

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНО:

Методическим советом МБУ ДО ЦВР

Протокол № 3 от 14.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ЦВР

И.Е. Курьина

Приказ № 90 от 14.08.2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«В мире пластики и грации»

Направленность – художественная

Уровень сложности - углубленный

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель: Павлухина Елена Михайловна

педагог дополнительного образования

г. Судогда

2025 г.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Нормативно-правовое обеспечение программы.....	3
1.2 Направление, актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.....	4
1.3 Цель и задачи	4
1.4 Возраст детей продолжительность программы	5
1.5 Формы учебной работы.....	5
1.6 Планируемые результаты	6
1.7 Механизм оценки полученных знаний, формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	8
2. Учебный план	9
3. Содержание курса.....	12

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4. Календарный учебный график	30
5. Методическое обеспечение программы	31
6. Список литературы.....	33
7. Приложения к программе.....	34

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей, получившая широкое распространение, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей.

Не надо быть особенно наблюдательным, чтобы определить, занимается ли ребёнок физкультурой, спортом, танцами. Дети, в распорядке дня которых есть эти занятия, подтянуты, стройны, ловки в движениях, и, как правило, естественны и раскованы в общении.

Программа «В мире грации и пластики» направлена на обучение детей хореографии, гимнастике и акробатике, элементам художественной гимнастики, а также основам актерского мастерства и нацелена на формирование у учащихся культуры здорового образа жизни процессе образовательной деятельности. Разнообразие видов гимнастики и танца позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятие хореографией помогают детям, пришедшим в студию, снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятием танцем, но и для здоровья в целом.

Обучение происходит в режиме избирательности, с учётом физических способностей каждого ребёнка.

1.1 Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года«
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

1.2 Направление, актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Направленность данной программы художественная.

Актуальность данной программы заключается в возможности компенсировать недостаток двигательной активности, что способствует гармоничному и всестороннему развитию детей и непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребёнка.

Новизной данной программы является отказ от механической системы выполнения упражнений, проведение занятий с эмоциональной нагрузкой, связанной с восприятием красоты и гармонии в природе, обеспечение возможности самостоятельно создавать движения на основе двигательного опыта и мотива, побуждение к творческой деятельности, использование вербальных средств для увлечения ребёнка предметом действия и самим действием. Полное отсутствие всякого учебного насилия. Обеспечение возможностей творческого выполнения упражнения.

Педагогическая целесообразность программы, заключается в том, что она интегрирует педагогические, психологические, социальные и культурные аспекты и содержит театрально – педагогические технологии, направленные на личностное развитие и социокультурную адаптацию учащихся.

1.3 Цель и задачи.

Цель программы: формирование у учащихся культуры здорового образа жизни средствами хореографического искусства, гимнастики, актёрского мастерства в образовательном пространстве студии гимнастики и танца.

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- ознакомление с элементами классического танца
- ознакомление с элементами народного танца
- знакомство с историей возникновения танца, гимнастики и театральной деятельности

- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических, гимнастических, хореографических упражнений (ОФП, СФП);

Развивающие:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и двигательных способностей учащихся;
- формирование нравственных ориентиров личности, в процессе отношения к своему здоровью;
- развитие координации, подвижности двигательного аппарата, ритмичности, свободы движения;
- развитие навыков межличностной коммуникации как в группе, так и за её пределами;
- развитие двигательной памяти, активной эмоциональной реакции на музыку;
- развитие способностей кратко четко формулировать свои мысли, высказывать своё собственное мнение;
- формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самоконтроля

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств личности учащихся;
- создание у обучающихся мотиваций для занятий танцами, саморазвития, работы в коллективе;
- воспитание культуры поведения в коллективе и общественных местах;
- формирование активной жизненной позиции.

Структурная особенность данной программы – блочное планирование содержания занятий. В течение учебного года блоки разбиты на несколько тем и чередуются. Тем самым достигается интеграция и разнообразие в деятельности детей.

Запись в студию производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения производится медицинский контроль.

1.4 Возраст детей и продолжительность программы.

Настоящая программа рассчитана на 6 лет обучения:

1 год обучения – этап начального образования: производится набор в группу детей 5-7 лет, однако возрастная планка может быть снижена, для детей, у которых явно выражены способности к двигательной деятельности.

2,3,4 год обучения - этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков (7-10 лет).

5,6 год обучения – этап совершенствования освоенных элементов, коллективное творчество, подготовка к концертной деятельности (11-15 лет).

Набор детей в учебные группы осуществляется с учётом наполняемости. Учебные занятия проводятся в первый год обучения: 1 раз в неделю по схеме 2х35 или 2 раза в неделю по схеме -2х40 мин учебные занятия, 10 мин. перемена (в зависимости от возраста набранной группы); второй год обучения – 2 раза в неделю по схеме 3х40 мин. учебные занятия 10 мин. перемена; третий, четвертый год обучения 2 раза в неделю по схеме 3х40 мин., 10 мин перемена, пятый, шестой год обучения – 3 раза в неделю 3х40 мин учебные занятия 10 мин. перемена.

Продолжительность программы:

- 1 год обучения - 144 часа
- 2 год обучения – 144 часа
- 3 год обучения – 216 часов

4 год обучения – 216 часов

5 год обучения – 216 часов

6 год обучения – 216 часов

1.5 Прогнозируемые результаты

По окончании первого года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены;
- владеть основными теоретическими знаниями (история возникновения гимнастики, танца, театрального искусства);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (ходьба, бег, строевые упражнения)
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка)
- владеть техникой выполнения акробатических элементов (кувырки вперёд, назад, равновесия)
- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);
- знать правила безопасности и организацию подвижных игр;
- иметь первоначальные знания о средствах исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь первоначальные навыки выступления;

По окончании второго года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (виды гимнастики, танца, основы здорового образа жизни, основные правила гигиены);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (ходьба, бег, строевые упражнения, отжимания, прыжки в скакалку);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения с предметом: лента, мяч, обруч)
- владеть техникой выполнения акробатических элементов (уметь самостоятельно составлять акробатические связки);
- выполнять элементы классического танца (махи, полуприседы по первой, второй и третьей позиции, батман);
- знать правила безопасности и организацию подвижных игр;
- иметь первоначальные знания о средствах исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь первоначальные навыки выступления;
- иметь стремление к успешности в процессе обучения в студии (достижение определённых результатов - участие в конкурсах)

