой (аудиозаписи)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудио аппаратура.	Творческое задание
Джаз танец	-Традиционные практические занятия; -Репетиция	-Наглядные методы -Практические методы -Метод сравнительного анализа и оценки -Словесные методы (рассказ, беседа) Демонстрационные методы	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудиоаппаратура.	Класс-концерт, концерты-выступления, конкурсы
Акробатические элементы Классического танца	-Традиционные практические занятия;; -Репетиция.	-Наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств) -Практические методы -Метод сравнительного анализа и оценки -Словесные методы - Демонстрационные методы	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудио аппаратура -Коврики -Маты	Творческое задание, концерты-выступления, конкурсы

Стретчинг	- традиционные занятия	- Практические методы -Наглядные методы	- Звуковой (аудиозаписи) - наглядный метод (показ педагогом)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудио аппаратура -Коврики -Маты - гантели гимнастические палки -фитболы	Творческое задание
Ансамбль	- Традиционные практические занятия; - Комбинированные занятия; -конкурсы, -Занятия-концерты; -Занятие-праздник;	-Наглядные методы -Практические методы -Словесные методы - Демонстрационные методы -Метод сравнительного анализа и оценки	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудио аппаратура; -Студия звукозаписи; -Технически оборудованный концертный зал.	Творческое задание, концерты-выступления, конкурсы

Для реализации программы создана **развивающая среда:**

- специально оборудованный хореографический класс;
- видеоаппаратура, музыкальный центр (магнитофон);
- студия звукозаписи;
- технически оборудованный концертный зал.

Благодаря этому, обучающиеся могут заниматься любимым делом и свободно общаться со сверстниками и педагогом.

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Ваганова А. «Классический танец» М. 1994г.
2. Васильева Т. «Балетная осанка» М. 2004 г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М., 2006.
4. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. – М., 2004.
5. Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева.
6. Жадина О. В., Курамшин В. В. Школа балета Аскольда Макарова. Методика преподавания основ классического танца детям младшего возраста. – Спб., 1996.
7. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.
8. Педагогическая поддержка ребенка в образовании: уч. пос. для студ. высш. уч. зав./под ред. В.А.Сластенина, И.А.Колесниковой. – М: Изд.центр «Академия», 2006. – 288с.
9. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М: ТЦ Сфера, 2002. – 160с.
- 10.Элис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмэн Упражнения на растяжку, ИД «Гранд», М. 2003 г.
- 11.Петров. Методика преподавания гимнастики в школе, «Владос»,2000 г.
- 12.Хавилер. «Тело танцора», «Владос», Л. 2003 г.
- 13.<https://yandex.ua/video/preview/?filmId=5086618064555435878&from=tabbar&parent-reqid=1600017106352036-1291786346387442482400278-production-app-host-man-web-yp-151&text=стретчинг>
- 14.<https://yandex.ua/video/preview/?filmId=14640883086416886864&from=tabbar&parent-reqid=1600017106352036-1291786346387442482400278-production-app-host-man-web-yp-151&text=стретчинг>
- 15.<https://yandex.ua/video/preview/?filmId=2487240427958916345&text=йога+для+начинающих+упражнения>

Рекомендуемая литература для родителей:

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007 г.
2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011 г.
3. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010 г.
4. Барышникова Т., Азбука хореографии. М., Рольф, 2000г.
5. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания АГАКИ,Барнаул 2012г.
6. <https://yandex.ua/video/preview/?filmId=2487240427958916345&text=йога+для+начинающих+упражнения>

Рекомендуемая литература и источники для обучающихся:

1. Никитин. Модерн-джаз, ИД «Один из лучших», М. 2001 г.
2. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003 г.
3. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012 г.
4. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов ведущих педагогов России, Европы и Америки
5. dance-sport.ru
6. <http://fb.ru/article/188653/djaz-fank-kak-novoe-tantsevalnoe-napravlenie>
7. <http://mixclub.org/zdorovye/113-dzhaz-fank-neveroyatno-populyarnyy-stilnyy-tanec.html>
8. <https://yandex.ua/video/preview/?filmId=1577387123059829164&text=йога+для+начинающих+упражнения&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DNCCKTE6BPvk>
9. <https://yandex.ua/video/preview/?filmId=1696094008374968733&text=йога+для+начинающих+упражнения&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D21Ja7F8m0vw>

