

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Программа принята на заседании педагогического совета, протокол №1 от «26» августа 2016г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «ЦВР»

Л.Н. Краснова

Приказ от 01.09.2016 г. №170-а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Современная хореография»**

Отличительные особенности программы от типовых программ по хореографии состоят в том, что она создана для детей младших и средних возрастных групп, включая подростков. Направленность: художественная. Срок реализации программы: 1 год. Формы хореографического обучения, что значительно расширяет пространство для изучения в различных формах хореографии разных стилей и направлений. Создание интеграционной модели обучения: (направления хип-хопа, стиль хаус, фанкоте стили, ритмика, парусная гимнастика), акцент ставится на изучение направлений хип-хопа. Примерных типовых программ по изучению хип-хопа не существует, поэтому в основе программы лежит собственный опыт преподавания.

В процессе обучения дети приучаются к художественному восприятию, творческие способности, воображение. В занятиях они учатся еще и патолого, тренируя все виды памяти, в вместе с этим активность и внимательность.

Адресат программы – дети от 7 до 12 лет, занимающиеся вокалом в студии эстрадно-джазовой школы «Импровизация». Годен детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

Лукьянов Дмитрий Сергеевич

педагог дополнительного образования

г. Тула - 2016 г.

Объем программы – 128 часов

Формы обучения и виды занятий

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы – определяется тем, что основывается на интересах самих подростков (активное увлечение модными музыкально танцевальными течениями, повышенную эмоциональную отзывчивость), что позволяет педагогу не только корректировать эти интересы, но и вызывать у подростка положительное отношение не только к искусству танца, но и к понятию культуры в общем. Занятия хореографией способствует улучшению здоровья, отвлекает детей от вредных привычек. Современная хореография, как вытекает из самого названия, является современным, а следовательно востребованным видом искусства, овладеть которым доступно каждому, но с затратой больших усилий и объема времени на изучение основ теории музыки, базовых элементов хореографии, элементов партерной гимнастики, а главное – на развитие двигательно-танцевальных способностей, артистизма, приобретение опыта творческой деятельности и публичных выступлений.

Занятия современной хореографией формируют у обучающихся такие физические данные, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, развивают танцевальные данные: гибкость, пластичность, выносливость, выразительность. Развивается также и познавательный интерес и умение трудиться.

Отличительные особенности программы от типовых программ по хореографии состоит в том, что она разрабатывалась для детей младших и средних возрастных групп, в ней сочетаются разные виды и формы хореографического обучения, что значительно расширяет пространство для изучения и восприятия хореографии разных стилей и направлений. Создание интегрированной модели обучения: (направления хип-хопа, стиль хаус, фанковые стили, ритмика, партерная гимнастика), акцент ставится на изучение направлений хип-хопа. Примерных типовых программ по изучению хип-хопа не существует, поэтому в основе программы лежит собственный опыт преподавания.

В процессе обучения дети приучаются к с творчеству, у них развиваются художественное воображение, творческие способности. Помимо практических занятий они учатся еще и наглядно, тренируя все виды памяти, а вместе с этим активность и внимательность.

Адресат программы – дети от 7 до 12 лет, занимающиеся вокалом в студии эстрадно-джазового вокала «Импровизация». Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

Объем программы – 128 часов.

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная.

Виды занятий – теоретическое (информационное) и практическое (деятельностное) занятия, репетиционные занятия, постановочные занятия, концерт, соревнования и конкурсы, игровая форма обучения.

Срок освоения программы – 32 учебных недели.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Уровень сложности освоения программы

Уровень сложности программы задается возрастными особенностями обучающихся, различной степенью подготовки и индивидуальных способностей, направленностью интересов и тематической направленностью изучаемого материала. Материал от года к году предлагается сложнее, глубже и разнообразнее. Программа базового уровня.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – содействие развитию творческих, танцевально-исполнительских способностей обучающихся вокальным искусством, на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных танцевальных композиций.

Задачи:

Предметные:

- научить детей двигаться под музыку, передавая ее динамические и ритмические нюансы;
- сформировать музыкальную и телесную память;
- обучить основам партерной гимнастики;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности;

Метапредметные:

- научить соотносить различные произведения по настроению и форме;
- обучить обобщать учебный материал;
- научить находить средства художественной выразительности в танце;
- научить формулировать и правильно задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для регуляции своего действия и действий участников коллектива;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- обучить определять цель познавательной деятельности;
- научить давать эмоциональную оценку деятельности;
- обучить выполнять хореографические действия.

Личностные:

Создать условия для:

- Формирования этических и эстетических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия;
- Развития навыка сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название темы, раздела программы	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения.	2		2	Устный опрос
2	Разминка.	2	22	24	Наблюдение
3	Основы стиля хип-хоп (hip-hop)	4	4	8	Демонстрация
4	Базовые элементы стиля хип-хоп (hip-hop)	3	24	27	Демонстрация
5	Партерная гимнастика.	3	18	21	Выполнение упражнений
6	Общая физическая подготовка.	2	14	16	Выполнение упражнений
7	Репетиционно-постановочная работа.	4	24	28	Демонстрация, самостоятельная работа
8	Итоговое занятие.		2	2	Показ, беседа
Итого		20	108	128	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения. (2 часа)

Теория: Знакомство с целями и задачами второго года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в Центре и на занятии. Правила поведения в хореографическом зале.

Раздел 2. Разминка. (24 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность выполнения упражнений. Схемы координационных упражнений.

Практика: На протяжении всего второго года обучения сохраняется комплекс разминки первого года. Усложнение упражнений, соединение в связки. Самостоятельное исполнение. В разминку второго года обучения так же входит ритмика.

Раздел 3. Основы стиля Хип-хоп. (8 часов)

Теория: История возникновения стиля, основные представители. Базовые элементы. Манера исполнения. Разделы хип-хопа. Понятие синкопированного счета. Понятие контракшн, релиз и фиксации.

Практика:

- Мягкие колени в Hip-Hop;
- Контракшн в Hip-Hop;
- Фиксация в Hip-Hop;
- Кач в Hip-Hop;
- Базовые движения Hip-Hop;
- Синкопированный счет в Hip-Hop;
- Техника пластики и расслабления в Hip-Hop.

Раздел 4. Базовые элементы стиля хип-хоп. (27 часов)

Теория: Изучение простых базовых движений и элементов стиля. Манера исполнения. Техника исполнений.