По окончании третьего года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений, знать и понимать негативное влияние вредных привычек на организм и не допускать их появления);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка)
- выполнять элементы классического танца (махи, полуприседы по первой, второй и третьей позиции, батман (тандю, тандю жете, ронд де жамб, экзерсис у опоры и в партере);
- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию с музыкальным сопровождением без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);
- знать правила безопасности и организацию подвижных игр;
- иметь первоначальные знания о средствах исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь навыки выступления;

По окончании 4 года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений, стойка на руках, переворот боком);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка)
- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию с музыкальным сопровождением без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);
- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);
- владеть средствами исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся);

По окончании 5 года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений);

- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений, стойка на руках, переворот боком);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка);
- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);
- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);
- владеть средствами исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся);

По окончании 6 года обучения:

- знать и соблюдать основные правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- владеть основными теоретическими знаниями (гимнастическая, хореографическая терминология, техника выполнения гимнастических упражнений);
- в полном объёме выполнять основные упражнения ОФП (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений, стойка на руках, переворот боком);
- выполнять комплекс подготовительных упражнений СФП (выполнять упражнения на прыгучесть, скорость, выносливость: упоры, седы, перекаты, группировка);
- уметь самостоятельно составить гимнастическую композицию без предмета и с предметом (обруч, лента, мяч);
- владеть основными хореографическими движениями на основе классического танца (равновесия, повороты, упражнения классического экзерсиса из первой, второй, четвёртой и пятой позиций ног, выполнение плие, гранд плие);
- владеть средствами исполнительской выразительности (пластика для выражения танцевального образа, использование приёмов для создания художественного образа);
- иметь навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся);

Контроль за освоением учебного материала

проводится в форме тестирования, сдачи норматива по ОФП, итоги обучения подводятся на открытых занятиях. Каждый год обучения завершается выступлениями на отчетных концертах, а также осуществляется мониторинг по методике Н.В.Клёновой (индивидуальная карта см. приложение).

Показатели физической подготовленности 1 года обучения.

Физические упражнения	показатель		
	низкий	средний	высокий
Отжимание кол. раз	3	5	7
Подтягивание на низкой	10	15	20

перекладине кол. раз			
Прыжок в длину с места см.	120	145	170
Угол в упоре с.	5	10	15

Показатели физической подготовленности 2 года обучения.

Физические упражнения	показатель		
	низкий	средний	высокий
Отжимание кол. раз	5	7	10
Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	15	20	25
Прыжок в длину с места см.	145	170	180
Угол в упоре с.	10	15	20

Показатели физической подготовленности 3 года обучения.

Физические упражнения	показатель		
	низкий	средний	высокий
Отжимание кол. раз	7	10	12
Подтягивание в висе кол. раз	6	8	25
Прыжок в длину с места см.	120	145	190
Угол в упоре с.	5	10	20

Учебный план

1 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	2	10	12
4.	СФП	2	16	18
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	7	8
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
7.	Акробатические упражнения	1	8	9
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	10	12
9.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	14	16
10.	Пирамидковые упражнения	1	3	4

11.	Подвижные игры		5	5
12.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	2	15	17
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм	2	4	6
15.	Показательные выступления		4	4
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность		15	15
	ИТОГО	19	125	144

2 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	2	10	12
4.	СФП	2	16	18
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	7	8
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
7.	Акробатические упражнения	1	8	9
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	10	12
9.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	14	16
10.	Пирамидковые упражнения	1	3	4
11.	Подвижные игры		5	5
12.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	2	15	17
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм	2	4	6
15.	Показательные выступления		4	4
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность		15	15
	ИТОГО	19	125	144

3 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	1	4	5
3.	ОФП	2	18	20
4.	СФП	2	30	32
5.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
6.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6

7.	Акробатические упражнения	2	10	12
8.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
9.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22
10.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
11.	Подвижные игры		5	5
12.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	4	22	26
13.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
14.	Актёрское мастерство и сценический костюм	5	10	15
15.	Показательные выступления			6
16.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность	3	24	27
		27	189	216

4 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОФП	3	22	25
3.	СФП	2	30	32
4.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
5.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
6.	Акробатические упражнения	2	10	12
7.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
8.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22
9.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
10.	Подвижные игры		5	5
11.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	4	22	26
12.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
13.	Актёрское мастерство и сценический костюм	5	10	15
14.	Показательные выступления			6
15.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность		27	27
	Итого	24	192	216

5 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	4		4
2.	ОФП	3	22	25
3.	СФП	2	30	32

4.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
5.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
6.	Акробатические упражнения	2	10	12
7.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
8.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22
9.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
10.	Подвижные игры		5	5
11.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	4	22	26
12.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
13.	Актёрское мастерство и сценический костюм	3	12	15
14.	Показательные выступления			6
15.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность		27	27
	Итого	24	192	216

6 год обучения

№	Вид деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОФП	3	22	25
3.	СФП	2	30	32
4.	Упражнения на развитие гибкости	1	10	11
5.	Упражнение на развитие координации и ловкости		6	6
6.	Акробатические упражнения	2	10	12
7.	Гимнастические связки и комбинации	2	18	20
8.	Упражнения с предметами (лента, мяч, обруч)	2	20	22
9.	Пирамидковые упражнения	1	4	5
10.	Хореографические упражнения (экзерсис опора и партер)	5	29	31
11.	Упражнения на осанку (положение корпуса)		4	4
12.	Актёрское мастерство и сценический костюм	4	6	10
13.	Показательные выступления			6
14.	Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность	4	28	32
	Итого	27	189	216

Содержание курса 1 год обучения

Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

1.Вводное занятие -2 ч. Правила поведения в группе. Организация учебного процесса. Техника безопасности на занятии. Исторические сведения о предмете (история возникновения гимнастики).

2.Общеразвивающие упражнения – 5 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 4 ч.

Поэлементное освоение движений головой, туловищем, руками, ногами. Овладение навыками управления своими движениями с учётом их амплитуды, скорости, темпа и ритма.

3.Общая физическая подготовка – 12 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика- 10 ч.

Ходьба: формирование правильных навыков ходьбы. Бег: на месте в медленном и быстром темпе, с сохранением правильной осанки. Прыжки: форсирование внимания на изменениях положения тела, прыжки шагом, вспрыгивания на препятствия. Прыжки на обеих ногах на месте с продвижением вперёд, по ориентирам, в длину с места, через скакалку.

4.Специальная физическая подготовка -18 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 16 ч

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Упражнения в равновесии: на одной ноге на полу, на гимнастической скамейке. Ходьба по линии на полу, по гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание через препятствия, подтягивания и отжимания.

