

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № 80 от 18.09.2020)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**
по хореографии объединения «Танцуем вместе»
«Развитие эстетических качеств личности во время обучения
ребенка классическому танцу»
Базовый уровень

возраст учащихся: от 5 до 11 лет
срок реализации программы: 6 лет

Составитель:
Коляденко Елена Олеговна,
педагог дополнительного
образования высшей категории

Новосибирск – 2020

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по хореографии объединения «Танцуем вместе»
«Развитие эстетических качеств личности во время
обучения ребенка классическому танцу»
Базовый уровень



Составитель:
Коляденко Елена Олеговна,
педагог дополнительного
образования высшей категории

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № ____ от _____)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
_____ Е.В. Веремьянина
Пр. № ____ от «__» ____ 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
по хореографии объединения «Танцуем вместе»
«Развитие эстетических качеств личности во время обучения
ребенка классическому танцу»
Базовый уровень

возраст учащихся: от 5 до 11 лет
срок реализации программы: 6 лет

Составитель:
Коляденко Елена Олеговна,
педагог дополнительного
образования высшей категории

Новосибирск – 2020

Содержание

1. Пояснительная записка	4
1.1 Обоснование направленности программы	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Психолого-педагогические особенности организации образовательного процесса	7
1.4 Принципы и методы обучения	13
1.5 Режим проведения занятий	14
1.6 Алгоритм занятия	14
1.7.Условия реализации программы	16
1.8 Прогнозируемые результаты	17
2. Учебно-тематический план	18
3. Содержание занятий	23
7. Методическое обеспечение	39
8. Список литературы	46
Приложение	48

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Обоснование направленности программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Развитие эстетических качеств личности во время обучения ребенка классическому танцу» относится к художественному направлению. Программа базового уровня рассчитана на работу с учащимися от 5 до 11 лет, реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в структурном подразделении «Детский оздоровительный фитнес-клуб «РадугаФит» в объединении «Танцуем вместе».

При разработке программы за основу была взята следующая **нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. И доп., вступ. В силу с 10.08.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН 2.4.4.3172-14;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» - СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. От 04.04.2014);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский»

Классический танец является фундаментом для всех хореографических дисциплин. Классический танец обучает правильной постановке корпуса, развивает подвижность суставов, эластичность связочного аппарата, гибкость и силу, грациозность.

Занятие классическим танцем оказывает воспитательное воздействие. У обучающихся развиваются такие качества как трудолюбие, целеустремленность, дисциплинированность, коллективизм. В процессе обучения классическому танцу учащийся учится не только управлять своими движениями, но также учится анализировать возникающие ощущения и впечатления. Чем разнообразнее выполняемое движение, тем больше информации поступает в мозг, и тем интенсивнее

идет процесс психического развития ребенка. Посредством физических упражнений развивается личность ребенка: воспитывается трудолюбие, волевые качества личности.

Классический танец развивает эстетические качества личности. Девочки, которые занимаются балетом, элегантны и грациозны во время сценических выступлений. Балетные платья придают танцующим девочкам легкость и утонченность. Но не только во время исполнения танца девочка должна быть элегантна. Элегантна она, также, должна быть в любых жизненных ситуациях. Изучение этикета важно для девочки-балерины. Умение вести себя в обществе, красиво одеваться, уметь поддержать культурную беседу – то, к чему должны стремиться современные девочки.

Новизной «Программы развития эстетических качеств личности во время обучения ребенка классическому танцу» является то, что наряду с занятиями по развитию танцевальных данных, физических качеств ребенка в программе разработан модуль по изучению этикета.

Танец – вид искусства, который позволяет своевременно заметить у ребенка способности, задатки и развить их. Кроме того, во время физических упражнений у ребенка происходит воспитание нравственных качеств, получают развитие познавательные процессы, что немаловажно.

В обучении детей хореографии основное место необходимо отводить развитию танцевальных способностей, к которым можно отнести физические данные (гибкость, танцевальный шаг, подвижность суставов, эластичность связок), музыкальность, эмоциональность, развитое восприятие и воображение, а также выработке танцевальных навыков. Развитие танцевальных навыков приводит к личностным изменениям.

Занятия классическим танцем являются востребованным и полезным направлением творческой деятельности. Высокий потребительский запрос на данный вид творческой деятельности стал **актуальностью** написания «Программы развития эстетических качеств личности во время обучения ребенка классическому танцу». Данную программу можно использовать при организации дополнительного образования детей не только в учреждениях дополнительного образования, но и в школе.

На данный момент существует достаточное количество программ, связанных с обучением классическому танцу. Эти программы имеют художественную направленность, но данные программы направлены, в основном, на разучивание движений классического танца и подготовку концертных номеров. Данная же программа учитывает необходимость воспитательного компонента во время обучения, направленного на воспитание осознанного поведения учащегося через обучение этикету.

В разработке «Программы развития эстетических качеств личности во время обучения ребенка классическому танцу» был использован опыт таких педагогов как Силкин Петр Афанасьевич, Соснина Дарья, Кудрина Ирина Степановна, Нечаева Евгения Иллиодоровна, Духовская Татьяна, Васильева Фаина Васильевна, а также собственный опыт занятия танцами и преподавания в балетной студии.

Психологическое обеспечение программы основано на работах Р.И. Айзман, Г.Н. Жаровой, В.С. Мухиной, Д. Грэй, Р.С. Немова, О. Обуховой, педагогов В. Костровицкой, Н. Базаровой, В. Мэй.