Практика: Названия базовых элементов хип-хопа на английском языке, т.к. родиной данного стиля танца является США. Рекомендуемые базовые элементы:

- | | | |
|----------------|-----------------|-------------------|
| • Bounce; | • Back jump; | • Step and slide; |
| • Wave; | • Steve Martin; | • Roger Rabbit; |
| • Slide; | • Sponge Bob; | • Biz Markie; |
| • Glide; | • Bobby Brown; | • Jannet; |
| • Running man; | • Robocop; | • Horse move; |
| • Criss-cross; | • Party duke; | • Brooklyn stomp. |

Раздел 5. Партерная гимнастика. (21 час)

Теория: Правила исполнения. Последовательность построения.

Практика: На протяжении всего второго года обучения сохраняется комплекс упражнений первого года, но при этом упражнения усложняются, соединяются в связки. Дыхательная гимнастика.

Раздел 6. Общая физическая подготовка. (16 часов)

Теория: Правила и последовательность выполнения упражнений.

Практика: На протяжении всего второго года обучения сохраняется комплекс упражнений первого года, но при этом увеличивается нагрузка упражнений.

Выбор упражнений осуществляется в зависимости от материала, который подается на конкретном занятии. Учитываются физические возможности детей.

Раздел 7. Репетиционно-постановочная работа. (28 часов)

Теория: Объединение движений в блоки. Объяснение переходов из одного рисунка в другой. Совмещение блоков.

Практика: Постановка хореографического номера. Изучение танцевальных блоков и объединение их в хореографические номера. Отработка изученных движений. Отработка номеров и подготовка костюмов.

Раздел 8. Итоговое занятие. (2 часа)

Подведение итогов года. Результаты года. Диагностика ЗУН.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

По окончании текущего года обучающиеся должны:

- Знать понятия о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, синхронности и культуре исполнения танца;
- знать музыкальную терминологию, актуальную для хореографического искусства.
- Уметь работать в коллективе;
- Исполнять базовые движения современных стилей танца;
- Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки и партерной гимнастики;
- Согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- Владеть навыком перестраивания из одного рисунка в другой;
- Участвовать в репетиционной работе;
- Владеть навыком комбинирования движений;
- Освоить навык двигательного воспроизведения ритмических рисунков.

Личностные результаты:

Создание условий для формирования следующих умений:

- объяснять свои чувства и ощущения от восприятия конкретного музыкального произведения;
- уважительно относиться к чужому мнению;
- чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности;
- понимать манеру исполнения стилей, соблюдать манеру.

Метапредметные результаты:

- определять с помощью педагога цель деятельности на занятии;
- учиться выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- определять в диалоге с педагогом успешность выполнения своего задания;
- соотносить различные музыкальные произведения по настроению и форме;
- самостоятельно уточнять необходимую информацию у педагога;
- самостоятельно делать простейшие обобщения и выводы;
- уметь слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- учиться выполнять задания в паре, группе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график приведен в [Приложении 5](#).

2.2. Условия реализации программы

Помещения: танцевальный зал, рассчитанный на 10 – 15 обучающихся, легко проветриваемый и с хорошим освещением. В зале должны быть зеркала, ровный пол, хорошо наложенное отопление. Отдельная комната для переодевания.

Оборудование: музыкальная аппаратура (музыкальное сопровождение занятий целесообразно осуществлять под музыкальный центр для флэш- или CD-носителей), сформированная фонотека. Стол, несколько стульев, лавочки, полка для аудиоаппаратуры, коврики для партерной гимнастики и пластики.

2.3. Формы аттестации

Контроль над освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется в ходе проведения первичной, промежуточной и итоговой диагностики.

Первичная диагностика проводится перед началом освоения программы и учебных занятий в форме бесед с детьми и их родителями, просмотра детей, танцевальных игр, различных соревнований детей.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года в форме наблюдения, самостоятельной работы, соревновательных игр, демонстраций, показательных выступлений.

Итоговая диагностика проводится по окончании учебного года в форме опросов, мастер-классов, баттлов, соревновательных игр, показов, выступлений, участия в конкурсах.

2.4. Оценочные материалы

Уровень сформированности хореографической культуры у обучающихся определяется с помощью оценочных материалов первичной, промежуточной и итоговой диагностики, разработанных с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, на основании содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и в соответствие с прогнозируемыми результатами. При этом используются следующие критерии:

Критерии уровня сформированности у обучающихся знаний, умений, навыков (общие)

Год обучения	Результаты обучения	Уровень сформированности			
		неудовлетворительный	удовлетворительный	хороший	отличный
1	Знание правил безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки и партерной гимнастики.	Существенные пробелы в знаниях правил безопасности при выполнении упражнений, предусмотренных рабочей программой; не может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Неполный уровень знаний основных правил безопасности при выполнении упражнений, предусмотренных рабочей программой; может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Прочный уровень знаний правил безопасности при выполнении упражнений, предусмотренных рабочей программой; есть неточности в знаниях; самостоятельно заполнил недостающие пробелы в знаниях.	Прочный уровень знаний правил безопасности при выполнении упражнений, предусмотренных рабочей программой, и выходя за рамки рабочей программы или этапа обучения.
	Знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	Существенные пробелы в знании роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; не считает такие знания необходимыми; не может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Неполный уровень знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях; знаком с возможными источниками получения знания.	Прочный уровень знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; есть неточности в знаниях; самостоятельно заполнил недостающие пробелы в знаниях.	Прочный уровень знаний о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; знания выходят за рамки рабочей программы; считает такие знания необходимыми.
	Знание профессиональной терминологии, названий базовых движений различных современных стилей танца.	Существенные пробелы в знании профессиональной терминологии; путается в названиях большинства базовых движений, предусмотренных рабочей программой; не может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Неполный уровень знаний профессиональной терминологии; путается в названиях некоторых базовых движений, предусмотренных рабочей программой; может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Прочный уровень знаний профессиональной терминологии; есть неточности в названиях некоторых базовых движений, предусмотренных рабочей программой; может самостоятельно исправить неточно названные движения.	Прочный уровень знаний профессиональной терминологии; знает названия всех базовых движений, предусмотренных рабочей программой; знания базовых движений выходят за рамки рабочей программы или этапа обучения.