5.Упражнения на развитие гибкости – 8 ч.

Теория -1 ч.

Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика -2 ч.

- ходьба в приседе,
- наклоны вперёд, назад, вправо, влево,
- выпады, полушпагаты,
- высокие махи правой и левой ногой,
- широкие стойки на ногах,
- комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах)
- тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах,
- индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие гибкости.

6.Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 5 ч.

- ходьба по гимнастической скамейке, линии на полу, канату;
- воспроизведение заданной игровой позы;
- жонглирование маленькими предметами;
- равновесия: «ласточка», пируэт (вперёд, назад, вправо, влево);
- передвижения на носках с подскоками и поворотами, передвижения бегом, шагом, прыжками в разных направлениях и по ориентирам;

7.Акробатические упражнения – 9 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика- 8 ч.

- упоры присев, лёжа, согнувшись;
- седы: на пятках, углом;
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках: согнув и выпрямив ноги;
- «мост»из положения лёжа, полушпагаты, складки;

8. Гимнастические связки и комбинации - 14ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 12 ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

9. Упражнения с предметами – 16 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 14 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны , выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

10.Пирамидковые упражнения – 4 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 3 ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- техника выполнения простых акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

11. Подвижные игры – 5 ч.

Теория – 1 ч. Правила игры.

Практика – 4 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

Блок «Мир танца: начало пути»

12.Хореографические упражнения – 17 ч

Вводные занятия Теория -2 ч. История возникновения танца, виды танцев:

- классический танец, определённый вид хореографической пластики, система движений призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным, прекрасным, терминология классического танца
- народно-сценический танец (характерный танец),
- балльный танец,
- модерн (джаз-модерн)
- эстрадный танец

Экзерсис – 15 ч.

Теория -2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 13 ч.

Опора: позиции ног классического танца по первой, второй, третьей и пятой позиций, первая невыворотная позиция; шестая позиция;

- понятие опорной и работающей ноги
- позиции рук классического танца: подготовительная, первая, вторая, третья позиции;
- элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы, прыжки, галоп, подскоки;
- техника выполнения плие.
- подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцев, танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

13. Упражнения на осанку- 4 ч.

Практика

- понятие осанка
- постановка корпуса

Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

14. Актёрское мастерство -6 ч

Теория -1 ч Актёрское мастерство как средство выразительности в танце.

Практика – 5 ч

1.Внимание: сценическое внимание (это очень активный, сознательный, процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия: слух, зрение, осязание и обоняние);

Выполнение упражнений на развитие:

- зрительного и слухового внимания,
- памяти,
- наблюдательности,

2. Мышечная свобода

Выполнение упражнений на снятие зажатости и скованности:

- напряжение и расслабление мышц рук, ног, туловища, головы, лица;
- развитие чувство ритма и координацию движения;

3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие

- находчивости и фантазии,

- воображения, образного мышления;
- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

15. Показательные выступления – 4 ч.

16. Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность - 15 ч.

Содержание курса 2 год обучения

Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

1. Вводное занятие Теория -2 ч.

Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города. Основы здорового образа жизни, личная гигиена, понимание значения двигательной активности (гимнастических и хореографических движений) для развития здорового организма.

2. Общеразвивающие упражнения – 5 ч.

Теория 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология.

Практика – 4 ч

Комплексы подготовительных упражнений.

3. Общая физическая подготовка – 12 ч.

Теория- 2 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика – 10 ч.

Ходьба, бег, челночный бег, бег из различного старта, прыжки через скакалку, строевые упражнения

4. Специальная физическая подготовка -18 ч.

Теория – 2 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 16 ч.

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

5. Упражнения на развитие гибкости – 8 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 7 ч

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

6. Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 5 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

7. Акробатические упражнения –9 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 8 ч.

- кувырки вперёд, назад, , перевороты из стойки на лопатках в полушпагат, на колени,
- «мост» стоя, из положения упор присев
- стойка на руках, голове;
- «мост»из положения лёжа, полушпагаты, складки;
- освоение техники переворота боком «колесо»

8. Гимнастические связки и комбинации - 12 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 10 ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

9. Упражнения с предметами – 16 ч.

Теория – 2 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 10 ч

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны , выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

10.Пирамидковые упражнения – 4 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-3 ч.

- хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

11. Подвижные игры – 5 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-4ч .

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

Блок «Мир танца: начало пути»

12.Хореографические упражнения – 17 ч

Вводные занятия –

Теория -2ч. История возникновения танца в России, богатство русской хореографии:

- ✓ Хороводы
- ✓ Массовые пляски
- ✓ Славянские обрядовые танцы
- ✓ Экзерсис –15 ч.

Практика- 15 ч

Опора: позиции ног классического танца по первой, второй, третьей и пятой позиций, первая невыворотная позиция; шестая позиция;

- позиции рук классического танца: подготовительная, первая, вторая, третья позиции;
- элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы, прыжки , галоп, подскоки;
- техника выполнения плие, гранд плие.
- подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцев, танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

13. Упражнения на осанку- 4 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 3 ч.

- постановка корпуса (передвижения с предметом на голове, упражнения у стены)

Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

14. Актёрское мастерство - 6 ч

Теория - 2 ч. Сценический костюм. Смысловая нагрузка в танце.

Практика -4 ч.

1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- зрительного и слухового внимания,
- памяти,
- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

2. Мышечная свобода

Выполнение упражнений на снятие зажатости и скованности:

- напряжение и расслабление мышц рук, ног, туловища, головы, лица;
- развитие чувство ритма и координацию движения;
- умение владеть своим телом
- умение выполнять заданные позы;

3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- находчивости и фантазии,
- воображения, образного мышления;
- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;
- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- Упражнения: звук, движение, мимика
- простейшие этюды

15.Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций, репетиционная деятельность – 15 ч.

16. Показательные выступления – 4 ч.

Содержание курса 3 года обучения

Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

1.Вводное занятие Теория -2 ч. Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города.

Основы здорового образа жизни, личная гигиена, правила профилактики заболеваний, понятие негативного влияния вредных привычек.

2.ОРУ- 5 (общеразвивающие упражнения)

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 4 ч.

Комплексы подготовительных упражнений.

3.ОФП – 20 ч.

Теория – 2 ч Техника выполнения упражнений.

Практика- 18 ч

основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

4.Специальная физическая подготовка -32 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 30 ч

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

5.Упражнения на развитие гибкости – 11 ч.

Теория – 2ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 9 ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

6.Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч

Теория –1 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 5 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

7.Акробатические упражнения –12 ч.

Теория –2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 10 ч

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полушпагат, на колени, -«мост» стоя, из положения упор присев

- стойка на руках, голове;
- «мост» из положения лёжа, полушпагаты, складки;
- освоение техники переворота боком «колесо»

8. Гимнастические связки и комбинации - 20 ч

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 18 ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

9. Упражнения с предметами – 22 ч.

Теория- 2 Техника выполнения упражнений , терминология

Практика – 20 ч

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны , выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

10. Пирамидковые упражнения – 5 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-4 ч.

- хват, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в подержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

11. Подвижные игры – 5 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика – 4 ч

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

Блок «Мир танца: начало пути»

12. Хореографические упражнения – 26 ч

Вводные занятия(теория)

Теория -4 ч:

- ✓ Танцы народов мира (ознакомление)

- ✓ Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика

Практика = 18 ч.

Экзерсис – 22 ч.

Опора: позиции ног классического танца по первой, второй, третьей и пятой позиций, первая невыворотная позиция; шестая позиция;

- позиции рук классического танца: подготовительная, первая, вторая, третья позиции;
- элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы, прыжки (по IVпозиции) галоп, подскоки;
- техника выполнения плие, гранд плие.
- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

13. Упражнения на осанку- 4 ч.

Теория –1 Ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 3 ч.

-постановка корпуса

Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

14.Актёрское мастерство -15 ч

Теория-2ч.

Мысль-чувство-движение-действие. Индивидуальная органичность и выразительность.

Практика- 13 ч

1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

2.Мышечная свобода(снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом
- умения выполнять заданные позы;
- легкого и быстрого запоминания действия и движения,
- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. Д.

3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;
- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;
- уметь эмоционально выразить мимикой предлагаемые ситуации
- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,
- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;
- имитация и сочинение различных необычных движений
- написание либретто

- импровизация
- этюды

15.Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций–27 ч.

16.Показательные выступления – 6 ч.

Содержание курса 4 года обучения

Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

1.Вводное занятие Теория -2 ч.

- Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- основы здорового образа жизни : понимание значения образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учёбе, профилактика заболеваний позвоночника, органов слуха и зрения

2.ОФП – 25 ч.

Теория – 3 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 22 ч

основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

3.Специальная физическая подготовка -32 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-30 ч.

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

4.Упражнения на развитие гибкости – 11 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-9 ч

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

5.Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Теория 1 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика -5 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

6.Акробатические упражнения –12 ч.

Теория – 2 ч Техника выполнения упражнений , терминология

Практика-10 ч.

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полушпагат, на колени,
- «мост» стоя, из положения упор присев
- стойка на руках, голове;
- «мост» из положения лёжа, полушпагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо»

7. Гимнастические связки и комбинации - 20ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

8. Упражнения с предметами – 22 ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений , терминология

Практика- 20 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны , выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

9.Пирамидковые упражнения – 5 ч.

Теория –1 ч. Терминология.

Практика- 4 ч.

– хваты, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

10. Подвижные игры – 5 ч.

Теория –1 ч. Правила игр.

Практика- 4 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий.

Блок «Мир танца: начало пути»

11.Хореографические упражнения – 26 ч

Вводные занятия (теория)

Теория -4 ч:

Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика

Новые течения в хореографии.

Практика.

Экзерсис – 22 ч. Опора: выполнять элементы классического танца (плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю деми, батман жете, махи, полуприседы по I, II, III п.

- Пор де бра (упражнения для туловища и рук, развивающие гибкость тел, плавность и мягкость рук и координацию движений)
- партерная гимнастика
- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;
- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

12. Упражнения на осанку- 4 ч.

Практика -4 ч

-постановка корпуса

Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

13.Актёрское мастерство -15 ч

Теория -5 ч. Пластическая речь, жестикуальность.

Художественный образ в танце – духовно определенное явление, выраженное в одном или многих телодвижениях танцевального текста. Более того, он складывается из множества связывающихся свойств и особенностей. В его структуру входят художественно-образные элементы всех компонентов (слагаемых) танцевального произведения.

Практика – 10 ч

1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

2.Мышечная свобода (снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом
- умения выполнять заданные позы;
- легкого и быстрого запоминания действия и движения, свободного ориентирования в пространстве, запоминания свое местоположения.
- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. Д.

- умения связывать позы, мимику с движением и музыкой

3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;
- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;
- уметь эмоционально выражать мимикой предлагаемые ситуации
- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,
- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;
- имитация и сочинение различных необычных движений
- написание либретто
- импровизация
- этюды

14.Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций– 27 ч.

Теория – 3 ч

Практика – 24 ч

15.Показательные выступления – 6 ч.

Содержание курса 5 года обучения

Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

1.Вводное занятие Теория-4 ч.

- Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- основы здорового образа жизни :понимание значения образа жизни для личного здоровья, правильное построение режима дня и выполнение его, основы рационального питания с учетом возраста.

2.ОФП – 12 ч.

Теория 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология.

Практика – 10 ч.

- основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

3.Специальная физическая подготовка -32ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 30 ч

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

4.Упражнения на развитие гибкости – 20 ч.

Теория - 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 18 ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

5.Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Теория – 1 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика- 5 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

6.Акробатические упражнения –12 ч.

Теория – 2 ч Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 10 ч.

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полушпагат, на колени,
- «мост» стоя, из положения упор присев
- стойка на руках, голове;
- «мост»из положения стоя, шпагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо», перекидки

7. Гимнастические связки и комбинации - 10ч.

Теория – 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 8 ч.

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;
- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

8. Упражнения с предметами – 22 ч.

Теория 2 ч. Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 20 ч.

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны, выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

9. Пирамидковые упражнения – 5 ч.

Теория – 1 ч Техника выполнения упражнений, терминология

Практика – 4 ч.

- хват, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в поддержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

10. Подвижные игры – 5 ч

Теория – 1 ч. Правила игр.

Практика – 4 ч.

Игры в кругу, с предметами, с музыкальным сопровождением, эстафеты простые, с преодоление препятствий, с предметами.

Блок «Мир танца: начало пути»

11. Хореографические упражнения – 26 ч

Вводные занятия(теория) -4 ч:

Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика

Новые течения в хореографии

Практика - 22

Экзерсис – 22 ч.

Опора: выполнять элементы классического танца (плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю деми, батман жете, махи, полуприседы по I, II, III п.