Дополнительная общеобразовательная «Программа развития эстетических качеств личности во время обучения ребенка классическому танцу» базового уровня является модифицированной и относится к **художественной** направленности. Её содержание ориентировано на развитие у обучающихся хореографических данных, совершенствование чувства ритма, координации движений, на приобщение обучающихся к культуре, к здоровому образу жизни, на воспитание эстетических идеалов. Программа базового уровня предусматривает участие в конкурсах детского бального танца, в хореографических конкурсах.

Человек является носителем множества разносторонних индивидуальных качеств, важнейшими из которых, являются нравственно-эстетические качества личности. В процессе совместного труда и общения к личностным качествам человека возникают определенные требования, в которых заключены обязанности человека по отношению к обществу, к другим людям, к самому себе. Это: нравственные убеждения, чувство патриотизма, чувство уважения к старшим, товарищества и дружбы со сверстниками, умение сопереживать, сочувствовать окружающим людям, ответственное отношение к своим трудовым делам, тщательности в работе, дисциплинированности, ответственности в труде, формирования умений и навыков трудиться и жить в коллективе, подчинение своих личных интересов общественным, навыки культуры поведения.

К эстетическим качествам личности относятся способность воспринимать прекрасное в окружающей действительности, в произведениях искусства, в природе, в отношениях к людям, отличать действительно прекрасное от безобразного, способность самому создавать это прекрасное.

Эстетическое развитие – это развитие способности воспринимать, чувствовать, правильно понимать и ценить прекрасное в окружающей действительности и искусстве, развитие глубокого понимания красоты природы, способности беречь эту красоту; развитие умений и навыков в области доступных детям видов искусств – музыки, пения, рисования, художественного слова, драматизации, развитие творческих способностей детей, умений и навыков чувствовать и создавать красоту в окружающей жизни, на занятиях, дома, в быту, развитие у детей понимания красоты в человеческих отношениях, желание и умение вносить красоту в быт.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для эстетического развития ребенка через обучение классическому танцу и приобщению к балетной культуре.

Для достижения цели сформулированы следующие **задачи**:

Предметные:

1. Обучить основам грамотного выполнения хореографических упражнений, в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями развития детей.
2. Познакомить учащихся с характеристиками, терминологией и техникой классического танца.

3. Обучить движениям детского танца.
4. Обучить основным движениям бального танца.

Метапредметные:

1. Способствовать развитию танцевальных и общефизических данных.
2. Содействовать развитию координации движений.
3. Воспитывать общую и исполнительскую культуру и эстетический вкус через подготовку и участие в хореографических номерах.

Личностные:

1. Содействовать развитию лидерских качеств, целеустремленности, трудолюбия.
2. Способствовать формированию культуры поведения и общения юных танцоров посредством знакомства с правилами и нормами этикета.
3. Способствовать формированию эстетического восприятия ребенка через обучение детей историческому танцу (падеграс, фигурный вальс).
4. Способствовать развитию интереса к танцевальному искусству как к важнейшему аспекту эстетического воспитания.
5. Способствовать развитию эмоциональной выразительности через импровизацию, как основы для целостного восприятия эстетики танца.

Отличительной особенностью «Программы развития эстетических качеств личности во время обучения ребенка классическому танцу» является направленность на разностороннюю подготовку обучающихся. Помимо классического танца учащийся знакомится с детским бальным танцем («Вару-вару», «Полька»), с историко-бытовым танцем («Фигурный вальс», «Падеграс»). Программа готовит к соревнованиям по детскому танцу, к участию в хореографических конкурсах, а также готовит к концертно-исполнительской деятельности.

1.3 Психолого-педагогические особенности организации образовательного процесса

Краткая характеристика обучающихся

Ребенок в 5-6 физически активен, имеет много энергии, которую необходимо использовать для развития ребенка и укрепления его здоровья. Приблизительно к 5 годам движения детей становятся более координированными. От 5 до 7 лет увеличивается вдвое становая сила, улучшаются показатели быстроты, изменяются показатели общей выносливости. У детей появляется легкость в исполнении движений, движения становятся более ритмичными, уменьшаются боковые раскачивания, начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим телом крепче, пропорциональнее развита мускулатура.

Основные движения в ходьбе и беге постепенно доводятся до автоматизма, улучшается согласованность движений. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее упражнения. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры), пропорции становятся более гармоничными. В этом возрасте кости скелета значительно изменяются по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Поэтому ребёнку важна двигательная активность, направленная на укрепление мышц корпуса.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

От 7 до 11 лет у детей стабилизируется скорость роста. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребёнка. Ребёнок становится физически более сильным, координированным и работоспособным. Развивается мелкая моторика, но развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение ещё не произошло. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается её объем. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Частота дыхания уменьшается. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей. Повышается физическая выносливость и работоспособность, но они носят относительный характер, остается характерной повышенной утомляемость.

Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет правильно выстраивать работу с детьми.

По программе базового уровня обучаются дети 5-6 лет (1-ый год обучения), 6-7 лет (2-ой год обучения), 7-8 лет (3-ий год обучения), 8-9 лет (4-ый год обучения), 9-10 лет (5-ый год обучения). 10-11 лет (6-ой год обучения)

Учащиеся 5-6 лет (1-ый год обучения) обучаются детскому танцу, основам двух бальных танцев и начинают изучать азы классического танца. Важно воспитывать любовь к движению через освоение программы детских танцев, развивать танцевальные данные каждого ребёнка, чувство ритма, важно научить ребёнка импровизации под музыку. В этом возрасте учащийся получает свой первый концертный опыт.

Учащиеся 6-7 лет (2-ой год обучения) осваивают партерную гимнастику, знакомятся с образцами хореографии, приобщаясь к историко-бытовому танцу,

продолжают изучать два бальных танца. Этот этап является подготовительным перед освоением непосредственно программы классического танца. В этом возрасте учащиеся начинают разучивать движения у станка, стоя лицом к станку. Продолжается развитие танцевальных данных. Продолжается развитие импровизации с целью сохранения детской раскрепощенности ребенка.

Учащиеся 7-8 лет (3-ий год обучения). Это год начала активного освоения классического танца. Разучиваются движения у станка, маленькие прыжки, port de bras на середине. Учащиеся исполняют первые балетные этюды. С этого года обучения в программу добавляется дисциплина «этикет». Занятия по «этикету» предусматривают чтение и обсуждение стихов из книг «Правила поведения для воспитанных детей», а также «Новые правила поведения для воспитанных детей», авторы Г.П. Шалаева, О.М. Журавлева (Москва, «Эксмо», 2004 год)

Обязательным на этом этапе является посещение балетов, идущих в НОВАТ: «Три поросенка», а также «Щелкунчик». Это необходимо для того, чтобы уже в этом возрасте учащиеся понимали, что спектакль в театре – это синтез нескольких видов искусств: драматического, музыкального, балетного, изобразительного.

У учащихся 8-9 лет (4-ый год обучения) продолжается развитие танцевальных данных. Учащиеся начинают выполнять движения у станка, держа одной рукой за палку. Разучиваются вращения у станка. Закрепляются маленькие прыжки. Разучиваются средние прыжки. Продолжается изучение этикета. Port de bras на середине усложняются. Обязательно посещение двух балетов: «Золушка» и «Спящая красавица».

У учащихся 9-10 лет (5-ый год обучения) усложняется техника движений у станка, движения комбинируются друг с другом, добавляются более сложные. Разучиваются движения на середине зала. Отрабатываются вращения на середине. Учащиеся начинают исполнять дуэтные и сольные танцы. Продолжается изучение этикета. Посещение балетов: «Лебединое озеро», «Жизель».

У учащихся 10-11 лет (6-ой год обучения) усложняются движения на середине зала, движения исполняются по точкам с доворотами. Закрепляются маленькие прыжки, разучиваются средние. Оттачиваются вращения. Для учащихся предусмотрены индивидуальные занятия. Обязательно посещение балетов: «Корсар», «Легенда о любви».

Выбор балетов обоснован сюжетными линиями. Чем младше ребенок, тем понятнее для него должен быть сюжет.

На всех годах обучения для одаренных учащихся или учащихся, которые по уважительной причине отстали от занятий, предусмотрены индивидуальные занятия. Во время которых можно закрепить изученный материал, педагог поможет исправить технические ошибки в танце.

После прохождения базового этапа обучения, то есть восьми лет обучения по программе, учащийся считается выпускником и получает свидетельство о прохождении обучения по курсу «основы классического танца».

Для детей 1-го, 2-го года обучения количество занятий в неделю – 2 раза по 2 академических часа. Итого – 144 часа. Продолжительность занятия-30 минут.

Классический танец – 4 часа в неделю.

На 3-ем году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 ч. и 1 раз в неделю по 2 ч. (всего 180 часов в год); или 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (всего 180 часов в год). Такая вариативность обусловлена тем, что с пятого года обучения для учащихся, помимо классического танца, добавляются такие дисциплины как этикет и постановочная деятельность.

Классический танец – 2 часа в неделю.

Постановочная деятельность - 2 часа в неделю.

Этикет – 1 час в неделю.

Продолжительность занятий с учащимися 30 мин.

На 4-ом, 5-ом, 6-ом году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 ч. и 1 раз в неделю по 2 ч. (всего 180 часов в год); или 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (всего 180 часов в год).

Классический танец – 2 часа в неделю.

Постановочная деятельность - 2 часа в неделю.

Этикет – 1 час в неделю.

Продолжительность занятий с учащимися 45 мин.

Допускается индивидуальная форма обучения, обусловленная различным уровнем подготовки учащихся к соревновательной деятельности, их индивидуальными особенностями и потребностями.

Для зачисления в коллектив предъявляются следующие требования: родитель (законный представитель) должен заполнить все необходимые документы (заявление, анкету, согласие на обработку персональных данных), предоставить медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией, копию свидетельства о рождении. Справка предоставляется ежегодно до 1 сентября.

«Программа развития эстетических качеств личности во время обучения ребенка классическому танцу» базового уровня рассчитана на 6 лет обучения. Количество учащихся в группе составляет 10-12 человек. Допускается индивидуальная форма обучения, обусловленная различным уровнем подготовки учащихся, их индивидуальными особенностями и потребностями.

Данная программа предназначена для развития и обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста, поэтому при составлении программы учитывались аспекты возрастного развития ребенка.

В дошкольном возрасте происходит развитие восприятия, усваиваются сенсорные эталоны. Параллельно с развитием восприятия идет процесс улучшения памяти ребенка. Причем, этот процесс идет по нескольким направлениям. Первое – это придание процессам запоминания произвольного характера, второе – превращение памяти ребенка из непосредственной в опосредованную, третье – развитие средств и приемов как запоминания, так и припоминания. Чем больше задач возникает перед ребенком в игре, общении и труде, тем быстрее осуществляется переход от произвольной памяти к произвольной. Основной вид деятельности дошкольника - игра. Поэтому в основу обучения детей старшего дошкольного возраста следует положить игровое начало. К этому возрасту игра дошкольника уже прошла довольно

значимый путь развития: от предметно-манипулятивной и символической до сюжетно-ролевой игры с правилами. В старшем дошкольном возрасте можно встретить практически все виды игр. Игра на занятии для дошкольника не должна являться вознаграждением за скучную работу, она должна стать органичным компонентом урока. Труд и учение ребенка возникают на почве игры. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к работе, к уроку.