	<i>Знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом, динамикой в музыке.</i>	Существенные пробелы в знании основных понятий в музыке, предусмотренных рабочей программой; путает понятия; не может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Неполный уровень знаний основных понятий в музыке, предусмотренных рабочей программой; путается в значении некоторых понятий; может с помощью преподавателя верно объяснить значение каждого из понятий.	Прочный уровень знаний основных понятий в музыке, предусмотренных рабочей программой; есть неточности в значении понятий, но в целом знания верны; может самостоятельно уточнить и исправить значения понятий.	Прочный уровень знаний не только основных понятий, предусмотренных рабочей программой текущего этапа обучения, но и выходящих за ее пределы; безошибочно отличает, разбирается и может точно объяснить значение каждого из понятий.
	<i>Знание средств создания образа в хореографии, принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств.</i>	Существенные пробелы в знании средств создания образа в хореографии; не знает принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств; не может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Неполный уровень знаний средств создания образа в хореографии; не знает некоторых принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств; может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Прочный уровень знаний средств создания образа в хореографии, предусмотренных рабочей программой; есть неточности в знании принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств; может самостоятельно заполнить пробелы в знаниях.	Прочный уровень знаний средств создания образа в хореографии и принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств, в том числе выходящих за рамки рабочей программы или этапа обучения.
	<i>Умение понимать и исполнять указания преподавателя.</i>	Не понимает и не хочет понимать и исполнять указания преподавателя; не считает это необходимым; повторные попытки обращения преподавателя результата не меняют.	Понимает, но не всегда исполняет указания преподавателя надлежащим образом; необходимо повторное обращение преподавателя.	Понимает и в большинстве случаев сразу исполняет указания преподавателя; самостоятельно может обратиться к преподавателю для уточнения указания.	Понимает и исполняет указания преподавателя в полном объеме; обращается к преподавателю для уточнения или разъяснения указаний.
	<i>Умение различать звучания отдельных музыкальных инструментов, запоминать и воспроизводить (интонировать, просчитывать) метр, ритм и мелодику музыкальных произведений.</i>	Не различает различные отдельные музыкальные инструменты; не может запомнить и воспроизвести метр, ритм или мелодику музыкального произведения.	Умеет различать звучание лишь наиболее ярко выраженных музыкальных инструментов; не точно различает высоту, тембр и длину звучания различных музыкальных инструментов; может запомнить и просчитать простой ритм с высокой точностью и правильным темпом.	Умеет различать звучание различных музыкальных инструментов; умеет различать высоту, тембр и длину звучания различных музыкальных инструментов; может запомнить и воспроизвести в нужном темпе любой ритм, предусмотренный рабочей программой.	Умеет различать звучание любых, даже близких по звучанию музыкальных инструментов; четко различает высоту, тембр и длину звучания каждого отдельного музыкального инструмента; может запомнить и воспроизвести (просчитать и интонировать) в нужном темпе любой ритм, метр и мелодику любого музыкального произведения.

	<i>Умение эмоционально-образно воспринимать и характеризовать музыкальные произведения.</i>	Не умеет эмоционально-образно воспринимать и характеризовать любые музыкальные произведения; не прикладывает никаких усилий для попыток понимания принципов восприятия.	Умеет эмоционально-образно воспринимать и характеризовать большинство простых музыкальных произведений, предусмотренных рабочей программой; как правило, прикладывает усилия к попыткам понимания принципов восприятия.	Умеет эмоционально-образно воспринимать и характеризовать различные музыкальные произведения, предусмотренные рабочей программой; прикладывает усилия к развитию восприятия.	Умеет эмоционально-образно воспринимать и характеризовать различные музыкальные произведения, в том числе и не предусмотренные рабочей программой; умеет разнообразно воспринимать и характеризовать одно и то же музыкальное произведение; прикладывает усилия к дальнейшему развитию восприятия.
	<i>Умение выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки и партерной гимнастики.</i>	Не умеет выполнять комплексы упражнений; выполняет упражнения с нарушением смысла упражнения или техники безопасности; правила выполнения упражнений у обучающегося находятся на уровне знаний.	Может выполнять некоторые упражнения из комплекса, предусмотренного рабочей программой с соблюдением техники безопасности; выполняет упражнения с неточностями, но не нарушает общего смысла упражнения.	Выполняет большинство упражнений из комплекса, предусмотренного рабочей программой с соблюдением техники безопасности; понимает смысл каждого из упражнения и выполняет их с незначительными неточностями.	Выполняет комплекс упражнений с соблюдением смысла каждого упражнения и техники безопасности, учитывая индивидуальные особенности организма для получения наилучшего результата.
	<i>Навыки перестраивания из одной фигуры в другую.</i>	Отсутствует автоматизм в перестраивании из одной фигуры в другую; заранее обдумывается осуществление перестройки; находится на уровне умения.	Перестраивание из одной фигуры в другую выполняется автоматически при невысокой скорости и с неточностями.	Перестраивание из одной фигуры в другую выполняется с высокой скоростью, но с неточностями.	Перестраивание из одной фигуры в другую выполняется быстро и точно.
2	<i>Понятие о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, синхронности и культуре исполнения танца.</i>	Существенные пробелы в знании понятий; не считает такие знания необходимыми; не может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Неполный уровень знания понятий; может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях; может объяснить своими словами.	Прочный уровень знаний понятий; есть небольшие неточности в знаниях, но в целом знания верны; понимает значение культуры исполнения танца, необходимости синхронного исполнения.	Прочный уровень знаний понятий; понимает значение культуры исполнения танца, массовой композиции, необходимости держать рисунок танца и синхронного исполнения.

<p><i>Знание музыкальной терминологии, актуальной для хореографического искусства.</i></p>	<p>Существенные пробелы в знании музыкальной терминологии, актуальной для хореографического искусства; путается в большинстве терминов, предусмотренных рабочей программой; не может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.</p>	<p>Неполный уровень знаний музыкальной терминологии, актуальной для хореографического искусства; путается в некоторых терминах, предусмотренных рабочей программой; может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.</p>	<p>Прочный уровень знаний музыкальной терминологии, актуальной для хореографического искусства; есть неточности в формулировке терминов, предусмотренных рабочей программой; может самостоятельно исправить неточно названные термины.</p>	<p>Прочный уровень знаний музыкальной терминологии, актуальной для хореографического искусства; точные формулировки терминов; знания музыкальной терминологии выходят за рамки рабочей программы или этапа обучения.</p>
<p><i>Умение работать в танцевальном коллективе.</i></p>	<p>Не умеет работать в танцевальном коллективе; не умеет и/или не хочет наладить диалог с другими участниками коллектива;</p>	<p>Долго адаптируется к совместной работе в танцевальном коллективе; долгое привыкание к общему ритму работы коллектива.</p>	<p>Быстро адаптируется к работе в танцевальном коллективе; налаживает диалог с большинством членов коллектива; достаточно быстро привыкает к общему ритму работы коллектива.</p>	<p>Быстро адаптируется к работе в танцевальном коллективе; быстрое привыкание к ритму и особенностям работы коллектива; помогает другим членам коллектива; быстро налаживает диалог со всеми членами коллектива.</p>
<p><i>Умение исполнять базовые движения различных современных стилей танца.</i></p>	<p>Не умеет правильно исполнять базовые движения; грубые ошибки в исполнении базовых движений; путается в стилистике базовых движений.</p>	<p>Умеет исполнять большинство базовых движений; допускает незначительные ошибки в исполнении базовых движений или их стилистики.</p>	<p>Уверенно исполняет основные базовые движения, предусмотренных рабочей программой; незначительные ошибки в стилистике движений.</p>	<p>Свободно безошибочно исполняет базовые движения различных стилей; выразительность при исполнении движений; манерность в стилистике.</p>
<p><i>Умение выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки и партерной гимнастики.</i></p>	<p>Не умеет выполнять комплексы упражнений; выполняет упражнения с нарушением смысла упражнения или техники безопасности; правила выполнения упражнений у обучающегося находятся на уровне знаний.</p>	<p>Может выполнять некоторые упражнения из комплекса, предусмотренного рабочей программой с соблюдением техники безопасности; выполняет упражнения с неточностями, но не нарушает общего смысла упражнения.</p>	<p>Выполняет большинство упражнений из комплекса, предусмотренного рабочей программой с соблюдением техники безопасности; понимает смысл каждого из упражнения и выполняет их с незначительными неточностями.</p>	<p>Выполняет комплекс упражнений с соблюдением смысла каждого упражнения и техники безопасности, учитывая индивидуальные особенности организма для получения наилучшего результата.</p>
<p><i>Умение согласовывать движения со строением музыкального произведения.</i></p>	<p>Не умеет и не хочет пытаться научиться согласовывать движения со строением любого музыкального произведения, предусмотренного рабочей программой.</p>	<p>Умеет согласовывать движения со строением простых по форме музыкальных произведений, предусмотренных рабочей программой.</p>	<p>Умеет согласовывать движения со строением различных по форме и сложности музыкальных произведений, предусмотренных рабочей программой.</p>	<p>Умеет согласовывать любые движения со строением музыкального произведения любой формы и сложности; умеет выделять основные акценты; сохраняет манеру исполнения.</p>

	<i>Навыки комбинирования движений.</i>	Отсутствует автоматизм при комбинировании; заранее обдумывается осуществление отдельных элементов комбинирования; находится на уровне умения.	Комбинирование движений выполняется автоматически при невысокой скорости и с неточностями.	Комбинирование движений выполняется с высокой скоростью, но с неточностями.	Комбинирование движений выполняется быстро и точно.
	<i>Навыки перестраивания из одного рисунка в другой.</i>	Отсутствует автоматизм в перестраивании из одного рисунка в другой; заранее обдумывается осуществление перестраивания, вспоминается следующий рисунок; перестраивание находится на уровне умения.	Перестраивание из одного рисунка в другой выполняется автоматически при невысокой скорости исполнения и с неточностями; на высокой скорости, но с ошибками в рисунке.	Перестраивание из одного рисунка в другой выполняется с достаточной высокой скоростью, но с незначительными неточностями в рисунке.	Перестраивание из одного рисунка в другой выполняется быстро, рисунок выдерживается точно.
	<i>Навыки участия в репетиционной работе.</i>	Отсутствует трудолюбие, заинтересованность в обучении; нет понимания сути рабочего процесса.	Присутствует заинтересованность, низкое трудолюбие; испытывает трудности при однотипном рабочем процессе.	Высокая заинтересованность в обучении и трудолюбие; есть некоторые трудности в переключении на рабочий процесс.	Высокий уровень трудолюбия и заинтересованности в обучении; четкое понимание сути рабочего процесса.
	<i>Навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков.</i>	Отсутствует автоматизм при двигательном распределении ритмического рисунка; ритмический рисунок сознательно «держится в голове».	Слабое двигательное воспроизведение ритмического рисунка; есть неточности при воспроизведении.	Уверенное двигательное воспроизведение ритмического рисунка; незначительные неточности при воспроизведении.	Свободное двигательное распределение ритмических рисунков, с выдерживанием акцентов и особенностей построения.
3	<i>Знание названий элементов и комбинаций современной хореографии.</i>	Существенные пробелы в знании элементов; путается в названиях большинства базовых элементов, предусмотренных рабочей программой; не может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Неполный уровень знаний элементов; путается в названиях некоторых базовых элементов, предусмотренных рабочей программой; может с помощью преподавателя заполнить пробелы в знаниях.	Прочный уровень знаний элементов; есть неточности в названиях некоторых элементов, предусмотренных рабочей программой; может самостоятельно исправить неточно названные элементы.	Прочный уровень знаний элементов; знает названия всех изученных элементов, предусмотренных рабочей программой; есть знания элементов выходящих за рамки рабочей программы или этапа обучения.
	<i>Умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.</i>	Не умеет создавать самостоятельно музыкально-двигательный образ ни одной из форм; путает содержание предложенных форм.	Умеет создавать самостоятельно музыкально-двигательный образ некоторых форм, слабо ориентируется в содержании форм.	Умеет создавать самостоятельно музыкально-двигательный образ большинства форм и различает их содержание.	Умеет создавать самостоятельно разнообразный музыкально-двигательный образ любой из форм, наполняя выразительным содержанием.

<p><i>Умение ориентироваться на сценической площадке, распределять сценическую площадку, чувствовать группу, сохранять рисунок танца.</i></p>	<p>Не ориентируется на сценической площадке; не чувствует других участников коллектива; не умеет держать рисунок танца; информация у обучающегося находится на уровне знания, но применить его не может.</p>	<p>Слабо ориентируется на сценической площадке; не точно распределяет сценическую площадку; не всегда точно держит рисунок танца, но с помощью других участников коллектива может сориентироваться.</p>	<p>Уверенно ориентируется на сценической площадке; достаточно точно распределяет сценическую площадку; уверенно держит рисунок танца; чувствует других участников коллектива.</p>	<p>Свободно ориентируется на сценической площадке и точно ее распределяет вне зависимости от набора элементов; держит рисунок танца и при необходимости может подстроиться под других участников коллектива; полностью контролирует происходящее на сценической площадке.</p>
<p><i>Умение исполнять элементы и основные комбинации современной хореографии.</i></p>	<p>Не умеет правильно исполнять элементы и комбинации элементов; грубые ошибки в исполнении элементов и комбинации элементов; путается в комбинации элементов.</p>	<p>Умеет исполнять некоторые элементы и комбинации элементов; допускает незначительные ошибки в исполнении элементов и комбинации элементов.</p>	<p>Уверенно исполняет основные элементы и комбинации элементов, предусмотренных рабочей программой; незначительные ошибки в комбинации элементов.</p>	<p>Свободно безошибочно исполняет основные элементы и сложные комбинации элементов; выразительность при исполнении элементов.</p>
<p><i>Умение сознательно управлять своим телом, распределять движения во времени и пространстве.</i></p>	<p>Не умеет сознательно управлять своим телом; не умеет распределять движения во времени и пространстве.</p>	<p>Сознательно управляет своим телом, допускает ошибки в распределении движений во времени и пространстве.</p>	<p>Уверенно владеет своим телом и достаточно точно распределяет движения во времени и пространстве.</p>	<p>Свободно владеет своим телом и точно распределяет движения во времени и пространстве, выдерживая необходимую манеру исполнения и выразительность.</p>
<p><i>Умение пользоваться музыкальной терминологией, актуальной для хореографического искусства; полностью путается в терминологии.</i></p>	<p>Не умеет пользоваться музыкальной терминологией, актуальной для хореографического искусства; полностью путается в терминологии.</p>	<p>Использует лишь некоторую тривиальную музыкальную терминологию, актуальную для хореографического искусства; подавая верную идею, путается в некоторых терминах.</p>	<p>Уверенно использует музыкальную терминологию, актуальную для хореографического искусства; есть некоторые неточности в формулировке терминов.</p>	<p>Свободно пользуется музыкальной терминологией; точные формулировки терминов; может объяснить термины в полном объеме.</p>
<p><i>Навыки координации движений.</i></p>	<p>Координация движений отсутствует или находится на неприемлемо низком уровне; последовательное выполнение движений затруднено.</p>	<p>Достаточная координация движений при среднем темпе; безошибочное выполнение движений при медленном темпе.</p>	<p>Высокий уровень координации движений при среднем темпе; несколько нескоординированы движения при быстром темпе.</p>	<p>Высокий уровень координации движений при быстром темпе.</p>

	<i>Навыки группового исполнения, сценической практики.</i>	Отсутствие навыков группового исполнения, сценической практики; неуверенность при выходе на сценическую площадку.	Есть небольшая сценическая практика, достаточный уровень группового исполнения; умеренное волнение при выходе на сценическую площадку.	Есть сценическая практика группового исполнения; небольшое волнение при выходе на сценическую площадку.	Богатая сценическая практика как группового, так и сольного исполнения; уверенно держится на сценической площадке.
	<i>Владение комплексом упражнений на развитие гибкости.</i>	Не владеет комплексом упражнений на гибкость; слабо владеет, но допускает ошибки в технике безопасности; не прикладывает усилий при развитии гибкости.	Слабо владеет комплексом упражнений на развитие гибкости, выдерживая правила техники безопасности; не всегда прикладывает усилий при развитии гибкости.	Уверенно владеет большинством упражнений на развитие гибкости, предусмотренных рабочей программой, выполняя их, выдерживая правила техники безопасности.	Свободно владеет различными упражнениями на развитие гибкости, выдерживая правила техники безопасности; прикладывает значительные усилия и выдержку при развитии гибкости.
	<i>Навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков.</i>	Отсутствует автоматизм при двигательном распределении ритмического рисунка; ритмический рисунок сознательно «держится в голове».	Слабое двигательное воспроизведение ритмического рисунка; есть неточности при воспроизведении.	Уверенное двигательное воспроизведение ритмического рисунка; незначительные неточности при воспроизведении.	Свободное двигательное распределение ритмических рисунков, с выдерживанием акцентов и особенностей построения.

Оценка уровня сформированности знаний, умений, навыков

Результаты обучения	Весовой коэффициент	Уровни сформированности (Неудовлетворительно – 0 баллов; Удовлетворительно – 1 балл; Хорошо – 2 балла; Отлично – 3 балла)				Оценочная характеристика
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Знание правил безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки и партерной гимнастики.	2					
Знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2					
Знание профессиональной терминологии, названий базовых движений различных современных стилей танца.	2					
Знание основных понятий, связанных с метром и риттом, темпом, динамикой в музыке.	2					
Знание средств создания образа в хореографии, принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств.	2					
Знание музыкальной терминологии, актуальной для хореографического искусства.	2					
Знание названий элементов и комбинаций современной хореографии.	2					
Понятие о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, синхронности и культуре исполнения танца.	2					
Умение исполнять базовые движения различных современных стилей танца.	2					
Умение пользоваться музыкальной терминологией, актуальной для хореографического искусства.	2					
Умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ.	3					
Умение ориентироваться на сценической площадке, распределять сценическую площадку, чувствовать группу, сохранять рисунок танца.	3					
Умение исполнять элементы и основные комбинации современной хореографии.	3					
Умение сознательно управлять своим телом, распределять движения во времени и пространстве.	3					
Умение работать в танцевальном коллективе.	3					

Умение согласовывать движения со строением музыкального произведения.	3					
Умение понимать и исполнять указания преподавателя.	4					
Умение различать звучания отдельных музыкальных инструментов, запоминать и воспроизводить (интонировать, просчитывать) метр, ритм и мелодику музыкальных произведений.	4					
Умение эмоционально-образно воспринимать и характеризовать музыкальные произведения.	4					
Умение выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки и партерной гимнастики.	4					
Навыки перестраивания из одного рисунка в другой.	3					
Навыки участия в репетиционной работе.	3					
Навыки координации движений.	3					
Владение комплексом упражнений на развитие гибкости.	3					
Навыки перестраивания из одной фигуры в другую.	4					
Навыки комбинирования движений.	4					
Навыки группового исполнения, сценической практики.	4					
Навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков.	4					

ИТОГО

Уровень сформированности

Пределы оценочных характеристик. Уровень: Стартовый 30-55

Пределы оценочных характеристик. Уровень: Базовый 56-75

Пределы оценочных характеристик. Уровень: Повышенный 76-90

2.5. Методическое обеспечение программы

Занятия объединения могут проводиться не только в учебном кабинете, но и в актовом зале Центра, что в свою очередь поможет детям приспособиться к разным сценическим площадкам. Включение ребенка в созидательный процесс творчества на каждую тему, отводя ему роль соавтора, предоставляет возможность расширить его кругозор, позволяет более детально осмыслить и понять целостность картины мира, обогатить эмоционально-чувственный опыт, на основе которого формируется отношение ребенка к себе, коллективу, обществу и окружающему миру.

Используются разнообразные формы организации образовательного процесса – теоретическое (информационное) и практическое (деятельностное) занятия, репетиционные и постановочные занятия, концерт, соревнования и конкурсы, игровая форма обучения.

На теоретических занятиях даются основные знания, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем, используются данные исторического наследия и передового опыта в области хореографического искусства и жизни в целом.

На практических занятиях изложение теоретических положений сопровождаются практическим показом самим преподавателем, даются основные базовые движения хореографии. Во время занятий происходит коррекция и уточнение. Педагог добивается того, чтобы все участники пытались максимально точно выполнить задание.

Конкурс как форма обучения создает условия для особенно сильного воздействия на эмоциональную сферу личности. Опыт участия в различных конкурсах, выступления на «большой сцене» подталкивает обучающихся к еще более сильному увлечению хореографическим искусством.

В процессе межличностного общения в цепи «педагог – коллектив» и «педагог – ребёнок» реализуется коммуникативный потенциал всего коллектива и каждого ребёнка по отдельности, формируется мировоззрение. Получая информацию от педагога, каждый ребёнок и группа в целом включаются в творческий диалог для совместного поиска решений, усвоения информации. Таким образом, дети учатся мыслить активно, применяя полученные знания в творческом процессе.

В зависимости от педагогических задач занятие по хореографии можно классифицировать:

- разминочное;
- обучающее;
- тренировочное;
- контрольное;
- показательное.

Рассмотрим более подробно каждое из них:

Разминочное занятие. В период изучение двигательного материала, постановки концертных номеров или подготовки к конкурсу рекомендуется выполнять

стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогрев мышц и связок, а также снятие излишней психологической напряженности (возбуждения или, наоборот, заторможенности). Этому способствуют привычные, заранее подобранные упражнения, которые по мере усвоения, обучающиеся выполняют самостоятельно (индивидуальная разминка).

Обучающее занятие. Основная задача – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к итоговому движению.

Тренировочное занятие. Главная задача – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня хореографического мастерства. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

По сравнению с обучающим занятием тренировочное является более узконаправленным.

Контрольное занятие. Задача - подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов какого-либо стиля провести просмотр исполнения элементов и их комбинаций, который может проходить в форме батла, джема и т.д.

Показательное занятие. Оно объединяет весь ранее изученный материал, дает четкое представление о хореографической подготовке танцора и его техники исполнения (ведь танцоры выходят на сцену). Главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться характером движений, оригинальностью музыки и художественного образа.

Разнообразие методов хореографического воспитания определяется спецификой танцевального искусства и особенностями общей хореографической деятельности учащихся. Методы применяются не отдельными практическими единицами, а в различных сочетаниях (комплексах) для обеспечения наиболее лучшего результата. В программе учтено сочетание различные методов работы в зависимости от танцевального опыта учащихся.

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

- здоровьесберегающая технология (помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни);
- информационно-коммуникативная технология (позволяет воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при

просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмыслиения и оценки своего собственного результата);

- деятельностьная технология (посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением);
- проектная технология (заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки различных мероприятий коллектива);
- игровая технология (помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе);
- технология дифференцированного обучения (помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры).

Дополнительное образование – это гибкий, вариативный процесс, позволяющий учитывать личные интересы, приоритеты и индивидуальные особенности обучающихся. Поэтому педагог обоснованно может вносить изменения в планировании отдельных тем, занятий в рамках программы, их последовательность и количество часов, отведенное на их изучение в зависимости от объективной реальности, реальных возможностей и потребности обучающихся.

Данная программа опирается на следующие педагогические принципы:

- учет реальных возможностей обучающихся и обеспечения программы материальными ресурсами;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- ориентация по потребности общества и личности обучающихся;
- возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности.

Общая структура занятия

Каждое занятие состоит из трех обязательных частей:

- вводная – в нее входит разминка, теория, базовые движения под музыку;
- основная – она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций);
- заключительная – различные музыкальные игры, вспомогательные и корrigирующие упражнения, партерная гимнастика.

Так же по мере изучения материала для развития детей будут использоваться следующие формы:

- координационные упражнения (для улучшения владения своим телом на подсознательном уровне);

- физическая подготовка (помимо физического развития так же комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями);
- групповые и индивидуальные тренинги на восприятие (для развития согласованности внутри группы).

Список литературы

1. Никитин В.Ю. «Мастерство хореографа в современном танце»: Учебное пособие. – М.: Российский университет театрального искусства – ГИТИС, 2011. - 472 с., ил.
2. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Техника» – М.: Один из лучших, - 414 с.
3. Полятков С.С. «Основы современного танца» – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 80 с.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать» – М.: Владос, 2004. - 202 с.
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – Издание 6. СПб.: Лань, 2000. - 158 с.
6. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» – М.: Просвещение, 1989. - 175 с.
7. Хавилер Дж.С. «Тело танцора» – М.: Новое слово, 2004. - 116 с.
8. Алтер М. Дж. «Наука о гибкости» - Киев: Олимпийская литература, 2001.-430 с.
9. Захаров Р.В. «Сочинение танца» – М.: 1989. - 237 с.
10. Щуркова Н.Е. Новое воспитание. М., 2001.
11. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
12. Социальный тренинг «Взрослые шаги» под ред. Суворовой С.В., Шахматовой Г.К. – М.: «Врачи детям», 2013. - 92 с.
13. Видеокурсы западных школ по современному танцу, материалы семинаров и мастер-классов ведущих педагогов России, Европы, Америки, стран Азии.

Рекомендованная литература для обучающихся и родителей

1. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» – М.: Просвещение, 1989. - 175 с.
2. Хавилер Дж.С. «Тело танцора» – М.: Новое слово, 2004. - 116 с.
3. Милюкова И. В., Евдокимова Т.А. «Лечебная физкультура: новейший справочник» – М.: Эксмо, 2003. – 862 с., ил.
4. Фридман Л.М. Психология воспитания. Книга для всех, кто любит детей. М., 2000.
5. Костина Э.П. «Музыкально-дидактические игры для формирования и развития музыкального слуха детей» - Ростов н/Д.: Феникс, 2010. - 211 с.

Приложение 1

Нормативно-правовые основы программы

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 ФЗ от 29 декабря 2012 года);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года №1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года № 1008);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
6. Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 года № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
7. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
9. Положение о рабочей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;
- 10.Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы».

Приложение 2

Возрастные психофизические особенности детей

Для младших групп (7 - 9 лет) – характерны следующие особенности поведения:

- жизнерадостность и высокий уровень активности, стремление к практической деятельности и постоянная готовность участвовать в жизни танцевального коллектива;
- общительность, контактность, эмоциональная насыщенность деятельности;
- любознательность, целеустремленность, настойчивость;
- преувеличенное представление о своих возможностях, быстрая смена интересов;
- тяга к коллективной деятельности, к состязаниям;

Для детей средних групп (условно определяем этот период рамками 10 - 12 лет) на первый план выходят такие черты поведения, как:

- актуализация потребностей в самопознании, самоутверждении, определении своего места в коллективной среде;
- сохранение стремления к большой физической активности;
- усиление тенденции к самостоятельности и независимости;
- возрастание чувствительности к критике, агрессивное ее восприятие;
- начало «противостояния» полов, мальчики и девочки соперничают друг с другом;
- сохранение неустойчивости интересов, которые быстро меняются.

Подростков средней группы (условно 12 - 15 лет) характеризует:

- склонность к групповому поведению, к подчинению своих интересов мнению группы;
- антагонизм между мальчиками и девочками, но в то же время влюбчивость;
- сохранение стремления к самостоятельности, подросток стремится все понять, сам во всем разобраться, уяснить свое отношение ко всему;
- сопротивляемость критике, внутреннее беспокойство, конфликтность;
- мечтательность, создание «кумиров».

В этом возрасте особенно заметной становится разница в темпах психофизического развития девочек и мальчиков. Интересным представляется то, что в этом возрасте подростки начинают оценивать взрослых с точки зрения эталонов мужественности и женственности.

Подростков старшей группы (условно 15 - 17 лет)

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками;
- наблюдается беспокойство о своей внешности;
- растет социальная активность;
- стремление к достижению независимости от своей семьи;
- поиск себя;

- происходит выбор будущей профессии;
- возникновение первой любви;
- появляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

Общие *методические приемы*, применяемые педагогом на занятиях в студии, подчиняются основным педагогическим принципам:

- принцип движения (подача материала в игровой форме);
- принцип сравнения (при определении теоретических понятий);
- принцип синтеза (владение несколькими видами хореографии);
- принцип сотрудничества (педагог и ученик - единомышленники);
- принцип доступности (объяснение материала с учетом возрастной группы);
- принцип дифференциального подхода (с программой должны справляться все);
- принцип количества (постоянное увеличение количества информации).

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст охватывает детей с 7 до 11 лет.

Особенности возрастного развития. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 - 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 - 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 - 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 - 45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50 - 70%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе, у детей 6 - 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Ученые установили, какой объем суточной двигательной активности необходимо обеспечить детям при выполнении ими разных видов физических упражнений.

Задачи физического воспитания в младшем школьном возрасте:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение основами разнообразных танцевальных движений;
- развитие координационных способностей;
- работоспособность и развитие общих двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах танца, стилях, о применяемых в них принципах, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям, как танцами, так и физическими упражнениями в целом;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения импровизаций;
- содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 - 7 см

главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 - 6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 - 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 - 9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 - 12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 - 14 лет, а у девочек – в 11 - 12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1 - 2 года раньше, чем у мальчиков. В пределах одной группы обучаются дети с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема *индивидуального обучения* в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечнососудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 - 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких: у мальчиков – с 1970 мл до 2600 мл; у девочек – с 1900 мл до 2500 мл.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии танцевальных способностей и двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-

силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте:

- содействовать гармоничному танцевальному развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
- осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов танцев;
- продолжать развитие координационных и кондиционных способностей;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий танцами на основные системы организма;
- развивать волевые и нравственные качества;
- углублять представления об основных стилях танца, о соревнованиях, батлах и концертах, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям танцами, партерной гимнастикой в свободное время, к физическим упражнениям, иным видам спортивного досуга;
- формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста

Старший школьный возраст охватывает детей в возрасте от 15 до 17 лет.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10 - 12 см и тяжелее на 5 - 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен

выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10 - 15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6 - 8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

В 15 - 17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Задачи физического воспитания в старшем школьном возрасте:

- продолжать содействовать гармоничному танцевальному и физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам;
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных танцевальных способностей;
- формировать знания: о закономерностях двигательной активности, танцевальной спортивной тренировке; о значении тренажа физических упражнениями на занятиях танцами;
- закрепление навыков в систематических и регулярных занятиях в частности физическими упражнениями, партерной гимнастикой, координацией и хореографией в целом;
- продолжать развивать волевые и нравственные качества;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
- развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции.

Комплекс упражнений разминки

Разминка – это важнейшая фаза, которая помогает настроить детей на занятие, подготовить сердечно-сосудистую систему к нагрузке, разогреть мышцы, избежать травм и ошибок при выполнении танцевальных движений. Выполняется комплекс сверху-вниз. Мышцы шеи нужно разминать обязательно, потому что при обычном малоподвижном образе жизни, они подвергаются повышенным нагрузкам. Все упражнения выполняются под ритмичное музыкальное сопровождение и при необходимости под счет преподавателя.

- И.п.: шестая позиция ног руки свободны, тело расслаблено, кач (пружинка) в коленях. Разминка шейного отдела – наклоны головы вправо-влево (две восьмерки), вперед назад (две восьмерки), повороты вправо-влево (две восьмерки), вращения головы по кругу (по две восьмерки в каждую сторону). Смещения головы вперед-назад (две восьмерки), вправо-влево (две восьмерки), вращения по кругу (по две восьмерки в каждую сторону).
- Разминка плечевого пояса – смещение плеч поочередно вверх-вниз (две восьмерки), вращение плечами вперед-назад (по две восьмерки в каждую сторону). Упражнение на координацию – вращение правого плеча в одну сторону, а левого в другую, затем смена направления вращения (минимум по четыре восьмерки на каждую сторону, кач на время выполнения координации при необходимости остановить).
- И.п.: ноги на ширине плеч, руки свободны, тело расслаблено, кач в коленях. Разминка грудного отдела, мышц спины – релиз и контракция грудной клетки (на пол ритма по две восьмерки), смещение вперед-назад (две восьмерки), вправо-влево (две восьмерки), вращение по кругу (по четыре восьмерки на каждую сторону), смещение по четыре крестом в обе стороны (по две восьмерки в каждую из сторон).
- И.п.: ноги шире плеч, руки свободны, тело расслаблено, кач в коленях. Разминка поясничного отдела – наклоны вперед-назад (две восьмерки), вправо-влево (две восьмерки), наклоны по четыре крестом в обе стороны (по две восьмерки в каждую из сторон), вращение по кругу (по две восьмерки на каждую сторону), ускорение вращения.

Комбинированные упражнения с постепенным набиранием темпа динамики (упражнения выполняются минимум по четыре-восемь восьмерок).

- И.п.: широкие ноги, мягкие колени, тело расслаблено, присутствует кач в коленях. Комбинация наклонов вправо-влево с поочередным выпадом на каждое колено, добавление вращения рук в локтевом отделе на себя, затем от

себя, вращение рук в плечевом отделе широкие-крест, добавление завершающего движения кистями рук вниз-вверх (по две восьмерки).

- И.п.: широкие ноги, руки свободны, тело ровное, спина ровная. Выполнение плие с выходом в диагонали. Добавление грудной клетки в контракцию-релиз. Изменение корпуса – добавление вращение «пролезание» корпуса с плие. Добавление открытия рук. При выполнении детьми плие – контролировать прямую спину, втянутый таз, линию плие.
- И.п.: широкие ноги, мягкие колени, тело расслаблено. Включение тазового сустава – фанковский кач (по схеме 1-и-2-и...) назад-вперед, добавление смещения веса тела с одной ноги на другую на каждый нечетный счет по схеме, добавления рук широкие-крест, добавление поднятия колен вверх на каждый нечетный счет по схеме, изменение движений рук вверх-стороны. Донести до детей необходимость максимального расслабления тела, т.е. грудного, спинного, поясничного отделов.
- И.п.: ноги по шестой позиции, мягкие колени, тело расслаблено, присутствует кач. Открытие колен по очереди в сторону через центр, добавление вращения кистей, изменение на вращение рук в стороны, затем вперед. Изменение темпа кача.
- И.п.: ноги по шестой позиции, мягкие колени, тело расслаблено, присутствует кач. Разминка рук вакинговским панкингом. Контролировать выполнение панкинга, при необходимости напоминаем детям, что панкинг выполняется через перед, а не через стороны, обязательно от плеча. Добавление асимметрии рук. Изменение панкинга с акцентом в точку. Меняем направление точки.
- И.п.: ноги по шестой позиции, мягкие колени, тело расслаблено, присутствует кач в коленях. Добавляем к качу колени по очереди сначала вперед, затем внутрь, затем наружу, стопа при этом на полупальце. Изменяя кач – по два акцента на ногу, колено внутрь-наружу. Следим за расслаблением корпуса. Донести до детей необходимость «отпустить» корпус. Добавление рук по схеме широкие-правая-широкие-левая.
- И.п.: ноги по шестой позиции, мягкие колени, тело расслаблено, смена кача – акцент наверх. Слайды вправо-влево. Добавление рук широкие-крест. Смена направления движения слайда.
- И.п.: ноги по шестой позиции, мягкие колени, тело расслаблено, кач остановили. Стоя на полупальце вращение колена каждой ноги внутрь-наружу. Смена позиции с полупальца на пальцы. Смена на круговое вращение с одной ноги на другую. Добавление кача, хоповского смещения. Включение в базовое движение кругового движения руками сначала в горизонтальной плоскости, затем во фронтальной.

Упражнения большей динамики, упражнения смещения и координационные упражнения (выполняются по минимуму четыре восьмерки, при координационных упражнениях время не регулируется и зависит от детей). При выполнении комплекса упражнений всегда присутствует кач и мягкие колени.

- Шаги в стороны с переносом веса тела с одной ноги на другую. Изменение направления движения, изменения темпа упражнения. Добавление схемы 1-1-2 в шаги. Добавление движения руками широкие-крест. Контролировать асинхронность движений рук и ног детей. Необходимо чтобы каждый ребенок выполнял координацию на 2 элемента.
- Шаги по треугольнику на 4 счета. Движение руками на 3 счета. Совмещение движений. Контролировать асинхронность движений рук и ног детей. Необходимо чтобы каждый ребенок выполнял координацию на 2 элемента. При необходимости добавить движение головой третьим элементом.

Комплекс упражнений партерной гимнастики

Комплекс упражнений на полу (в партере), направленных на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах. При выполнении упражнений необходимо следить за правильной позицией спины, таза, за расслаблением ног при растягивании.

- Для подъема в пальцах. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пол.
- Для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- «Буратино» (ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка, вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги).
- «Солнышко» (ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны, спина прямая. Наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги, вернуться в исходное положение, движение повторить с левой ноги).
- «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, спина прямая, руки на коленях. Наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, тянемся животом, подбородок тянуть вперед, вернуться в исходное положение.
- «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, спина прямая, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову. Вернуться в исходное положение.
- «Колечко» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- «Ушастьй зайнька» – упражнение для мышц спины. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

- Упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
- «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.
- «Кошечка» Сидя на коленях, упор на руки. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх; далее спину выгнуть, голову опустить вниз.
- Лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, таз не смешался, и левая нога оставалась вытянутой. Удерживать такое положение «четыре» счета. Повторить то же с другой ноги.
- Сидя на полу, ноги как можно шире развести врозь, спина прямая, руки за голову. Наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.
- «Лягушка». Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, спина прямая, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью.
- «Самолетик». Лежа на животе. Поднять вытянутые ноги назад над полом и прогнуться, руки назад; Вернуться в исходное положение.
- «Перекаты». Сидя на полу. Обхватить руками согнутые в коленях ноги. Прижав колени к груди, перекатиться на спину; вернуться в исходное положение.
- «Уголок». Сидя на полу, ноги вытянуть, спина прямая, руки в стороны. Поднять вытянутые ноги вверх, образовать угол. Зафиксировать положение. Вернуться в исходное положение.
- Упражнение для мышц ног, для открытия паховой области, подготовка к поперечному шпагату. Ноги открыть как можно шире, руки согнуты в локтях, стараться тянуться животом вниз переходя на локти, постепенно разворачивая спину к параллели с полом.

Календарный учебный график

Раздел программы	Форма занятия	Номера календарных недель		Номера учебных недель		Итого
		теор	практик	всего		
Сентябрь	Сентябрь	36	37	38	39	35
Сентябрь	Сентябрь	39	40	41	42	43
Сентябрь	Сентябрь	41	42	43	44	45
Октябрь	Октябрь	43	44	45	46	47
Октябрь	Октябрь	45	46	47	48	49
Октябрь	Октябрь	47	48	49	50	51
Октябрь	Октябрь	49	50	51	52	1
Ноябрь	Ноябрь	1	2	3	4	5
Ноябрь	Ноябрь	3	4	5	6	7
Ноябрь	Ноябрь	5	6	7	8	9
Декабрь	Декабрь	7	8	9	10	11
Декабрь	Декабрь	9	10	11	12	13
Декабрь	Декабрь	11	12	13	14	15
Декабрь	Декабрь	13	14	15	16	17
Декабрь	Декабрь	15	16	17	18	19
Январь	Январь	17	18	19	20	21
Январь	Январь	19	20	21	22	23
Январь	Январь	21	22	23	24	25
Январь	Январь	23	24	25	26	27
Февраль	Февраль	25	26	27	28	29
Февраль	Февраль	27	28	29	30	31
Март	Март	29	30	31	32	33
Март	Март	31	32	33	34	35
Апрель	Апрель	34	35	36	37	38
Апрель	Апрель	36	37	38	39	40
Апрель	Апрель	38	39	40	41	42
Май	Май	40	41	42	43	44
Май	Май	42	43	44	45	46
Май	Май	44	45	46	47	48
Июнь	Июнь	46	47	48	49	50
Июнь	Июнь	47	48	49	50	51
Июль	Июль	49	50	51	52	1
Август	Август	51	52	1	2	3
Август	Август	52	1	2	3	4