Тезаурус

Разогрев – разогрев мышц всего тела;

Изоляция – основной технический прием; движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;

Уровни – основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа;

Кросс – передвижение в пространстве;

Комбинация или импровизация - завершающий раздел занятия;

Координация – при движениях двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать;

Стрейчинг - упражнения для растяжки;

Экзерсис - комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу урока;

Йога (yoga) - понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

BODIROLL– скручивание тела;

STRETCH– тянуть, растягивать;

FLEX, POIT – сократить, вытянуть;

FLATBACK – плоская спина;

SKATE– скольжение;

ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battementdeveloppe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение *surlecoudepiéd* спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн - джаз танце используется также форма *fundu* из урока народно - сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *surlecoudepiéd* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 450 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользким движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от *battement tendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

DEMI PLIE [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMI ROND [демиронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

FLAT BACK [флэтбэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90гр.), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90гр. и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROUND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

STEP BALL CHANGE [стэпболлчендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним *steppadebouree*).

RUNWAY—подиумные походки их вариации и развороты.

STANCES — положение ног, существует четыре базовых.

ARMSCONTROL&HARDSWORK — линии и работа рук в воге (в «oldway» 8 базовых положений рук).

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Карта вводного контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «СТРЕТЧИНГ»

Педагог: Саркисова Е.Ю.

Объединение: театр песни и танца «Сюрприз», хореография

Дата:

Группа

Система оценки: оптимальный уровень – 3 балла; Хороший - 2 балла; Допустимый -1 балл.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Выворотность стопы	Подъем стопы	Балетный шаг	Гибкость тела	Прыжок	Координация движения	Сумма баллов	Уровень
1.									допустимый

ТВОРЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Музыкальный слух	Эмоциональность	Воображение	Креативность	Сумма баллов	Уровень
1.							

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№п/п	Ф.И. обучающегося	Части тела	Разминочный комплекс	Постановка корпуса (позиция рук, ног)	Музыкальная азбука	Экзерсис у станка	Сумма баллов	Уровень
1.								

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Общее количество баллов	Уровень	Соответствует году обучения
1.				

Итоговая оценка уровня знаний и умений обучающихся

Оптимальный уровень: более 38 баллов

Хороший уровень: 23-37 баллов

Допустимый уровень: до 22 баллов

Подпись

Е.Ю. Саркисова

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Протокол промежуточной аттестации в детском объединении за 20__-20__ учебный год (годовой)

название детского объединения: театр песни и танца «Сюрприз», хореография
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе: «Основы современного танца», «Основы эстрадного танца», «Стретчинг»

№ группы: _____ Ф.И.О. педагога: Саркисова Екатерина Юрьевна

Дата проведения аттестации: _____

№ п п	Ф.И.О обучающегося	Год Обучения	Форма аттестации	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумма всех баллов	Уровень освоения образовательной программы %
				%	%	%	%	%	%	Оценка уровня развития и воспитанности					
				Практические умения и навыки		Использование оборудо- дованияи оснащения		Теоретическая подготовка (10 б.)		Культура поведения, межличностные отношения, ответственность в работе, творческое отношение к выполнению задания (10 б.)		Коммуникативные навыки: умение организовать рабочее место, соблюдение ТБ,			

Высокий уровень (78-100 %) – __ человек
Средний уровень (50 -77 %) – __ человек
Низкий уровень (20 -49 %) – __ человек
Неосвоивший программу – ниже 20 % - __ человек

По результатам промежуточной аттестации обучающиеся переведены на определённый год обучения:

Члены аттестационной комиссии:

Педагог дополнительного образования:
