

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА НОВООРСКОГО РАЙОНА»  
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«СОГЛАСОВАНО»**

методическим советом

МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района»

Протокол №   1   от 30.08.20  20   г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района»

\_\_\_\_\_ А.С. Петряева

Приказ №        от               20   г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Танцевальное созвездие»**

**Адресат: 5 - 12 лет (возраст)**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор – составитель:**

Еремина Ольга Владимировна

должность, категория

педагог дополнительного образования

первой квалификационной категории

**Новоорск, 2020 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Уровень освоения программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.1.4	Отличительные особенности программы от существующих	5
1.1.5	Адресат программы	8
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	8
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	8
1.1.8	Режим занятий	8
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	9
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
1.3.1.	Учебный план	10
1.3.2.	Содержание учебного плана	10
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	12
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	16
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	30
2.2.1.	Условия набора в творческое объединение	30
2.2.2.	Условия формирования групп	30
2.2.3.	Количество детей в группах	31
2.2.4.	Кадровое обеспечение	31
2.2.5.	Материально-техническое обеспечение	32
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	33

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1.1 Направленность программы

Программа имеет художественную направленность.

Она ориентирована на

- *формирование и развитие творческих способностей учащихся;*
- *формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;*
  - *выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;*
  - *профессиональную ориентацию учащихся;*
  - *создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;*
  - *социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;*
  - *формирование общей культуры учащихся;*
  - *удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.*

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальное созвездие» будет проходить по модулям, каждый модуль может соответствовать одному году обучения.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"(2018 - 2027 годы);

- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» (Постановление правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-п.п.);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

### **1.1.2. Уровень освоения программы**

Программа имеет базовый уровень усвоения.

### **1.1.3. Актуальность программы**

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, окружающую действительность, развивает толерантность в условиях поликультурного пространства, содержание и технологии, применяемые в танцевальном искусстве определяют пути и способы достижения социально желаемого результата - личностного и познавательного развития обучающихся. Танцевальное искусство обладает огромной силой в своем разнообразии организационных форм, индивидуальным подходом к каждому обучающемуся, обеспечивает рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в общекультурной, познавательно-творческой, художественно-эстетической деятельности.

Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру.

Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание,

усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене. Данная дополнительная образовательная программа по хореографии (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с детьми дошкольного, и школьного возраста. Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства. Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам.

Воспитанник познает многообразие танца: народного, эстрадного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

#### **1.1.4. Отличительные особенности программы от существующих**

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу отличает:

- модульное построение содержания,

- программа состоит из отдельных тематических модулей, но специфика обучения хореографическому искусству при этом не нарушается, в связи с чем, границы модулей искусственно сглаживаются;
- опора на природные особенности детей без проведения отбора детей при поступлении на занятия хореографией;
- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами хореографического искусства;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса на заранее запланированные результаты (предметные, метапредметные и личностные);
- содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего;
- занятия проходят под непосредственным наблюдением медицинского персонала, для каждого ребенка требуется заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Новизна программы заключается в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический и эстрадный танец. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры, для занятий по хореографии во внеурочное время 2 раза в неделю, а также в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. Реализация данной программы основана на системно-деятельностном подходе, который позволяет:

- выделить ожидаемый уровень актуального развития большинства обучающихся и ближайшей перспективы их развития;
- определить динамическую картину развития обучающихся, поощрять продвижения обучающихся;
- выстраивать индивидуальные траектории движения учащихся с учётом зоны ближайшего развития ребёнка.

В соответствии с *системно-деятельностным подходом содержание и система планируемых результатов:*

- описывает и характеризует *обобщённые способы действий с учебным материалом по хореографии*, позволяющие обучающимся успешно решать *учебные и учебно-практические задачи*;
- даёт представление о том, какими именно *действиями* — *познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными*, преломлёнными через специфику содержания того или иного предмета — овладеют обучающиеся в ходе образовательного процесса;
- *особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер*, т. е. служащий *основой* для последующего обучения.

В программе большое внимание уделяется возрастным особенностям воспитанников, соответствию программного материала психологическому и физическому развитию. Программа направлена на формирование более активной личности ребенка, раскрытие и дальнейшее развитие природного и творческого потенциала воспитанника на основе интересов, способностей и дарований, приобщение к социально-культурным ценностям. Занятия по данной программе повышают двигательную активность детей, способствуют формированию правильной осанки, развивают координацию движений, музыкальный слух, чувство ритма, дают детям знания о направлениях танцевального искусства, формируют художественно-эстетический вкус, что говорит о педагогической целесообразности данной программы.

В основу данной программой, положены следующие **принципы**:

#### *1. Принцип систематичности и последовательности.*

Все темы взаимосвязаны и поэтому, в процессе последовательного изучения знания и умения обогащаются новым содержанием, а также соблюдается принцип «от простого - к сложному», «от частного – к общему».

#### *2. Принцип практической направленности*

Обучение основывается на постоянном закреплении теории практическими занятиями, использование полученных навыков и умений в сценической деятельности.

#### *3. Принцип наглядности*

Детям необходимо наглядно воспринимать новый материал, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен. Кроме того, используются видеозаписи, посещение открытых занятий, концертов других коллективов, фестивалей, конкурсов и т.д.

#### *4. Принцип дифференциации и индивидуальности обучения*

Предусматривает педагогическое изучение каждой личности, ее отношений в коллективе для создания условий, обеспечивающих максимальное раскрытие природных способностей ребенка на занятиях хореографией. Распределение физической и эмоциональной нагрузки воспитанников во время

занятий с учетом возрастных особенностей, физических данных (гибкость, пластичность), чувства ритма, музыкальности.

#### *5. Принцип сотрудничества*

Предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса друг с другом (воспитанников, педагогов, родителей, окружающих).

#### *6. Принцип свободного выбора*

Является отличительной чертой дополнительного образования в целом и предполагает возможность выбора ребенком любого направления творческой деятельности.

### **1.1.5. Адресат**

По программе занимаются дети 5-12 лет. Наполняемость 10-12 человек. Возрастные особенности описываются в Приложении 1. (*Приложение 1.*)

### **1.1.6. Объем и сроки освоения программы**

220 часов за год

### **1.1.7. Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения – очная, дистанционная.

Форма организации образовательного процесса - групповые занятия.

Формы организации занятий - практические, комбинированные занятия, ролевые игры, тренинги, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, соревнования.

### **1.1.8. Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут.

Еженедельная нагрузка на одного ребенка составляет 6 часов

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** формирование основ хореографической культуры у обучающихся в условиях дополнительного образования на основе вовлечения в универсальные учебные действия (личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные).

### **Задачи программы:**

1. Вовлекать детей в личностные действия (действия смыслообразования, самоопределения, нравственно-этического оценивания) способствовать



формированию ценностных ориентаций учащихся в области основ национальной культуры (в области танца), нравственного поведения, эстетики.

2. Формировать навыки общения обучающихся со сверстниками и педагогами, доброжелательного отношения детей друг к другу на основе вовлечения в коммуникативные действия (планирование учебного сотрудничества; постановка вопросов и построение речевых высказываний в области хореографии; лидерство и согласование действий с партнером по танцу).

3. Формировать у обучающихся умение свободно импровизировать, самостоятельно осуществлять элементарную постановочную деятельность.

4. Развивать у обучающихся координацию, музыкальность исполнения движений (чувство ритма, музыкальный слух).

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. Учебный план

#### Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальное созвездие»

№	Модули, темы	Кол-во часов		
		Всего	теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	Музыка и движение	6	1	5
1.3	Отработка движений и перестроений в партерной гимнастике	20	2	18
1.4	Темп, ритм, такт, музыкальное вступление	12	2	10
<b>2.</b>	<b>Элементы народного танца</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>
2.1	Вводное занятие	1	-	1
2.2	Манера исполнения народного танца	19	1	18
2.3	Позиции рук и ног в народном танце	20	2	18
2.4	Отработка движений и перестроений в рисунки танца	20	2	18
<b>3.</b>	<b>Элементы эстрадного танца</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>
3.1	Вводное занятие	1	1	-
3.2	Музыка и движение в эстрадном танце. Разводка этюда	20	2	18
3.3	Отработка движений и перестроений рисунка в эстрадном танце	29	2	27
<b>4.</b>	<b>Танцевальные этюды и танцы</b>	<b>70</b>	<b>3</b>	<b>67</b>
4.1	Вводное занятие	1	-	1
4.2	Разводка этюдов народного и эстрадного танца.	39	2	37
4.3	Отработка этюдов и концертная деятельность.	30	1	29
	<b>ИТОГО:</b>	220		

#### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Модуль «Танцевальное созвездие» (220 часа)

#### Модуль 1. Партерная гимнастика (40 часов)

### **Тема 1.1 Вводное занятие (2 часа)**

Значение занятий партерной гимнастикой. Упражнения на полу, или партерный экзерсис. Достижение трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

### **Тема 1.2 Музыка и движение (6 часов)**

Связь музыки и движения. Прослушивание музыкальных произведений, просмотр видеоряда.

### **Тема 1.3 Отработка движений и перестроений в партерной гимнастике (Приложение 1) (20 часов)**

Подготовка к традиционному классическому экзерсису у станка. Особенности физического напряжения в классическом экзерсисе. Упражнения на исправление недостатков в корпусе, ногах. Упражнения на выработку выворотности ноги, развития гибкости, эластичности стоп.

### **Тема 1.4 Темп, ритм, такт, музыкальное вступление (12 часов)**

Связь музыки и движения. Понятие «Мелодия». Характер мелодии. Зависимость движения от характера мелодии. Музыкальное вступление.

## **Модуль 2. Элементы народного танца (60 часов)**

### **Тема 2.1 Вводное занятие (1 час)**

История возникновения народного танца. Знакомство с различными видами танцевального искусства (просмотр видео материалов, иллюстраций). Постановка корпуса и головы.

### **Тема 2.2 Манера исполнения народного танца (19 часа)**

Правильная осанка. Лёгкость движения. Подготовительные движения (добавляются наклоны с прямой спиной, усложняются движения рук, плеч, стоп).

### **Тема 2.3. Позиции рук, ног в народном танце (20 часов)**

Позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3) в народном танце. Разучивание позиций рук в народном танце. Позиции ног (1,2,3,5,6). Разучивание позиций ног в народном танце.

### **Тема 2.4. Отработка движений и перестроений в рисунки танца (20 часов)**

Повторение движений с педагогом, самостоятельная работа по линиям. Отработка движений и перестроений: по группам, по парам.

## **Модуль 3. Элементы эстрадного танца (50 часов)**

### **Тема 3.1 Вводное занятие (1 час)**

Введение в мир эстрадного танца

### **Тема 3.2 Музыка и движение в эстрадном танце. Разводка этюда**

**(20 часов)**

Прослушивание музыкального материала. Определение вступления. «Просчитывание» музыки на «4», «8». Разводка этюда, выстраивание рисунков (выход, шахматный порядок, колонна, линия).

**Тема 3.3 Отработка движений и перестроений рисунка в эстрадном танце (29 часов)**

Повторение движений (с педагогом, затем самостоятельно несколько раз по линиям). Отработка движений и перестроений ( по группам, по парам).

**Модуль 4. Танцевальные этюды и танцы (70 часов)**

**Тема 4.1. Вводное занятие (1 час)**

Почему человек танцует. Музыка, чувства и эмоции, вдохновение рождает движение тела. Прослушивание музыкального материала разного характера (нежную, грустную, тревожную, задорную) и исполнение импровизации на данный материал.

**Тема 4.2 Разводка этюдов народного и эстрадного танца (39 часов)**

Разучивание танцевального этюда для выступлений.

**Тема 4.3. Отработка этюдов и концертная деятельность (30 часов)**

Репетиции этюдов для выступления на отчетном концерте в костюмах. В кабинете, на сцене. Выступление на отчетном концерте. Выступления на фестивалях и конкурсах.

**Итоговое занятие – в форме отчетного концерта.**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Планируемыми результатами освоения программы являются личностные, метапредметные и предметные результаты, что позволяет определить динамическую картину творческого развития обучающегося.

*К личностным результатам мы относим:*

- формирование основ российской гражданской и культурной идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- формирование целостного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии народов и культур;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей;
- готовность и способность к образованию и самообразованию;
- сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания.

*К метапредметным результатам мы относим:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- сформированность основ социально-критического мышления;
- осознанное, произвольное и адекватное использование знаково-символических средств танца;
- формирование языкового сознания на основе понимания значения языка в сохранении и развитии духовной культуры (в том числе хореографической).

*К предметным результатам мы относим сформированность основ хореографической культуры (см. Таблица 1):*

- знание основных фактов истории возникновения танца в России, имена знаменитых танцовщиков и хореографов;
- знания и умения правильного исполнения основных элементов и движений танца;
- знания и умения в области основ музыкальной грамоты;
- знания и умения в области основ сценической этики и эстетики, правил по технике безопасности и внутреннего распорядка.

*В результате реализации программы учащиеся должны знать:*

- историю возникновения танца

- основные элементы танца;
- основы музыкальной грамоты;
- хореографические названия изученных элементов;
- правила поведения, требования к внешнему виду.

*Должны уметь:*

- правильно выполнять элементы танца;
- исполнять движения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения;
- умение вести себя в соответствии с правилами поведения в танцевальном зале.
  - владеть корпусом во время исполнения движений;
  - ориентироваться в пространстве;
  - координировать свои движения;
  - исполнять хореографический этюд в группе.
  - корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
  - контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
  - самостоятельно выполнять изученные элементы танца;
  - уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей.

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
УСЛОВИЙ**

**2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	17.00-18.10	Групповая	2	Вводное занятие	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
2	Сентябрь	2	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
3	Сентябрь	3	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
4	Сентябрь	7	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
5	Сентябрь	9	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
6	Сентябрь	10	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
7	Сентябрь	14	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные	Кабинет 6	Отчетный концерт и



						этюды и танцы		участие в конкурсах
8	Сентябрь	16	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
9	Сентябрь	17	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
10	Сентябрь	21	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
11	Сентябрь	23	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
12	Сентябрь	24	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
13	Сентябрь	28	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
14	Сентябрь	30	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах

15	Ок-тябрь	1	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
16	Ок-тябрь	5	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
17	Ок-тябрь	7	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
18	Ок-тябрь	8	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
19	Ок-тябрь	12	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
20	Ок-тябрь	14	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
21	Ок-тябрь	15	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
22	Ок-тябрь	19	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Элементы эстрад-	Кабинет 6	Отчетный концерт и

						ного танца		участие в конкурсах
23	Октябрь	21	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
24	Октябрь	22	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
25	Октябрь	26	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
26	Октябрь	28	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
27	Октябрь	29	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
28	Ноябрь	2	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
29	Ноябрь	5	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах

30	Но-ябрь	9	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
31	Но-ябрь	11	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
32	Но-ябрь	12	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
33	Но-ябрь	16	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
34	Но-ябрь	18	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
35	Но-ябрь	19	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
36	Но-ябрь	23	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
37	Но-ябрь	25	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Танцевальные	Кабинет 6	Отчетный концерт и

						этюды и танцы		участие в конкурсах
38	Ноябрь	26	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
39	Ноябрь	30	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
40	Декабрь	2	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
41	Декабрь	3	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
42	Декабрь	7	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
43	Декабрь	9	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
44	Декабрь	10	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах

45	Де-кабрь	14	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
46	Де-кабрь	16	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
47	Де-кабрь	17	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
48	Де-кабрь	21	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
49	Де-кабрь	23	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
50	Де-кабрь	24	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
51	Де-кабрь	28	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
52	Де-кабрь	30	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные	Кабинет 6	Отчетный концерт и

						этюды и танцы		участие в конкурсах
53	Декабрь	31	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
54	Январь	11	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
55	Январь	13	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
56	Январь	14	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
57	Январь	18	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
58	Январь	20	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
59	Январь	21	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах

60	Январь	25	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
61	Январь	27	17.00-18.10	групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
62	Январь	28	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
63	Февраль	1	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
64	Февраль	3	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
65	Февраль	4	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
66	Февраль	8	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
67	Февраль	10	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные	Кабинет 6	Отчетный концерт и



						этюды и танцы		участие в конкурсах
68	Февраль	11	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
69	Февраль	15	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
70	Февраль	17	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
71	Февраль	18	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
72	Февраль	22	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
73	Февраль	24	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
74	Февраль	25	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах

75	Март	1	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
76	Март	3	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
77	Март	4	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
78	Март	10	17.00-18.10	Групповая	2	1)Партерная гимнастика 2)Элементы народного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
79	Март	11	17.00-18.10	Групповая <sup>2</sup>	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
80	Март	15	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
81	Март	17	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
82	Март	18	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Элементы эстрад-	Кабинет 6	Отчетный концерт и

						ного танца		участие в конкурсах
83	Март	22	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
84	Март	24	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
85	Март	25	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы народного танца Элементы эстрадного танца	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
86	Март	29	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
87	Март	31	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
88	Апрель	1	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
89	Апрель	5	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах

90	Ап- рель	7	17.00- 18.10	Груп- повая	2	2)Элементы на- родного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчет- ный кон- церт и участие в конкур- сах
91	Ап- рель	8	17.00- 18.10	Груп- повая	2	Элементы эстрад- ного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчет- ный кон- церт и участие в конкур- сах
92	Ап- рель	12	17.00- 18.10	Груп- повая	2	2)Элементы на- родного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчет- ный кон- церт и участие в конкур- сах
93	Ап- рель	14	17.00- 18.10	Груп- повая	2	2)Элементы на- родного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчет- ный кон- церт и участие в конкур- сах
94	Ап- рель	15	17.00- 18.10	Груп- повая	2	Элементы эстрад- ного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчет- ный кон- церт и участие в конкур- сах
95	Ап- рель	19	17.00- 18.10	Груп- повая	2	2)Элементы на- родного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчет- ный кон- церт и участие в конкур- сах
96	Ап- рель	21	17.00- 18.10	Груп- повая	2	Элементы эстрад- ного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчет- ный кон- церт и участие в конкур- сах
97	Ап- рель	22	17.00- 18.10	Груп- повая	2	2)Элементы на- родного танца Танцевальные	Кабинет 6	Отчет- ный кон- церт и

						этюды и танцы		участие в конкурсах
98	Апрель	26	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
99	Апрель	28	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
100	Апрель	29	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
101	Май	5	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
102	Май	6	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
103	Май	12	17.00-18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
104	Май	13	17.00-18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах

10 5	Май	17	17.00- 18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
10 6	Май	19	17.00- 18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
10 7	Май	20	17.00- 18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
10 8	Май	24	17.00- 18.10	Групповая	2	Элементы эстрадного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
10 9	Май	26	17.00- 18.10	Групповая	2	2)Элементы народного танца Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах
11 0	Май	27	17.00- 18.10	Групповая	2	Танцевальные этюды и танцы	Кабинет 6	Отчетный концерт и участие в конкурсах

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.2.1 Условия набора в коллектив**

Особенность набора детей в танцевальную группу состоит в том, что принимаются обучающиеся с разным уровнем подготовки.

### **2.2.2 Условия формирования групп**

По программе могут заниматься как одновозрастные, так и разновозрастные группы.

### **2.2.3. Количество детей в группах**

Группы 1 года обучения – состоят из 15 учащихся.

Группы 2 года обучения – состоят из 12 человек.

### **2.2.4 Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования по специализации «Хореографическое искусство»

### **2.2.5 Материально-техническое обеспечение**

Перечень материалов и оборудования из расчета на одного ребенка или на одну группу детей.

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

1. Помещения, площадки: учебный кабинет, актовый зал, концертный зал.

2. Оснащение кабинета:

Мебель – стол для педагога, шкафы, станки, зеркала.

Техническое оборудование – музыкальная аппаратура, флеш-карты.

Инструменты и материалы для занятий: гимнастические коврики, прыгалки, маты.

Наградные материалы: дипломы, кубки, призы.

3. Информационное обеспечение – использование сети Интернет.

## **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.*

**Входная диагностика** проводится **в сентябре** с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей детей.

*Формы:*

- *собеседование;*
- *педагогическое наблюдение.*

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях **в течении всего учебного года** (после каждого занятия) для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

*Формы:*

- *педагогическое наблюдение;*
- *Практическая работа (выступления на концертах);*
- *ролевая игра*

**Промежуточный контроль.** Предусмотрен **2 раза в год (декабрь, май)** с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

*Формы:*

- *фестиваль;*
- *концерт.*

**Аттестация по завершении реализации программы (итоговый контроль) проводится в мае,** с целью оценки уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы (всего периода обучения по программе).

*Формы:*

- *отчетный концерт*

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

- *видео и фотоматериалы;*



## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Диагностическая программа изучения уровней развития хореографической культуры обучающихся (предметные результаты)

Критерии Показатели		Уровни сформированности основ хореографической культуры		
		Высокий	Средний	Низкий
Кругозор в области хореографического искусства	Знание истории возникновения танца в России.	Хороший уровень осведомлённости о фактах из истории возникновения танца в России.	Недостаточные знания об истории возникновения танца в России.	Низкий уровень: знания отрывочны, бедны.
	Знание основных элементов танца.	Отличное знание основных элементов танца	Недостаточно хорошее знание основных элементов танца.	Низкий уровень знаний основных элементов танца.
	Знание элементарных основ музыкальной грамоты (начало музыкальной фразы, музыкальное вступление);	Знает что такое музыкальная фраза, вступление, отличает музыку по темпу, ритму.	Удовлетворительные знания о том, что такое начало фразы, как его определить. Требуется корректирующая помощь педагога.	Низкий уровень знаний основ музыкальной грамоты.
	Знание хореографических названий изученных элементов (хореографическая терминология)	Высокий уровень знаний хореографической терминологии.	Знает названия движений, затрудняется в произношении.	Плохо знает названия движений.
	Правила поведения в танцевальном зале и на сцене; соответствующий внешний вид.	Отлично знает как правильно вести себя в танцевальном зале и на сцене в соответствии с правилами.	Недостаточно хорошо знает, как правильно вести себя в танцевальном зале и на сцене	Низкий уровень знаний правил поведения в танцевальном зале и на сцене

<b>Сформированность положительной мотивации к хореографической деятельности.</b>	Эмоциональная отзывчивость на танцевальные композиции хореографического искусства	Активно, восторженно реагирует на известные танцевальные композиции, восхищается увиденным исполнением.	Проявляет эмоциональную отзывчивость на композиции танца, но недостаточно развита избирательность эстетического восприятия.	Отсутствует избирательность в области танцевального и музыкального искусства
	Мотивация к занятиям танца	Сформировано мотивированное желание к: <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятию танцем;</li> <li>• эстетически красивому исполнению движений.</li> </ul>	Мотивация к занятиям танца прослеживается слабо, но поддерживается с помощью эмоциональной поддержки педагога	Мотивация к занятиям танца практически отсутствует
<b>Вовлеченность в коллективную творческую деятельность.</b>	Умение исполнять основные элементы танца.	Правильное, технически грамотное исполнение основных элементов танца.	Хорошее исполнение основных элементов танца, требующее корректирующей помощи педагога.	Низкий уровень исполнение основных элементов танца.
	Умение исполнять движения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения;	Умеет вступать точно на первый счёт музыкальной фразы, отличает вступление от муз.фразы, двигается в соответствии с темпом и ритмом музыки;	Не всегда начинает выполнять движение на начало музыкальной фразы и сохраняет темп, ритм движений. Легко корректируется при помощи педагога.	Низкий уровень музыкальности исполнения движений.
	Умение координировать свои движения;	Движения скоординированы. Отличное умение свободно	Медленно усваивает предложенный материал,	Испытывает большие трудности при координации своих движений;

		двигаться. Самостоятельное выполнение любого предлагаемого материала.	испытывает небольшие трудности при выполнении. Требуется тренировка.	
Умение выполнять перестроение в танце;	Чётко и уверенно выполняет перестроения в танце соблюдая темп, ритм группы и музыки.	Недостаточно уверенно выполняет танцевальный рисунок, но исправляется при помощи педагога.	Низкий уровень умения выполнять перестроение в танце;	
Умение вести себя в соответствии с правилами поведения в танцевальном зале и на сцене.	Ведёт себя в соответствии с правилами поведения в танцевальном зале и на сцене.	Иногда нарушает правила поведения, но быстро исправляется при коррекции педагога.	Часто нарушает правила поведения в танцевальном зале и на сцене.	
Умение импровизировать на предлагаемый музыкальный материал	Высокий уровень развития навыков свободного импровизирования. Проявляет творческую активность. Темп, ритм, характер импровизации соответствует темпу, ритму, характеру музыки.	Удовлетворительный уровень развития навыков импровизации. Проявляет активность только при эмоциональной поддержке педагога.	Низкий уровень развития навыков импровизации. Ритм, темп, характер импровизации не соответствует музыкальному материалу.	

### Планируемые результаты и способы их проверки

Планируемыми результатами освоения программы являются личностные, метапредметные и предметные результаты, что позволяет определить динамическую картину творческого развития обучающегося.

К *личностным результатам* мы относим:

- формирование основ российской гражданской и культурной идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- формирование целостного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии народов и культур;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мо-

тивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей;
- готовность и способность к образованию и самообразованию;
- сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания.

*К метапредметным результатам* мы относим:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- сформированность основ социально-критического мышления;
- осознанное, произвольное и адекватное использование знаково-символических средств танца;
- формирование языкового сознания на основе понимания значения языка в сохранении и развитии духовной культуры (в том числе хореографической).

*К предметным результатам* мы относим сформированность основ хореографической культуры

- знание основных фактов истории возникновения танца в России, имена знаменитых танцовщиков и хореографов;
- знания и умения правильного исполнения основных элементов и движений танца;
- знания и умения в области основ музыкальной грамоты;
- знания и умения в области основ сценической этики и эстетики, правил по технике безопасности и внутреннего распорядка.

*В результате реализации программы* учащиеся должны знать:

- историю возникновения танца
- основные элементы танца;

- основы музыкальной грамоты;
- хореографические названия изученных элементов;
- правила поведения, требования к внешнему виду.

*Должны уметь:*

- правильно выполнять элементы танца;
- исполнять движения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения;
- умение вести себя в соответствии с правилами поведения в танцевальном зале.
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- самостоятельно выполнять изученные элементы танца;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Особенность набора детей в танцевальную группу состоит в том, что принимаются обучающиеся с разным уровнем подготовки.

Практика работы с детьми показывает, что возрастные границы условны: если ребенок не соответствует уровню исполнительских навыков, но по возрасту должен заниматься в определенной группе, то существует два варианта включения его в группу. Первый, когда с согласия родителей ребенок переходит в группу на ступень ниже. Вторым, чаще применяемым на практике, когда с ребенком проводятся индивидуальные занятия с целью приобретения навыков базового уровня.

### *6.1 Примерная структура занятия.*

При необходимости можно варьировать структуру занятия.

Первая часть (подготовительная):

- вход обучающихся в танцевальный зал. Дети выстраиваются по росту.

- построение детей в несколько линий, в 4 или более колонн (в зависимости от численности группы)

- поклон педагогу ;

Вторая часть (основная):

- партерная гимнастика

- изучение музыкального и танцевального материала

- работа над этюдами, танцами

Третья часть (заключительная);

- закрепление танцевального материала

- задание на импровизацию

- построение для выхода из зала;

- поклон педагогу;

Все разделы программы взаимосвязаны. Согласно содержанию изучение материала идёт последовательно, придерживаясь принципа «от простого – к сложному», поэтому получаемые обучающимися знания, умения, навыки с каждым годом усложняются и обогащаются новым содержанием. При последовательном изучении в процессе реализации данной программы, итоговые данные диагностики успешности обучения будут соответствовать ожидаемым результатам.

Занятия проводятся с учетом санитарных норм, с чередованием видов деятельности (изучение нового материала, упражнения для отдыха, силовая нагрузка и т.д.).

### *Раздел 1. Организационное занятие*

Знакомство с детьми. Цели и задачи 1 года обучения. Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение между детьми в коллективе, между детьми и педагогом. Подготовка класса для хореографических занятий. Комната для переодевания. Режим занятий. Техника безопасности.

### *Раздел 2, Основы музыкальной культуры*

Связь музыки и движения. Понятие «Мелодия». Характер мелодии: грустная, весёлая, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Ритм музыки. Просчитывание музыки на музыкальный счёт 2/4, 4/4. Сильная доля. Хлопки в различных ритмических рисунках.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, лёгкий бег, подскоки, торжественный шаг, галоп.

### *Раздел 3. Подготовительные упражнения*

На первом году обучения воспитанники знакомятся с понятием «исходное положение», изучают основные позиции ног (первая, вторая, третья, пятая, шестая), рук (подготовительная, первая, третья, вторая). Упражнения. Понятие «полупальцы» - подняться на носочки. Постановка корпуса:

- укрепление мышц шеи: повороты вправо, влево, наклоны вправо, влево, вперёд, назад, круговые повороты (объяснить понятие «наклон», «поворот» головы).
- построения и перестроения. Понятия: линия, колонна, круг, интервал, равнение в линиях и колоннах.

### *Раздел 4. Движения и элементы танца*

Различные виды шагов: шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг с подъёмом колена. Приставной шаг и его разновидности: из стороны в сторону, с продвижением вперёд, с притопом, с приседанием. Простой танцевальный шаг, шаг с подскоком. Различные виды бега: лёгкий бег на полупальцах, бег с откидыванием прямых ног вперёд и назад, бег с высоким подниманием коленей; галоп. Различные виды ходьбы, бега и прыжков исполняются в сочетании друг с другом и другими движениями. Упражнения и этюды следует придумывать в игровой форме, отталкиваясь от образа и характера мелодии. Исполняются по одному (сольно) и в парах.

### *Раздел 5. Этюды, танцы*

Этюды и танцы ставятся на основе разученных движений и элементов, при сочетании различных рисунков.

Педагог может сам придумывать танцы, этюды, сочетая движения и рисунки в них в зависимости от музыкального сопровождения, возрастных и танцевальных возможностей детей. Все композиции должны быть просты для понимания детей, интересны, подготовительные движения и элементы

хорошо разучены и отработаны.

### *Раздел 6. Концертная деятельность*

#### *Участия в мероприятиях районного уровня*

Развитие двигательных навыков ребёнка основано на естественной природе движения (бег, ходьба, прыжки). При развитии костно-мышечного аппарата, формирование правильной осанки, развитие координации движений, чувства ритма, музыкального слуха воспитанника особое внимание уделяется корректировке движения воспитанника: необходимо следить за правильной осанкой, добиваться подтянутости, ритмичности и музыкальности исполнения движений, внутренней собранности через мышечное ощущение ребёнка. Поэтому занятия хореографией требуют профессионального и методически грамотного подхода к образовательному процессу. Занятия должны быть разнообразными по содержанию и по методам.

Обучение танцевальным движениям в основном происходит путём практического наглядного показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо чётко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В тоже время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно. При изучении нового и повторении пройденного материала, следует как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. Например, через каждые 3-4 движения ученики, стоящие в первой линии, переходят в последнюю, соответственно вторая линия становится первой и т.д. В противном случае дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно. Кроме того, при перестроении создаётся оживлённая игровая атмосфера, происходит своеобразная разрядка.

Разучивание движений проводится в следующей последовательности:

- вводное слово-объяснение педагога (перед разучиванием движения педагог сообщает некоторые сведения: образ, стиль исполнения, как возникло это движение);
- прослушивание и анализ музыкального сопровождения (определение его характера, темпа, ритмического рисунка);
- разучивание элементов движения, их связка (педагог объясняет и сам показывает движения, затем идёт исполнение движения детьми вместе с педагогом, и наконец самостоятельное исполнение движения детьми). При совместном исполнении движений, а затем самостоятельном, педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их. Движения разучиваются



под счёт, затем выполняются под музыку. Существует несколько методов разучивания танцевальных движений:

- разучивание по частям (деление движения на простые части отдельно, с последующей группировкой частей в нужной последовательности).
- целостный метод (разучивания движения целиком в замедленном темпе);
- метод временного упрощения с последующим усложнением.

Этот метод применяется при разучивании таких танцевальных движений, как шаг польки, «ключ», «верёвочка» и т.д. Когда основные движения, позы, рисунок разучены, можно приступать к соединению их в целую композицию; композиции разучиваются и отрабатываются. Затем комбинации собираются в этюд или в танец. Разучивая движения, отрабатывая технологию исполнения, надо обращать внимание на каждый его элемент, тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для образования и совершенствования условных рефлексов, следовательно ускоряется формирование пластических стереотипов.

Акцентирование внимание на ошибках по тем же причинам создаёт условия для быстрого их исправления через понимание сущности выполняемых движений, через ощущение. Поэтому, чем больше число танцевальных движений и их комбинаций освоено, тем лучше развиты двигательный анализатор и мышечная память. Это значительно расширяет возможности организма переключаться с одной мышечной деятельности на другую. Даже самый несложный танец, как например «Русский хоровод» состоит из нескольких комбинаций движений, и танцующий должен мгновенно переключаться с одного движения на другое, меняя размер шага, темпоритм, скорость, меняя сами движения в каждом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве сценической площадки.

*Материально-технические и цифровые образовательные ресурсы реализации программы.*

- Просторный класс, оборудованный станками и зеркалами (по стандарту и с соблюдением санитарных норм).
- Аудио-аппаратура.
- Диски, флешкарты с фонограммами для танцев: классических, народных, детских, современных.
- Наглядные пособия по хореографии: иллюстрации, рисунки, фотографии, специальная литература.
- Видеоматериалы.

### **Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Формой подведения итогов реализации программы являются выступления обучающихся на отчетном концерте. Практические навыки и теоретические знания отслеживаются с помощью диагностики на итоговых занятиях, а также во время выступлений на различных мероприятиях и конкурсах. Данные наблюдения вносятся в специально разработанные диагностические карты. Результаты диагностики соотносятся с поставленными целями и задачами данной программы

## ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Азаров Ю. П. 100 тайн детского развития. – М.: ИВА, 2006.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Изд. «Искусство», Ленинград, Москва, 2013 г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Санкт-Петербург, 2010 г.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Изд. «Искусство», Л., 2011г.
5. Васильева Т.И. Балетная осанка. Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 2013 г.
6. Климов А. Основы русского народного танца. Изд. МГИК, М., 2004 г.
7. Князев Б. Школа танца без станка. М., 2007 г.
8. Нилов В. Н. Хореография как средство самореализации младших школьников // Духовная культура накануне нового столетия. – М. МГУК, 2008.

### Список дополнительной литературы .

1. Чеккетти Г. «Полный учебник классического танца», 2007 г.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб, 2007 г.
3. Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. «Введение в классический танец» - СПб, 2011 г.
4. Базарова Н.П. «Классический танец» - Издательство «Лань», 2009 г.

### Интернет- источники:

1. <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa/413-knigi-podetskimi-tantsami-i-khoreografii.html?limit=6&start=18>( детский портал)
  2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1> (хореография)
  3. <http://www.musical-sad.ru/forum/10-67-1>( образовательный портал)
  4. <http://www.bestreferat.ru/referat-388596.html> ( развитие чувства ритма у дошкольников)
- <http://www.razym.ru/83628-xoreografiya-dlya-samix-malenkix.html>" (Л. Н. Барабаш - Хореография для самих маленьких)

### Нормативные документы

1. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М.: Просвещение, 2011.

2. Концепция развития дополнительного образования детей [электронный ресурс] / «Электронная газета» <http://www.rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>. – Режим доступа: – Документы. – (Дата обращения: 20.05.2020);

3. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных организациях [электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://edufrn.spb.ru/educ/talent/?download=6> – (Дата обращения: 20.05.2020);

4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей [электронный ресурс]/ «Электронная газета». – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2014/10/03/sanpin-dok.html>. – Документы. – (Дата обращения: 20.05.2020);

5. Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ. – Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/> – Законы. – (Дата обращения: 20.05.2020).

6. Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 N 11) [электронный ресурс]: «Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации». – Режим доступа: - <http://legalacts.ru/doc/pasport-prioritetnogo-proekta-dostupnoe-dopolnitelnoe-obrazovanie-dlja-detei-utv/> - (Дата обращения: 20.05.2020).

7. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"(2018 - 2027 годы), <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201705290022>;

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Возраст детей, их особенности

Для детей 5-8 лет характерна любознательность, живой интерес ко всему новому и яркому. Эта черта сочетается с выраженным стремлением многому подражать, а иногда просто копировать, поэтому личный пример родителей, педагога имеют важное воспитывающее значение. Детям старшего школьного возраста свойственна способность и потребность в социальном функционировании.

Ведущий вид деятельности в этом возрасте учебная деятельность. Учебная деятельность - особая форма активности обучающегося, направленная на изменение самого себя как субъекта учения.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - характерные черты ребенка 5-8 лет, на которых мы основываемся в данной программе. В данном возрасте высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

##### *Физические особенности:*

1. Очень подвижны, энергичны.
2. Растет очень быстро, но его рост неравномерен.
3. Может сосредоточить свое внимание на 15 минут, но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается.
4. Активно реагирует на все новое, яркое.
5. Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

##### *Интеллектуальные особенности:*

1. Ограниченное понимание времени, пространства и чисел.
2. Слова может понимать буквально, затруднено понимание абстрактных слов и понятий.
3. Любит задавать вопросы: «Почему?», «А правда ли это?»
4. Хорошо запоминает факты, сведения, стихи.
5. Прекрасный возраст для заучивания наизусть.

*Эмоциональные особенности:*

1. Начинает развиваться система оценок, но эмоции часто заслоняют объективность оценки.
2. Авторитет взрослого еще так велик, что нередко собственную оценку заслоняет оценка взрослого.
3. Достаточно хорошо может оценить и предвидеть предполагаемую реакцию взрослого.
4. Прекрасно знает, когда и с кем что можно позволить.
5. Нуждается в любви и опеке.
6. Старается помочь маме по дому и педагогам.

*Социальные особенности:*

1. Дружелюбны.
2. Нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх.
3. Гордятся своей семьей, желают быть с семьей.

## Партерный экзерсис

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн».

Что такое партерный экзерсис? Зачем его надо выполнять?

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующего высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнение, вы должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

**Упражнение 1.** Исходное положение – расслабиться, лежа на спине. На четыре счета надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на четыре счета полностью расслабиться.

**Упражнение 2.** Исходное положение – расслабиться на спине. На счет «раз-два» при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы ног (невыворотно), напрячь мышцы ног. На счет «три-четыре» поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голенисто-



*Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.*

**Упражнение 3.** Исходное положение – расслабиться, лежа на спине. На счет «раз-два» при свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На счет «три-четыре», напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной кос-

нулись друг друга, а мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются.

Ощутите работу этих мышц. Упражнение позволяет улучшить выворотность ног.

**Упражнение 4.** Исходное положение – расслабиться, лежа на спине или сидя. На счет «раз-два», вытянув ноги, развернуть внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются). На счет «три-четыре» сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пол, т.е. должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц. Упражнение на улучшение выворотности



ног.

**Упражнение 5.** Исходное положение – сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. На счет «раз-два-три-четыре» медленно наклониться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. На «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение.

Это упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, а также растягивает и укрепляет мышца спины, и



особенно, поясницы.

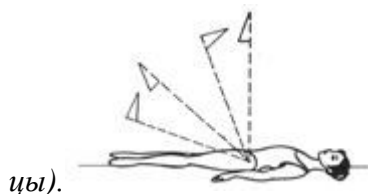
**Упражнение 6.** Исходное положение – лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в I позицию.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.

*При седлообразной спине (лондозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобед-*



ренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно пояс-



**Упражнение 7.** Исходное положение – лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. на счет «раз-два» быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.



**Упражнение 8.** Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. На счет «раз-два» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного ша-



га.

**Упражнение 9.** Исходное положение – лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На «три-четыре» положение зафиксировать. На счет «раз-два-три-четыре» прийти в исходное по-



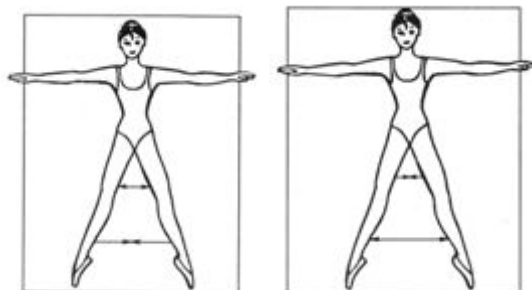
ложение.

**Упражнение 10.** Исходное положение – лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На счет «раз-два» согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет «три-четыре» прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет «раз-два» вернуться в исходное положение, на счет «три-четыре» расслабиться.

**Упражнение 11.** Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий. На счет «раз-два» развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет «три-четыре» зафиксировать это положение. На счет «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение.

При Х-образных ногах все упражнения на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями. Одним из особенно эффективных корректирующих упражнений является упражнение «циркуль».

**Упражнение 12.** Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. На счет «раз-два» легко раскрыть ноги в сторону циркулем», пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на «три-четыре», возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.



ние.

**Упражнение 13.** При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Причем раскрывать ноги следует, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени.

При плоскостопии следует укрепить рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие хождение на полупальцах и пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращение стопами, лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы все упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

**Упражнение 14.** Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, I позиция), руки раскрыты в стороны и положены на уровне надплечий. На счет «раз-два» одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На счет «три-четыре» зафиксировать это положение. Колени стараться положить на пол, пальцы ног вытянуть. На счет «раз-два» медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. Ногу поднимать как можно выше. То же



самое проделать другой ногой.

**Упражнение 15.** Броски ногами поочередно, то правой, то левой, вперед и в стороны.

Исходное положение – лечь на спину, вытянуть ноги выворотно, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз» выбросить правую ногу вверх на  $90^{\circ}$ , сильно вытянув пальцы ног и колени. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно.

На счет «два» медленно опустить ногу в исходное положение. Выполнить правой, потом левой ногой. То же самое в стороны.

**Упражнение 16.** Исходное положение – стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. На счет «раз-два» отклонить таз вправо; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 12 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.



чья.

**Упражнение 17.** Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет «раз» вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола. Повторить 16 раз. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эла-



стичности мышц голени и стопы.

**Упражнение 18.** Исходное положение – сесть на пятки, носки вытянуть. На счет «раз», опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться приподнять его;

на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз. Это упражнение увеличивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц



голени и стопы.


**Упражнение 19.** Исходное положение – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу. На счет «раз-два-три-четыре» потянуться плечами к полу; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение повышает подвижность локтевого сустава, эластичность мышц плеча и предплечья.



чья.

**Упражнение 20.** Исходное положение – лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. На счет «раз-два-три-четыре» прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

**Упражнение 21.** Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет «раз» приподнять выпрямленную правую ногу; на счет «два» вернуться в исходное положение.

То же другой ногой. То же с вращением стопы вовнутрь. Каждое вращение повторить по 4 раза. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы. 

**Упражнение 22.** Исходное положение – сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяты за пятки. На счет «раз-два-три-четыре» попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.



ка.

**Упражнение 23.** Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки, сзади ноги согнуты врозь, стопы на полу. На счет «раз-два-три-четыре» приподнять таз и подать его вперед, к пяткам; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эла-



стичность мышц плеча и предплечья.

**Упражнение 24.** Исходное положение – лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяты за стопы.

На счет «раз-два-три-четыре» попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить



16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

**Упражнение 25.** Исходное положение – лечь на пол на спину, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На счет «раз-два» отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение также способствует улучшению гибкости позвоночника.

**Упражнение 26.** Исходное положение – лечь на спину, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх. На счет «раз» увести руки вправо; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение развивает под-

вижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предпле-



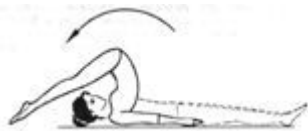
чья.

**Упражнение 27.** Исходное положение – лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты. На счет «раз-два» постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

**Упражнение 28.** Исходное положение – лечь на спину. На счет «раз» согнуть правую ногу, взявшись руками за голень; на счет «два» выпрямить ногу с помощью рук; на счет «три» - как на счет «раз»; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

**Упражнение 29.** Исходное положение – лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. На счет «раз-два-три-четыре» поставить ноги на пол за головой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение улучшает гибкость



позвоночника.

**Упражнение 30.** Исходное положение – сесть на пол. На счет «раз-два-три» наклон вперед, стараясь грудью коснуться ног, руки вперед, ноги в коленях не сгибать; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

**Упражнение 31.** Исходное положение – сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову. На счет «раз-два» наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоноч-



ника.

**Упражнение 32.** Исходное положение – стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри. На счет «раз-два-три-четыре» подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.

**Упражнение 33.** Исходное положение – сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу. На счет «раз-два-три» наклониться вперед, стараясь положить локти на пол; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности та-



зобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

**Упражнение 34.** Исходное положение – сесть с опорой на руки сзади, ноги согнуть врозь. На счет «раз» опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же с другой ногой. То же двумя ногами одновременно.

Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедрен-



ных суставов и эластичности мышц бедра.

**Упражнение 35.** Исходное положение – лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем, чтобы партнер помогал удерживать стопы и бедра на полу. Это упражнение развивает выворотность



и танцевальный шаг.

**Упражнение 36.** Исходное положение – сидя на коленях и пятках. На счет «раз-два-три» выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бедра как можно больше вперед; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

**Упражнение 37.** Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки. Поочередно сгибать ноги как при езде на велосипеде. Повторить 10-12 раз. Упражнение улучшает гиб-



кость коленных суставов.

**Упражнение 38.** Исходное положение – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. На счет «раз-два-три», опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и для развития вы-



воротности и танцевального шага.

**Упражнение 39.** Исходное положение – стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед. Это упражнение выполняют для



развития гибкости плечевого и поясного суставов.

**Упражнение 40.** Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты вверх (бедра вертикально, голени горизонтально). На счет «раз-два» сделать круг голениями вправо. То же влево. Повторить 10-12 раз. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.

**Упражнение 41.** Исходное положение – сидя на полу, согнутые ноги врозь, руки перед грудью. На счет «раз-два» поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола; на счет «три-четыре» вер-

нуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение



улучшает гибкость позвоночника.

**Упражнение 42.** Исходное положение – лежа на спине, руки разведены в стороны. Поднять вытянутую ногу и отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. Повторить упражнение с другой ноги. Упражнение выполняют для развития выворотности и танцевального шага.

**Упражнение 43.** Исходное положение – лежа на спине. Согнуть левую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Следить за тем, чтобы таз не смещался и правая нога оставалась вытянутой. То же с другой ноги. Упражнение способствует развитию вы-



воротности и танцевального шага.

**Упражнение 44.** Исходное положение – сидя на полу. Ногу согнуть и выворотным образом положить на другую.

Одной рукой возьмите снизу пятку, другой возьмите голеностоп сверху и начинайте да-



вить на него. Упражнение выполняют для формирования стопы.

**Упражнение 45 («Качалка»).** Исходное положение – лежа на животе. Согните руки назад, дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног. Начинайте раскачиваться. Упражнение выполняют для развития гибкости плечевого и поясного суста-



вов.

**Упражнение 46.** Исходное положение – лежа на животе, ноги фиксируют I позицию. Поднимите ногу вверх (от исполнителя), тяните ее рукой к себе и верните в исходное по-



ложение. Затем упражнение повторяют с другой ноги. Ногу стремиться поднимать как можно выше, живот держать на полу. Упражнение выполняют для развития выворотности



и танцевального шага.

**Упражнение 47.** Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе. На счет «раз-два» сесть вправо; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 10-12 раз. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.

**Упражнение 48.** Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямляйте колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки отрывают от пола как можно дальше, носками старайтесь дотянуться до пола. Это упражнение можно усложнить, поднимая вытянутые ноги под углом над полом. Упражнение выполняют для формирования стопы, а также для улучшения гибкости ко-



ленных суставов.

**Упражнение 49.** Исходное положение – сидя на полу, колени и стопы вытянуть. С абсолютно прямой спиной наклоняйтесь вперед, к ногам. Следите за тем, чтобы спина не сгибалась. Упражнение развивает гибкость плечевого и поясного суставов.

**Упражнение 50.** Исходное положение – стоя на коленях, носки врозь, руки на поясе. На счет «раз-два» сесть на пол между носками; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.

**Упражнение 51.** Исходное положение – сесть на пол. Разведите ноги в стороны до предела, одну ногу согните в колене перед собой.

Другая девочка сзади придерживает согнутую коленку и отводит выворотную и вытянутую ногу назад. Затем ноги меняют. Упражнение выполняют для развития выворотности и



танцевального шага.

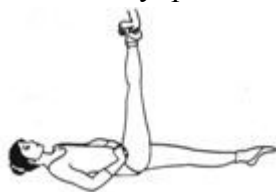
**Упражнение 52.** Исходное положение – лечь на живот, так чтобы грудная клетка касалась пола. Колени прямые, стопы вытянуты или находятся в I позиции. Поднимайте плечи

вверх и назад, руки лучше держать за головой. Лучше это упражнение делать вдвоем, чтобы другая девочка придерживала грудную клетку на полу и оттягивала плечи назад. Это упражнение выполняют для развития гибкости плечевого и поясного суставов.



вов.

**Упражнение 53.** Исходное положение – лечь на спину, спину выпрямить, плечи и бедра прижать к полу. Ноги максимально выпрямлены, стопы вытянуты. Одну ногу поднимают вперед на  $90^{\circ}$ , ступня выворотной и «утюгом». Другая девочка, надавливая всем телом на поднятую ногу, помогает прижимать бедро к полу. Уменьшите угол между ногой и телом и, снова нажимая на ступню, прижмите бедро к полу. Нельзя наклонять ногу во время давления. Это упражнение выполняют для развития танцевального шага и выворотности.



сти.

**Упражнение 54.** Исходное положение – сидя на коленях. Одной рукой возьмитесь за пятку так, чтобы они не расходились, другой за палку. Отрывайте колени от пола, сгибая при этом голеностоп, но не переходя на пальцы. Старайтесь колени поднять выше, а спину держать прямой. Это упражнение способствует формированию стопы и осанки.



ки. **Упражнение 55.** Исходное положение – лежа на полу, спина, плечи и бедра прижаты к полу, колени выпрямлены, стопы вытянуты. Другая девочка берет одну ногу и, придерживая вторую на полу, начинает тянуть ногу на  $180^{\circ}$ . Плечи и бедра на полу. Упражнение повторяется с другой ногой. Это упражнение выполняют для развития



выворотности и танцевального шага.

**Упражнение 56 («Шпагат»).** Если мышцы паха уже хорошо растянуты, сядьте на «шпагат». Ноги должны быть прямыми, стопа впереди вытянута, а сзади «утюгом» (сокращенная стопа). Противоположное передней ноге плечо отведено вперед. Упражнение усложняется

тем, что можно заднюю ногу сгибать, приближая к голове. Это упражнение также разви-

вает выворотность и танцевальный шаг учащегося.



**Упражнение 57.** Исходное положение – сесть на пол по-турецки. На счет «раз-два» постараться встать без помощи рук; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.

*Поговорим еще раз об искажении осанки. Если эти искажения фиксированы, выражены резко и вы не можете принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение. Если же нарушения нестойкие, слабо выраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника). Ниже приводятся упражнения, которые дают возможность исправить эти дефекты.*

**Упражнение 58.** Исходное положение – упор на коленях.

«Раз» – мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх.

«Два – исходное положение.

«Три» – мах левой ногой назад, правая нога поднимается вверх. Руку стараться поднимать



как можно выше.

**Упражнение 59.** Исходное положение – встать в упор на коленях.

Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть



вперед. Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз.

**Упражнение 60.** Исходное положение – сидя, ноги вместе, стопы на полу, колени согнуты. Руки в стороны. «Раз-два» – поворот туловища вправо, руки за голову, локти назад,

лопатки свести. «Три-четыре» – исходное положение. Упражнение повторяется в другую



сторону.

**Упражнение 61.** Исходное положение – встать на колени и сесть на пятки, руки за голову. Подняться с пяток (стоять на коленях), выдвигая таз вперед, сильно разогнуть тазобедренные суставы. Руки развести в стороны ладонями вверх. Вернуться в исходное положение.

**Упражнение 62.** Исходное положение – лежа на животе, поднять вытянутые ноги назад над полом, прогнуться, руки назад. Удерживайте это положение некоторое время. Затем опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы. Можно также выполнять это упражнение с поднятыми руками,

стараясь поднимать руки как можно выше на



головой.

**Упражнение 63.** Исходное положение – лежа на животе, руки за голову, ноги вместе. стопы вытянуты или находятся по I позиции. Стопы удерживает партнер. Выполняйте



прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу.

**Упражнение 64.** Исходное положение – лежа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх,



вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.

**Упражнение 65.** Исходное положение – лежа на спине, руки вверх. «Раз-два» – руки за голову, наклон вправо. «Три-четыре» – исходное положение, потянуться, то же в другую



сторону.

38

**Упражнение 66.** Исходное положение – сесть, скрестив ноги («по-турецки»). Руки в стороны. Наклон вправо, правая рука за спину, левая поднимается вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Делается еще разворот в талии вперед и на-



зад.

**Упражнение 67 («Кошечка»).** Исходное положение – упор на коленях. «Раз-два» – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. «Три-четыре» – спину выгнуть, голову опус-



тить вниз.

**Упражнение 68.** Исходное положение – лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать это положение несколько секунд. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо брать за бедра.

**Упражнение 69.** Исходное положение – встать на колени, руки опущены вниз. «Раз-два» – правую ногу вытянуть вперед в сторону на носок, наклон к правой ноге.левой рукой коснуться носка правой ноги, правую руку назад. «Три-четыре» – исходное положение. Повторить в другую сторону.

**Упражнение 70 («Рыбка»).** Исходное положение – лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами голо-



вы.