- Пор де бра (упражнения для туловища и рук, развивающие гибкость тел, плавность и мягкость рук и координацию движений)

- партерная гимнастика

- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;

- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

12. Упражнения на осанку- 4 ч.

-постановка корпуса

Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

13.Актёрское мастерство -15 ч

Теория – 3 ч. Художественный образ в сценическом костюме.

Практика – 12 ч

1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

2.Мышечная свобода (снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом

-умения выполнять заданные позы;

- легкого и быстрого запоминания действия и движения, свободного ориентирования в пространстве, запоминания свое местоположения.

- выразительности (жесты, мимика): приветствие, обида, печаль, просьба и т. Д.

- умения связывать позы, мимику с движением и музыкой

3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;

- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;

- уметь эмоционально выражать мимикой предлагаемые ситуации

- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,

- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;

- имитация и сочинение различных необычных движений

- написание либретто

- импровизация

- этюды

14.Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций– 27 ч.

Практика – 24 ч

15.Показательные выступления – 6 ч.

Содержание курса 6 год обучения

Блок «Гимнастика с элементами акробатики»

1. Вводное занятие Теория-2 ч.

- Правила техники безопасности на занятии, в спортивном зале, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города;
- основы здорового образа жизни :понимание значения образа жизни для личного здоровья, правильное построение режима дня и выполнение его, основы рационального питания с учетом возраста.

2.ОФП – 25 ч.

Теория -3ч

Практика – 22 ч

основные упражнения (группировка, кувырок назад, стойка на лопатках, локтях, руках, мост из различных положений);

3.Специальная физическая подготовка -32 ч.

Теория -2ч

Практика 30 ч.

Упражнения на растяжку стоя, сидя, лёжа, индивидуально и в парах. Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями, силовые упражнения в парах; круговая тренировка

4.Упражнения на развитие гибкости – 11 ч.

Теория -1ч

Практика 10 ч.

Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений.

Освоение способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов, позвоночника.

Упражнения на подвижность позвоночника.

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

5.Упражнения на развитие ловкости и координации – 6 ч.

Упражнения на усложняющую координацию движений. Прыжки по разметкам на точность приземления. Развитие чувства пространства и времени.

6.Акробатические упражнения –12 ч.

Теория -2ч

Практика 10 ч.

- кувырки вперёд, назад, перевороты из стойки на лопатках в полушпагат, на колени,

- «мост» стоя, из положения упор присев

- стойка на руках, голове;

- «мост»

из положения стоя, шпагаты, складки;

- освоение техники переворота боком «колесо», перекидки

7. Гимнастические связки и комбинации - 20ч.

Теория -2 ч

Практика – 18 ч

- соединение нескольких гимнастических упражнений в гимнастическую комбинацию;

- составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиций, разучивание, совершенствование и отработка в целом, с музыкальным сопровождением (репетиционная деятельность);

8. Упражнения с предметами – 22 ч.

Теория -2ч

Практика 20

Лента. Хват. Основы техники движения лентой: круги, змейки, спирали, восьмёрки, броски. Выполнение движений лентой в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастических композиции с лентой, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Обруч. Хваты: двумя руками снаружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Повороты в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Махи и круги обручем по дуге по кругу, восьмёркой и в различных плоскостях. Вращение обруча в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, слегка согнутой в локтевом суставе рукой, наклоны, выпады, приседания, передвижения шагом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с обручем, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

Мяч. Держание мяча пальцами рук, ладонями, тыльной стороной кистей. Броски и ловля мяча: двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую, выкрут с мячом. Составление гимнастических связок с мячом. Составление индивидуальных и групповых танцевально-гимнастической композиции с мячом, разучивание, выполнение с музыкальным сопровождением.

9.Пирамидковые упражнения – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Практика - 1ч.

- хват, поддержки: на бедрах лицевая, под живот, седы, упоры;
- мосты и шпагаты в подержках;
- техника выполнения акробатических пирамид: в парах, тройках, группах;

Блок «Мир танца: начало пути»

11.Хореографические упражнения – 31 ч

Вводные занятия(теория)

Теория -5 ч:

Современная хореография: модерн, контемпорари, вог, свободная пластика

Новые течения в хореографии

Практика -29 ч.

Экзерсис –

Опора: выполнять элементы классического танца (плие, гранд плие, батман тандю, батман тандю деми, батман жете, махи, полуприседы по I, II, III п.

- Пор де бра (упражнения для туловища и рук, развивающие гибкость тел, плавность и мягкость рук и координацию движений)

- партерная гимнастика

- танцевальные этюды: образное восприятие танцевальных сюжетов, перевоплощение в различные образы, взаимодействие друг с другом, подготовка к танцевальным постановкам, композициям;

- постановка танцевально-гимнастических композиций, репетиционная деятельность.

12. Упражнения на осанку- 4 ч.

-постановка корпуса

Теория -1 ч.

Практика – 3 ч.

Блок «Основы актёрского мастерства и сценического костюма»

13.Актёрское мастерство -10 ч

Теория - 2 ч. Многообразие выразительных средств в хореографическом произведении

Практика - 8 ч

1.Внимание.

Выполнение упражнений на развитие:

- наблюдательности (запоминание и описание внешний вид любого ребенка, предмета)

2.Мышечная свобода (снятие зажатости и скованности)

Выполнение упражнений на развитие:

- умения владеть своим телом
- умения выполнять заданные позы;
- легкого и быстрого запоминания действия и движения, свободного ориентирования

в пространстве, запоминания свое местоположения.

- выразительности (жесты , мимика): приветствие, обида , печаль, просьба и т. Д.

- умения связывать позы, мимику с движением и музыкой

3.Фантазия и воображение (ведущий элемент творческой деятельности):

Выполнение упражнений на развитие:

- способности искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;
- умения действовать в предлагаемых обстоятельствах;
- умений выполнять одни и те же действия в разных обстоятельствах и ситуациях по разному;
- уметь эмоционально выражать мимикой предлагаемые ситуации
- умение выразительно двигаться, использовать знакомые жесты, отождествлять себя с персонажем,
- умение осваивать сценическое пространство, обретать образ, выражение характера героя;
- имитация и сочинение различных необычных движений
- написание либретто
- импровизация
- этюды

14.Постановка танцевально-гимнастических и танцевальных композиций– 32 ч.

15.Показательные выступления – 6 ч.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.Календарный учебный график

№/ п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1.	Первый	36	72	144	По два

					академических часа 2 раза в неделю
2.	Второй	36	72	216	По три академических часа 2 раза в неделю
3.	Третий	36	72	216	По три академических часа 2 раза в неделю
4.	Четвертый	36	72	216	По три академических часа 2 раза в неделю
5.	Пятый	36	72	216	По три академических часа 2 раза в неделю
6.	Шестой	36	72	216	По три академических часа 2 раза в неделю

5.Методическое обеспечение программы

Учебное занятие по программе включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части изучается терминология гимнастических, акробатических танцевальных элементов, элементов актёрского мастерства, которая закрепляется на практике. Объясняются основы техники выполнения движения или упражнения. Освоение может быть целостным или посредством разделения упражнения и освоение его по частям.

При проведении занятий используются следующие методы обучения:

- Словесный. Объяснение, рассказ, беседа, обсуждение.
- Наглядный. Показ движений или упражнений, прослушивание музыки.
- Репродуктивный. Повторение воспроизведение.
- Практический: отработка техники выполнения гимнастических, акробатических танцевальных элементов, элементов актёрского мастерства (основа изучения данной программы)
- Игровой (образный): освоение упражнения посредством игры.
- занятия-соревнования,
- занятия-творческие задания,
- коллективная творческая работа детей (основа постановки коллективных концертных номеров, способствует созданию благоприятной атмосферы на занятиях и в коллективе в целом).

Занятия в основном проводятся со всей группой – разминка, партерная гимнастика, растяжка, постановка и отработка танцевальных номеров. Но при необходимости проходят и индивидуальные занятия – отработка отдельных движений и элементов, сольных партий в танце.

Используется учебно–дидактический материал: музыкальные пособия, музыкальная фонотека, наглядные пособия.

При осуществлении своей деятельности руководствуюсь следующими принципами:

- опора на успех ребёнка, постоянная его поддержка;
- ребёнку необходима помощь педагога в преодолении страха перед сценой.
- не существует слова «не могу», а есть слова: «Я хочу, я могу, я буду стараться и у меня обязательно получится».

Подбор элементов в данной программе адаптирован к условиям дополнительного образования и доступен для изучения и освоения каждым здоровым ребёнком. Варьируется лишь степень освоения и овладения в зависимости от способностей ребёнка.

Необходимые условия реализации программы

Для успешного освоения программы детьми необходимы следующие условия и материальное обеспечение:

- просторный зал
- станок хореографический
- интернет-ресурсы
- концертные костюмы
- форма для детей
- аудио-, видеоаппаратура
- фонограммы
- спортивно-игровой материал: обруч, мяч, скакалка, ленты и т.д.

6. Список литературы

1. Бриске И.Э., Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе. Учебное пособие /. «Челябинская государственная академия культуры и искусств», изд. 2-е, перераб., доп. Челябинск, 2013. – 180 с.
2. Боброва Г.А., Художественная гимнастика в школе, М., Физкультура и спорт, 1978г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры, 2002, Гуманит. изд. центр ВЛАДОС.
4. Гигиена с основами экологии человека: учебник/Архангельский В.И. и др.; по ред. Мильниченко, - М, ГОЭТАР медиа 2013,
5. Ерохина О.В. Школа танцев для детей/ Серия «Мир вашего ребёнка», - Ростов/нД, Феникс, 2003
6. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни/Г.И. Куценко, Ю.В.Новиков, -М: Профиздат, 2015, -256 с
6. Колодницкий В.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография, игры. – М., Дрофа, 2003г.
6. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов на Дону: Феникс 2005. – 80с. (Серия без проблем)
7. Слостенин В.А. Педагогика, учебное пособие для студентов высш. пед.учеб. заведений / Слостенин В.А., И.Ф.Исаев, Е.Н.Шиянов; под редакцией В.А. Слостенина. М.: Академия, 2002 – 576

7. Приложение

Приложение 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ

ИНСТРУКТАЖ №1

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу, работающим в ДДТ;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;

- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам избежания травм на занятиях (приложение № 1).

Обучающемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

ИНСТРУКТАЖ № 2

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ. АКРОБАТИКЕ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям по гимнастике, акробатике допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);
- следовать правилам выполнения растяжки (приложение № 3);
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- для выполнения сложных упражнений и элементов положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку;
- освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике;
- делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.
- выполнять упражнения в одном направлении с другими занимающимися;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения;
- выполнять упражнения на мате по очереди, дожидаться когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений, элемента;
- перед выполнением упражнения, элемента убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;

- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- находиться на мате вдвоем.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

ИНСТРУКТАЖ № 3

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям по классическому танцу допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- одежда должна быть удобной и не стеснять движений: лосины, трико или купальник, на ноги – балетки. Волосы убраны в пучок.

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;
- сделать разминку, следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
- исполнять движения классического экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
- соблюдать правила и законы классического танца (приложение № 4);
- рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- толкаться во время выполнения экзерсиса.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

ИНСТРУКТАЖ № 4

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКОМУ ТАНЦУ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям по народному танцу допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- одежда должна быть удобной и не стеснять движений: юбка средней длины или неширокие спортивные штаны, любая футболка или кофта, на ноги – туфли на невысоком каблуке или народно-характерные туфли. Волосы убраны в пучок.

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;
- сделать разминку, следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
- исполнять движения народного экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
- соблюдать правила и законы классического танца (приложение № 4);
- рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- толкаться во время выполнения экзерсиса.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

ИНСТРУКТАЖ №5

ПРАВИЛА ИЗБЕЖАНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ

1. В начале каждого занятия нужна разминка! Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.
2. Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность травмы
3. Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров - её нужно хорошо разогреть)
4. Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия (если это не стрейчинг), но динамические растяжки и гранд - батманы только под присмотром педагога на разогретые мышцы
5. Первым делом нужно освоить правильное положение тела, если вы по каким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к педагогу и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника
6. Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а так же по вашей личной невнимательности к собственному телу - в первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей.

В случае пренебрежения данными правилами педагог снимает с себя ответственность за травмы, полученные в стенах Дома детского творчества, но сделает всё возможное, чтобы этого не случилось.

Какие травмы можно получить во время занятий:

1. Вывих лодыжки (голеностоп)

Каждый танцор сталкивается с большим числом травм, но одна из самых неприятных считается вывих лодыжки. Эта травма, как и любая другая, может носить разную степень тяжести. Если связки были повреждены сильно, на месте вывиха появляется синяк и ходить человек не может. Тренировки во время травмы полностью прекращаются. Если вид травмы легкий и связки повреждены не сильно танцор в течение двух недель сможет вернуться к тренировкам, во всяком случае, к оттачиванию простых элементов своего танца.

2. Травмы колена

Травмы колена – это «бич» танцора. У каждого танцора рано или поздно возникают проблемы с коленями. Травмы такого рода серьезные, поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Танец в такой ситуации придется отложить.

3. Повреждения спины

Часто у танцоров появляется проблема со спиной. Боль в спине заставляет их ограничивать себя в движениях, так как резкие повороты и большая нагрузка может привести к защемлению нерва. Иногда проблема при боли в спине заключается в перегрузках танцоров. В случае если в спине появляется дискомфорт и боль надо ограничить исполнение сложных элементов в танце, требующих резких поворотов, махов. Некоторый отдых от постоянных все возрастающих нагрузок может помочь танцору прийти в отличную форму.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗМИНКИ

Разминка – это начало любой танцевальной тренировки.

1. Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
2. Разминка займёт всего 5-15 минут. Продолжительность комплекса аэробных упражнений зависит от уровня подготовки человека. К работе подготавливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.
3. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38,0 °C.
4. Разминка должна состоять из общей и специальной частей.
 - Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).
 - Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.
 - Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Почему необходима разминка? Нужна она для того, чтобы разогреть тело человека до оптимальной для занятий температуры. Ведь давно известно, что гибкость и сопротивляемость к травмам напрямую зависит от качественного разогрева мышц и суставов. А ещё при разминке в организме происходят такие изменения: кровь отливает от органов желудочно-кишечного тракта к волокнам мышечной ткани, по пути следования она насыщается питательными веществами и кислородом, это в свою очередь увеличивает способность организма выдерживать более длительно повышенные нагрузки. При неподготовленных мышцах намного быстрее начнет ощущаться усталость. Немаловажным плюсом разминки является подготовка сердца к физическим нагрузкам. Предварительные упражнения понемногу доводят частоту сердцебиения до оптимальных цифр. Без подготовки возросшая нагрузка на сердце окажется слишком большой и чересчур тяжелой.

ИНСТРУКТАЖ №6

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ

1. Первое, что обязательно нужно сделать, - разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (пусть даже на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом.
2. Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. Скорее всего, в начале растяжки вы будете сгибаться меньше, чем в конце.
3. Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.
4. Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряжённую мышцу очень трудно растянуть!
5. Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись калачиком, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок. Не забывайте об этом!
6. Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка согните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.
7. Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот.
8. Растягивайтесь регулярно. Если вы будете уделять растяжке один час в неделю, то не будет абсолютно никакого эффекта. Не нужно пытаться дотянуться до чего-либо во что бы то ни стало.
9. Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, она пройдёт быстро и безболезненно.

10. ИНСТРУКТАЖ №7

ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

Законы классического танца:

- выворотность ног;
- крепкая спина;
- координация движений;
- определённая работа головы и рук.

Все эти законы впитываются на уроке классического танца, который состоит из 2-х частей: упражнения у станка (экзерсис), направленные на гармоничное развитие тела

танцующего. Те же упражнения в танцевальном варианте переносятся на середину зала, затем идут упражнения прыжкового характера (аллегро), упражнения – вращения (туры), заканчивается упражнениями на растяжку и гибкость.

Правила классического танца

1. Движения экзерсиса у станка выполняются в четырех положениях:
 - стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка;
 - стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку;
 - стоя за станком лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок;
 - стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.
2. Позиции выполняются, стоя обеими ногами на полу и с прямыми коленями. Далее возникают различные варианты:
 - можно сгибать одно или оба колена (plies),
 - отрывать одну или обе пятки (при вставании на пальцы),
 - поднимать одну ногу в воздух (колено может быть прямым или согнутым),
 - отрывать от земли, принимая одну из позиций в воздухе.
3. Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног:
 - повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию;
 - кладут руки на станок;
 - положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию;
 - кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь;
 - корпус находится в вертикальном положении;
 - позвоночник вытянут, талия удлинена;
 - плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице;
 - голову следует держать прямо.
4. Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

5. ИНСТРУКТАЖ №8

ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА.

Законы народно – сценического танца:

- широта движения,
- удаль,
- особенная жизнерадостность,
- поэтичность,
- сочетание скромности и простоты с большим чувством собственного достоинства.

Правила народно – сценического танца:

- обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа;
- активное движение на опорной ноге (это касается коленного сустава, мышц голени и мышц, производящих движения в суставах стопы);
- принцип контрастности, то есть чередование различных по нагрузке упражнений и элементов;
- занятие делится на три части: занятия у "станка", на "середине" и этюды;
- танец мальчиков отличается от девичьего тем, что в него включены танцевальные движения, "трюки", для исполнения которых нужна хорошая физическая подготовка ("ползунок", "волчок", "мячик", "подсечка", "щучка", "присядка - лягушка", "голубцы" и многие другие
- элементы народно-сценического экзерсиса требуют для изучения меньше времени, чем элементы классического.

Приложение 2.

ДИАГНОСТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Каждый человек сам в большей степени несет ответственность за свое здоровье, необходимое ему для реализации жизненных целей и достижения успеха.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека только на 10% определяется медицинской помощью, 40% задаются наследственностью, а 50% — образом жизни и экологической ситуацией. Следовательно, организация здорового образа жизни должна начинаться с детства, хотя именно в этом возрасте жизнь и здоровье кажутся безграничными и неисчерпаемыми. Предлагаемые тесты помогут определить особенности здоровья подростка и соответствие его нормам здорового образа жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

1. Обеспечивайте свое тело систематической, оптимальной физической нагрузкой (оздоровительные занятия, прогулки и пр.).
2. Физическая нагрузка по своей продолжительности и интенсивности должна сочетаться с интеллектуальной нагрузкой.
3. Активно проводите свое свободное время.
4. Придерживайтесь режима питания.
5. Старайтесь употреблять в пищу продукты, насыщенные питательными веществами и выращенные преимущественно в нашей климатической зоне.
6. Спите не меньше 8 часов в сутки.
7. Берегите свое душевное равновесие.

В здоровом теле здоровый дух.

Цель: Уточнение и расширение знаний об элементах здорового образа жизни.

Инструкция: Прочитайте и определите на свой взгляд верно или неверно каждое из нижеприведенных утверждений?

	Верно	Неверно
1. Самый лучший способ быть в хорошей форме — каждый день делать зарядку с большой нагрузкой.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Чем больше разрабатывать мышцы, тем слабее они становятся.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше Вы занимаетесь, тем лучше.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда Вы начинаете задыхаться, выполняя их.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле, и на холоде.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Можно приобрести хорошую форму и поддерживать ее, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ритмическая гимнастика — самое лучшее упражнение для разогрева.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Если Вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у Вас будут сильные мышцы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Для того чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Вы не должны отказаться от Вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. От зарядки только по выходным больше вреда, чем пользы.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ответы

1. Неверно. Вашим мышцам необходимо время, чтобы отдохнуть от большой нагрузки. Лучше всего менять программу: в один день делать легкую зарядку, в другой — увеличить нагрузку.

2. Неверно. Что касается мышц, то, если Вы постоянно разрабатываете их, это идет им только на пользу. Многие из того, что мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки для них.

3. Неверно. Если Вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трёх-четырёх раз в неделю.

4. Неверно. Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.

5. Неверно. При жаркой погоде Вы быстрее теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.

6. Неверно. Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше, чем не делать ее вообще, для того чтобы быть в хорошей форме, Вам необходимо заниматься спортом как минимум по 30 минут три раза в неделю.

7. Неверно. В качестве разогрева ритмическая гимнастика — пустая трата времени. Лучше вместо этого позанимайтесь минут 10 упражнениями на растяжку.

8. Неверно. Только упражнения на поднятие тяжестей (штанга и т.п.) способствуют тому, чтобы Вы превратились в звезду бодибилдинга. Остальные упражнения просто укрепляют мышцы.

9. Верно. Да, это известный метод тренировки. Для того чтобы Вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличивать нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую все легче и легче со временем станет выполнять.

10. Верно. Прислушивайтесь к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.

11. Верно. Когда Вы занимаетесь всего раз в неделю, у Вас больше шансов навредить себе. Для того чтобы быть в достаточно хорошей форме и никак не навредить себе, Вы должны заниматься 3 — 5 раз в неделю.

Индивидуальная карточка

воспитанника МОУ ДОД «Центр внешкольной работы»
Судогодского района Владимирской области
(по методике Н.В.Клёновой)

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Название объединения _____

Год обучения _____

Ф.И.О. педагога _____

Результаты обучения по дополнительной образовательной программе

Сроки диагностики	Конец 1 полугод.	Конец уч. года
Показатели		
1. Теоретическая подготовка ребенка: *		
1.1. Теоретические знания (указать)		
1.2. Владение специальной терминологией (указать)		
2. Практическая подготовка ребенка:		
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением:		
2.3. Творческие навыки		
3. Общеучебные умения и навыки ребенка:		
3.1. Учебно-интеллектуальные умения:		
- умение подбирать и анализировать специальную литературу		
- умение пользоваться компьютерными источниками информации		
- умение осуществлять учебно-исследовательскую работу		
3.2. Учебно-коммуникативные умения:		
- умение слушать и слышать педагога		
- умение выступать перед аудиторией		
- умение вести полемику, участвовать в дискуссии		
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:		
- умение организовать своё рабочее (учебное) место		
- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности		
- умение аккуратно выполнять работу		
Средний балл		

**Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе**

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возмо жное кол-во балло в</i>	<i>Методы диагност ики</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1. Теоретическая подготовка ребенка:				
<i>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно- тематического плана программы)</i>	<i>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); • <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½); • <i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). 	1 5 10	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
<i>1.2. Владение специальной терминологией</i>	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологией</i>	<i>минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); <ul style="list-style-type: none"> • <i>средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); • <i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием). 	1 5 10	Собеседование
2. Практическая подготовка ребенка:				
<i>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно- тематического плана программы)</i>	<i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); • <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½); • <i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период). 	1 5 10	Контрольное задание
<i>2.2. Владение</i>	<i>Отсутствие</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>минимальный уровень умений</i> (ребенок 	1	Контроль

специальным оборудованием и оснащением	затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<p>испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога); • <i>максимальный уровень</i> (работает с оборудование самостоятельно, не испытывает особых трудностей). 	<p>5</p> <p>10</p>	ое задание
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> • <i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); • <i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца); • <i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества). 	<p>1</p> <p>5</p> <p>10</p>	Контрольн ое задание
3. Общеучебные умения и навыки ребенка: 3.1. Учебно-интеллектуаль ные умения: - умение подбирать и анализировать специальную литературу - умение пользоваться компьютерными источниками информации - умение осуществлять исследовательскую работу (писать рефераты,	Самостоятельн ость в подборе и анализе литературы Самостоятельн ость в использовании компьютерными источниками информации Самостоятельн ость в учебно-исследовательск ой работе	<ul style="list-style-type: none"> • <i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); • <i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей); • <i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей). <p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p> <p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p>	<p>1</p> <p>5</p> <p>10</p>	Анализ исследова тельской работы

<p>проводить самостоятельные учебные исследования)</p> <p>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>- умение слушать и слышать педагога</p> <p>- умение выступать перед аудиторией</p> <p>- умение вести полемику, участвовать в дискуссии</p> <p>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</p> <p>- умение организовать свое рабочее (учебное) место</p> <p>- навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p>	<p>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</p> <p>Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации</p> <p>Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств</p> <p>Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</p> <p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности</p>	<p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p> <p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p> <p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p> <p>Уровни – по аналогии с п. 3.1.1.</p> <p> <ul style="list-style-type: none"> минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½); </p>	<p>1</p> <p>5</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Наблюдение</p>
--	--	--	-------------------	-------------------------------------

- умение аккуратно выполнять работу	программным требованиям Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период). Удовлетворительно – хорошо – отлично	10	
-------------------------------------	--	---	----	--

Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.Организационно-волевые качества:				
1.1.Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия; - терпения хватает больше чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	1 5 10	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются из вне; - иногда - самим ребенком; - всегда – самим ребенком.	1 5 10	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- ребенок постоянно действует под воздействием контроля из вне; - периодически контролирует себя сам; - постоянно контролирует себя сам.	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества:				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная	1 5 10	Тестирование (психолог)
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие в освоении образовательной	- интерес к занятиям продиктован из вне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес поддерживается постоянно	1 5 10	Анкетирование

3. Поведенческие качества:	<i>программы</i>	ребенком самостоятельно.		
3.1. Конфликтность (отношение к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	<i>Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации</i>	<ul style="list-style-type: none"> - периодически провоцирует конфликты; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты. 	0 5 10	Тестирова ние (метод незаконче нного предложен ия), наблюден ие
3.2. Тип сотрудничества (отношение к общим делам творческого объединения)	<i>Умение воспринимать общие дела как свои собственные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - избегает участия в общих делах; - участвует при побуждении из вне; - инициативен в общих делах. 	0 5 10	Наблюден ие