Младший школьный возраст, прежде всего, характеризуется для ребенка сменой социальной ситуации. Теперь ребенок становится учеником. В этом возрасте ему необходима помощь в сохранении мотивации к обучению, так как в связи с переутомлением, ребенок перестает хотеть учиться. В связи с этим необходима дополнительная стимуляция ребенка с помощью моральных стимулов: одобрения, похвалы, постановки в пример другим детям. Важно, внимательно наблюдая за ребенком, вовремя заметить на что он лучше всего реагирует, и чаще обращаться к формам морального поощрения, связанным с этим. Умственные способности и возможности усвоения учебного материала младшими школьниками довольно высоки. Первое, чему нужно научить ребенка – это выделение учебной задачи. Ребенок должен хорошо понимать для чего ему необходимо то или иное учебное задание, чему оно может научить ребенка. Очень полезны такие вопросы: «Что нового ты узнал на этом занятии?»

Игра в тех формах, в которых она существовала в дошкольном возрасте, в младшем школьном возрасте начинает утрачивать свое развивающее значение и постепенно заменяется учением и трудом, суть которых состоит в том, что в отличие от игры, доставляют не только удовольствие, но и имеют цель. Большой интерес для младших школьников представляют игры, в которых необходимо думать, а также игры, в которых есть соревновательный момент. К новому типу игр также относятся и спортивные игры. У младшего школьника есть 4 основных вида деятельности: учение, общение, игра, труд, каждый из которых выполняет определенную функцию. Учение способствует приобретению знаний, умений и навыков. Общение – улучшает обмен информацией, учит правильно воспринимать, понимать и оценивать детей. Игра совершенствует предметную деятельность, логику и приемы мышления. Труд улучшает ручные движения, укрепляет практическое, пространственное и образное мышление. Очень важное значение имеет для развития ребенка труд. Он является еще относительно новым приобретением этого возраста. Труд совершенствует практический интеллект. Очень важно, чтобы ребенок получал различные задания. Поощрять необходимо творческий подход к делу, а не только конкретный результат выполненной работы.

Обучаемость детей отличается от умственного развития по ряду признаков. С возрастом в течение жизни уровень умственного развития повышается, а уровень обучаемости – снижается. Обучаемость ребенка младшего школьного возраста выше, чем обучаемость подростка. Самый высокий уровень обучаемости обычно наблюдается в дошкольном и младшем школьном возрасте. Поэтому практически очень важно, как можно полнее использовать обучаемость детей данных возрастов.

На первом этапе обучения необходимо использовать минимум танцевальных движений при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать прыгать и т.д. любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно, и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, а осмысление – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбuditельно-тормозных процессов, то есть вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка.

Образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть разнообразными:

- словесно-речевые объяснения и замечания педагога (объяснения и замечания должны сопровождаться положительными эмоциями, тогда ученик, слушая, будет слышать);

- профессиональный показ телодвижений педагогом – зрительное созерцание и осмысление; наблюдение за собой в зеркальном отражении.

Многokrатно повторяясь, движения - импульсы становятся сигналами-раздражителями для мышц и других систем и органов. Поэтому стоит принять определенное положение или позу, услышать знакомый ритм, мелодию, как дальше движения возникнут сами собой (срабатывает мышечная память).

Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения в соответствии с музыкальным настроением и темпоритмом. Мышечная память человека поддается тренингу. Человек обладает врожденной способностью образовывать множество новых двигательных стереотипов и переделывать старые. Каждая танцевальная композиция – это новый двигательный стереотип. Но всякая переделка представляет значительный труд для нервной системы. Поэтому следует сразу же добиваться правильного выполнения любого движения, не надеясь на то, что потом его легко можно будет поправить.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно становится простым и доступным.

Умение – это первая ступень овладения действием, при котором оно выполняется, но относительно медленно, неэкономично, с большим количеством ошибок, при непрерывном контроле сознания. Навык – уже более совершенная форма владения действием. Выполнение действия ускоряется, действие становится более точным и экономичным, ряд элементов деятельности автоматизируется.

Условно различают 3 стадии в образовании динамического стереотипа любого двигательного навыка. Они отличаются друг от друга степенью развития временных связей, а внешне – степенью разученности и чистоты выполнения движения.

1.4 Принципы и методы обучения

Работа по программе построена на следующих принципах:

1. Принцип доступности. Учащимся предлагается информация доступная для восприятия, с учетом возрастных особенностей развития. Занятия проводятся без эмоциональных и физических перегрузок.

2. Принцип наглядности. Учебная информация подкрепляется показом, конкретными примерами.

3. Принцип систематичности и последовательности. Знания преподносятся в определенной системе, в логичной последовательности. Навыки и умения, учащихся находят свое применение в концертной и соревновательной деятельности.

Основными методами обучения при реализации данной программы являются:

- наглядный метод - показ движений и комбинаций педагогом, использование наглядных пособий (таблицы, фото и видеоматериалы). На начальном этапе обучения показу придается большое значение. Позже показ становится более обобщенным, акцентирующим наиболее важные моменты обучения, особенно мышечную работу тела.

- словесный метод; словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе обучения (французская терминология, правила исполнения).

Педагогу необходимо четко определять баланс между наглядным и словесным методом. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания у учащихся. В то же время нельзя ограничиваться только показом, в этом случае дети будут воспринимать материал подражательно и неосознанно.

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

Предложенные методы работы при изучении классического танца являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета.

На конечном этапе обучения показ и объяснение занимают меньше времени по сравнению с предыдущими этапами. Следовательно, показ и объяснение, являясь

ведущими методами при обучении классическому танцу, помогают активизировать мышление учащихся, развитие у них творческого начала в процессе физической работы по овладению навыками хореографического искусства.

Наряду со словесным, наглядным, практическим методом используются эффективные методы, способствующие развитию творческих способностей учащихся:

- метод сенсорного восприятия, который предполагает прослушивание музыкальных произведений, их анализ, включая образное мышление и воображение;
- метод вживания в образ, в сюжет посредством чувственно-образных и мысленных представлений учащихся;

1.5 Режим проведения занятий

- 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 ч. (всего 144 часа в год);
- 2-ой год обучения 2 раза в неделю по 2 ч. (всего 144 часа в год);
продолжительность занятий с учащимися– 30 мин;
- 3-ий год обучения 3 раза в неделю по 1 ч. и 1 раз в неделю по 2 ч. (всего 180 часов в год); или 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (всего 180 часов в год);

продолжительность занятий с учащимися 30 мин.

- 4-ый год обучения 3 раза в неделю по 1 ч. и 1 раз в неделю по 2 ч. (всего 180 часов в год); или 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (всего 180 часов в год);

- 5-ый год обучения 3 раза в неделю по 1 ч. и 1 раз в неделю по 2 ч. (всего 180 часов в год); или 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (всего 180 часов в год);

- 6-ой год обучения 3 раза в неделю по 1 ч. и 1 раз в неделю по 2 ч. (всего 180 часов в год); или 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу (всего 180 часов в год);

продолжительность занятий с учащимися 45 мин.

Допускается индивидуальная форма обучения, обусловленная различным уровнем подготовки учащихся к соревновательной деятельности, их индивидуальными особенностями и потребностями.

1.6 Алгоритм занятия

1. Вступительная часть. Каждое танцевальное занятие начинается с построения детей в зале на своих местах. Выполняется поклон детей педагогу. Младшие дети строятся в линии и колонны, дети постарше – в шахматном порядке. Поклон усложняется в зависимости от года обучения. На мотивационный компонент занятия, построение и приветствие затрачивается 3- 5 минут.

Затем с учащимися проводится хореографическая гимнастика на ковриках. Целью этой гимнастики является прочувствование ребенком своих мышц, общий разогрев и разогрев конкретных групп мышц, увеличение подвижности суставов, растяжение мышц и связочного аппарата и, как следствие, увеличение амплитуды движений, пластики тела, общее оздоровление организма. Длительность гимнастики – приблизительно 10 минут.

2. Основная часть.

После гимнастики дети встают к станку и выполняют разученные движения классического экзерсиса. Целью классического экзерсиса является отработка техники движений классического танца, а также разучивание терминологии классического танца. Развивается координация движений, скорость, развивается запоминание танцевальной лекции. Длительность экзерсиса – 15 минут. Старшие учащиеся могут выполнять экзерсис на середине зала. В таком случае у детей вырабатывается устойчивость, пластичность, комбинации становятся более разнообразными. Музыкальное сопровождение – классическая музыка.

Затем происходит разучивание и отработка прыжков. Для того, чтобы поддержать интерес учащихся, дети делятся на подгруппы и выполняют упражнения поочередно, например, соревнуясь друг с другом. Длительность *allegro* - 5 минут. Также 5 минут отводятся для вращательных упражнений, которые исполняются из одного угла зала («по диагонали») в другой, или выполняются на середине зала. На занятиях происходит чередование: либо прыжковая часть, либо вращательная.

В основную часть занятия также включается повторение и закрепление ранее изученного материала.

3.Заключительная часть. В заключение занятия проводятся игры импровизационного характера или музыкальные игры, развивающие слух и чувство ритма. Большое внимание уделяется работе с образами. Импровизация может быть, как свободная, то есть ребенок двигается под музыку так, как он хочет, так и на заданную педагогом тему, например, «в лесу», «у берега», «бабочки», «гусеницы». Причем, заинтересовать детей можно тем, что учащиеся могут вытягивать карточки, заранее приготовленные педагогом, перевернутые надписью вниз. На карточках пишутся различные темы, на которые ребенок должен исполнить импровизационный танец. Для более старших детей возможна работа парами и микрогруппами, когда каждый ребенок берет на себя какую-то роль. Например, если выбрана тема «В лесу», один ребенок может быть деревом, другой зайцем, третий бабочкой, четвертый птицей и т.п.

Также можно закончить занятие прослушиванием музыки. Прослушивается музыка, затем каждый из участников рассказывает, что он «увидел» в этой музыке, какой эпизод из своей жизни он вспомнил, что бы он хотел изобразить своими движениями. Длительность музыкальных или импровизационных игр – 5 минут.

После этого, учащиеся выполняют поклон на середине зала. Это означает окончание танцевального занятия, и все дети приступают к творческой части – оформлению одного листа альбома, в который клеиваются новые термины, изображение балетных поз, зарисовываются собственные впечатления от урока. Эта часть занятия длится 10 минут.

1.7 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- для занятий классическим танцем необходим танцевальный зал, оборудованный зеркалами, гимнастическими станками и имеющий ровный пол.
- желательно музыкальное сопровождение занятий аккомпаниатором.
- разнообразный спортивный инвентарь позволит сделать занятия более интересными и продуктивными:

- коврики необходимы во время партерной гимнастики для развития танцевальных данных (выворотность, вытянутость ног, гибкость, танцевальный шаг);
- утяжелители, обручи, мячи-фитболы, тренажеры для рук и плечевого пояса необходимы для повышения физических качеств, укрепления мышц определенных групп;
- скакалки, мячи необходимы для развития координационных способностей учащихся.
- для проведения занятий используется аудио и видеоаппаратура, ноутбук, планшет.
- для занятий танцами необходима специальная танцевальная форма. Обязательная форма дисциплинирует учащихся, приготовление формы и переодевание перед занятиями настраивают на работу во время занятий.
- в программу занятий включаются видеопросмотры, поэтому иногда необходим телевизор.

Информационно-методическое обеспечение:

- Музыкальное сопровождение различных этапов занятия является неотъемлемой частью обучения классическому танцу. Музыка отражает смысл танца, передает идею, сюжет, создает нужное настроение. Поэтому необходимо наличие тщательно отобранной фонотеки.
- С целью профессионального роста в работе используются интерактивные издания для педагогов дополнительного образования.
- Для быстрого информирования родителей и обсуждения различных событий жизни студии целесообразно создание групп в социальных сетях.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий необходимую квалификацию. Это может быть один педагог, или несколько, работающих с одной группой детей, каждый из которых преподаёт определенные модули. Например, один педагог преподаёт классический танец, другой педагог работает над танцевальными постановками, третий педагог преподаёт этикет.

Педагогам студии танца необходимо высшее или средне-специальное педагогическое образование, квалификация – педагог-хореограф, преподаватель хореографических дисциплин, руководитель хореографического коллектива.

Роль педагога заключается в создании условий для освоения обучающимися программы. Педагог разъясняет новый материал, наблюдает, как учащиеся берут этот материал, создает доброжелательную атмосферу в группе, мотивирует обучающихся на достижения, воспитывает трудолюбие. Педагог должен иметь педагогическое и хореографическое образование, опыт работы с группой, желательно иметь танцевальную практику для того, чтобы самому быть в танцевальной форме, быть примером для своих учеников. Педагог должен отслеживать изменения, происходящие в физическом и психическом развитии ребенка.

Педагог может сам показывать движения или может предлагать показ движений одному из обучающихся. Во время всевозможных игр педагог распределяет роли и

даже может сам принимать участие в игре для того, чтобы проявить доверие и принятие участников. Педагог дает оценку движений, помогает выполнить движение танца технически правильно, рассказывает о характере танца, добиваясь от участника верного эмоционального исполнения.

1.8 Прогнозируемые результаты

В результате освоения программы базового уровня учащийся будет владеть следующими компетенциями:

Предметные:

1. Будет владеть грамотным исполнением хореографических упражнений, в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями развития детей.
2. Будет знать характеристики, терминологию и технику классического танца.
3. Будет владеть движениями детского танца.
4. Будет владеть основными движениями бального танца.
5. Будет знать правила поведения в общественных местах и дома.

Метапредметные:

1. Будет внесен вклад в развитие танцевальных и общефизических данных.
2. Будет продемонстрировать точную координацию движений.
3. Будет внесен вклад в воспитание общей и исполнительской культуры и эстетический вкус через подготовку и участие в хореографических номерах.

Личностные:

1. Будет внесен вклад в развитие лидерских качеств, целеустремленности, трудолюбия.
2. Будет внесен вклад в формирование культуры поведения и общения юных танцоров посредством знакомства с правилами и нормами этикета.
3. Будет сформировано эстетическое восприятие через обучение историческому танцу (падеграс, фигурный вальс).
4. Будет сформирована мотивация и устойчивый интерес к танцевальному искусству как к важнейшему аспекту эстетического воспитания.
5. Будет внесен вклад в развитие эмоциональной выразительности через импровизацию, как основы для целостного восприятия эстетики танца

Способы проверки результатов освоения программы

Основными способами проверки результатов освоения программы являются педагогическое наблюдение, опрос, беседа, сравнение и анализ выполняемых упражнений, комбинаций, заполнение таблицы участия в соревнованиях и хореографических конкурсах, итоговый анализ полученных умений и навыков учащихся за период обучения.

Помимо этого, проводится входящая, промежуточная и итоговая диагностика достижений обучающихся по следующим параметрам: развитие музыкальности (чувства ритма), уровень развития танцевальных данных, освоение техники движений по программе, интерес ребенка к занятиям в объединении, развитие коммуникативных навыков. Для каждого года обучения эти параметры имеют разные критерии оценки. Результаты диагностики заносятся в групповые диагностические карты, которые

позволяют наглядно представить уровень сформированности танцевальных навыков. (Приложение 1).

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Базовый уровень 1 год обучения					
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Развитие координации движений	12	2	10	Диагностика
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных	32	8	24	Диагностика
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	16	4	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория «Первые шаги»
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	16	4	12	Наблюдение. Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория «Первые шаги»
6.	Работа над техникой исполнения танцев «Полька 2», «Вару-вару»	32	8	24	Наблюдение. Участие в соревнованиях по детскому танцу
7.	Постановка детского танца на основе разученных движений.	32	8	24	Наблюдение. Выступление на внутреннем мероприятии
8.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
Итого:		144	35	109	
Базовый уровень 2 год обучения					
1.	Вводное занятие.	2	1	1	
2.	Развитие танцевальных данных ребенка с помощью партерной гимнастики.	36	9	27	Диагностика
3.	Разучивание и отработка движений классического экзерсиса.	36	9	27	Диагностика
4.	Закрепление движений танцев ча-	24	6	18	Наблюдение.

	ча-ча и медленный вальс.				Участие в соревнованиях по бальному танцу, категория 2 танца МС
5.	Разучивание и отработка движений танца падеграс.	8	2	6	Диагностика
6.	Разучивание и отработка движений танца фигурный вальс.	8	2	6	Диагностика
7.	Работа над развитием эмоциональной выразительности через импровизацию.	18	4	14	Наблюдение.
8.	Подготовка к концертным мероприятиям.	10	4	6	Наблюдение. Выступление на внутреннем мероприятии коллектива
9.	Итоговое диагностическое занятие	2	-	2	Диагностика
Итого:		144	37	107	
Базовый уровень 3 год обучения					
1.	Классический танец	72	18	54	
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
1.2.	Развитие танцевальных данных ребенка с помощью партерной гимнастики.	24	6	18	Диагностика
1.3.	Развитие устойчивости. Постановка корпуса у станка и на середине зала.	4	1	3	Педагогическое наблюдение
1.4.	Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка.	24	6	18	Диагностика.
1.5.	Разучивание движений на середине.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
1.6.	Разучивание и отработка allegro.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
1.7.	Итоговое диагностическое занятие по классическому экзерсису	2	-	2	Диагностика
2.	Постановочная деятельность	72	13	59	Выступление на мероприятии подразделения
2.1.	Работа над хореографическим образом.	4	2	2	Педагогическое наблюдение.
2.2	Разучивание рисунков танца.	6	1	5	Педагогическое наблюдение.
2.3	Разучивание движений танца.	24	4	20	Педагогическое наблюдение.

2.4.	Подготовка к концертным выступлениям.	30	4	26	Педагогическое наблюдение.
2.5	Анализ исполнительской деятельности.	8	2	6	Опрос.
3.	Этикет.	36	36	-	
3.1	Вводное занятие.	2	2	-	Педагогическое наблюдение.
3.2	Беседы о правилах поведения дома.	10	10	-	Опрос. Педагогическое наблюдение.
3.3	Беседы о правилах поведения в школе.	10	10	-	Опрос. Педагогическое наблюдение.
3.4	Беседы о правилах поведения в транспорте.	10	10	-	Опрос. Педагогическое наблюдение.
3.5	Итоговое занятие.	4	4	-	Викторина.
Итого:		180	67	113	
Базовый уровень 4 год обучения					
1.	Классический танец	72	16	56	
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
1.2.	Развитие танцевальных данных ребенка с помощью партерной гимнастики.	24	6	18	Диагностика
1.3.	Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка.	28	6	22	Диагностика.
1.4.	Разучивание поз и движений на середине зала.	10	2	8	Педагогическое наблюдение
15.	Разучивание и закрепление маленьких прыжков.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
1.6.	Итоговое диагностическое занятие по классическому экзерсису	2	-	2	Диагностика
2.	Постановочная деятельность	72	13	59	Выступление на мероприятии подразделения
2.1.	Работа над хореографическим образом.	4	2	2	Педагогическое наблюдение.
2.2	Разучивание рисунков танца.	6	1	5	Педагогическое наблюдение.
2.3	Разучивание движений танца.	24	4	20	Педагогическое наблюдение.
2.4.	Подготовка к концертным выступлениям.	30	4	26	Педагогическое наблюдение.
2.5	Анализ исполнительской деятельности.	8	2	6	Опрос.

3.	Этикет.	36	36	-	
3.1	Вводное занятие.	2	2	-	Педагогическое наблюдение.
3.2	Беседы о правилах поведения в гостях.	10	10	-	Опрос. Педагогическое наблюдение.
3.3	Беседы о правилах поведения у врача.	10	10	-	Опрос. Педагогическое наблюдение.
3.4	Беседы о правилах поведения в театре.	10	10	-	Опрос. Педагогическое наблюдение.
3.5	Итоговое занятие.	4	4	-	Викторина.
Итого:		180	67	113	
Базовый уровень 5 год обучения					
1.	Классический танец	72	16	56	
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
1.2.	Развитие танцевальных данных ребенка с помощью партерной гимнастики.	10	2	8	Диагностика
1.3.	Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка.	28	6	22	Диагностика.
1.4.	Разучивание поз и движений на середине зала.	24	6	18	Педагогическое наблюдение
15.	Разучивание и закрепление маленьких прыжков.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
1.6.	Итоговое диагностическое занятие по классическому экзерсису	2	-	2	Диагностика
2.	Постановочная деятельность	72	13	59	Выступление на мероприятии подразделения
2.1.	Работа над хореографическим образом.	4	2	2	Педагогическое наблюдение.
2.2.	Разучивание рисунков танца.	6	1	5	Педагогическое наблюдение.
2.3.	Разучивание движений танца.	24	4	20	Педагогическое наблюдение.
2.4.	Подготовка к концертным выступлениям.	30	4	26	Педагогическое наблюдение.
2.5.	Анализ исполнительской деятельности.	8	2	6	Опрос.
3.	Этикет.	36	18	18	
3.1.	Вводное занятие.	6	1	5	Педагогическое наблюдение.
3.2.	Как говорить вежливые слова.	2	1	1	Опрос.

3.3.	Знакомство.	2	1	1	Опрос.
3.4.	Комплименты. Извинения.	2	1	1	Опрос.
3.5.	Разрешения. Одолжения.	2	1	1	Опрос.
3.6.	Как беседовать со взрослыми.	2	1	1	Опрос.
3.7.	Как вести себя за столом.	2	1	1	Опрос.
3.8.	Подарки.	2	1	1	Опрос.
3.9.	Телефон.	2	1	1	Опрос.
3.10	Интернет.	2	1	1	Опрос.
3.11	Фотосъемка.	2	1	1	Опрос.
3.12	Общение со сверстниками.	2	1	1	Опрос.
3.13	Общение со сверстниками.	2	1	1	Опрос.
3.14	Общение со сверстниками.	2	1	1	Опрос.
3.15	Итоговое занятие.	4	4	-	Викторина.
Итого:		180	47	133	
Базовый уровень 6 год обучения					
1.	Классический танец	72	16	56	
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
1.2.	Развитие танцевальных данных ребенка с помощью партерной гимнастики.	10	2	8	Диагностика
1.3.	Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка.	28	6	22	Диагностика.
1.4.	Разучивание поз и движений на середине зала.	24	6	18	Педагогическое наблюдение
15.	Разучивание и закрепление маленьких прыжков.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
1.6.	Итоговое диагностическое занятие по классическому экзерсису	2	-	2	Диагностика
2.	Постановочная деятельность	72	13	59	Выступление на мероприятии подразделения
2.1.	Работа над хореографическим образом.	4	2	2	Педагогическое наблюдение.
2.2	Разучивание рисунков танца.	6	1	5	Педагогическое наблюдение.
2.3	Разучивание движений танца.	24	4	20	Педагогическое наблюдение.
2.4.	Подготовка к концертным выступлениям.	30	4	26	Педагогическое наблюдение.
2.5	Анализ исполнительской деятельности.	8	2	6	Опрос.
3.	Этикет.	36	19	17	
3.1.	Вводное занятие.	2	1	1	Педагогическое наблюдение.

3.2.	Путешествия.	2	1	1	Опрос.
3.3.	Религиозные обряды.	2	1	1	Опрос.
3.4.	Этикет одежды.	2	2	-	Опрос.
3.5.	Этикет одежды.	2	-	2	Опрос.
3.6.	Косметика.	2	1	1	Опрос.
3.7.	Парфюмерия.	2	1	1	Опрос.
3.8.	Организация пространства вокруг себя.	2	1	1	Опрос.
3.9.	Леди в обществе.	2	1	1	Опрос.
3.10	Проявление вежливости.	2	1	1	Опрос.
3.11	Свидание.	2	1	1	Опрос.
3.12	В гостях.	2	1	1	Опрос.
3.13	Радужная хозяйка.	2	1	1	Опрос.
3.14	Помощь другим людям.	2	1	1	Опрос.
3.15	Общение с друзьями.	2	1	1	Опрос.
3.16	Мальчики и девочки.	2	1	1	Опрос.
3.17	Улыбка.	2	1	1	Опрос.
3.18	Итоговое занятие.	2	2	-	Опрос.
Итого:		180	67	113	

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
Базовый уровень 1 год обучения			
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Упражнения на командообразование. Диагностика.
2.	Развитие координации.	Разъяснение понятий «разогрев тела», «вращение», «точка». Разъяснение техники исполнения движений.	Разучивание общеразогревающих упражнений. Разучивание упражнений для развития координации, вестибулярного аппарата.
3.	Развитие танцевальных и общефизических данных.	Повторение позиций классического танца, техники исполнения упражнений партерной гимнастики.	Закрепление основ классического танца: позиции рук и ног. Закрепление demi и grand plie, port de bras. Разучивание и отработка исполнения battement tendu, battement tendu pour le pied. Партерная гимнастика. Разучивание и выполнение упражнений на ковриках: вытягивание и сокращение стопы, сгибание и разгибание коленей, складочка, наклоны к ногам, бабочка, шпагаты, веревочка, мостик, стойка на

			лопатках.
4.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Медленный вальс»	Повторение характеристик танца «Медленный вальс», ритма танца. Разъяснение техники исполнения движений танца. Разъяснение правил исполнения «учебной позиции»	Закрепление и отработка техники исполнения правой, левой перемены медленного вальса. Разучивание и закрепление правого и левого квадрата медленного вальса. Работа над постановкой корпуса во время исполнения движений. Работа над танцем медленный вальс в учебной позиции.
5.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения танца «Ча-ча-ча»	Повторение характеристик танца «Ча-ча-ча», ритма танца. Разъяснение техники исполнения движений танца.	Закрепление и отработка техники исполнения движения Тайм-степ. Разучивание и закрепление движений Основной шаг и Чек в открытую ПП и открытую КПП.
6.	Работа над техникой исполнения танцев «Полька 2», «Вару-вару»	Повторение понятий: линия танца, ритм танца, счет танца, позиция в паре.	Совершенствование движений: подскоки в паре боком друг к другу, ритмические хлопки, поворот вокруг себя подскоками. Развитие координации движений рук и ног во время подскоков. Отработка ритмичности и эмоциональности исполнения в паре.
7.	Постановка детского танца на основе разученных движений.	Разъяснение понятий «рисунок танца», «вращения», «точка», «линия», «круг». Разъяснение техники исполнения движений.	Разучивание рисунков танца (линия, круг, змейка, колонна), перестроений. Разучивание движений рук (хлопки перед собой, хлопки над головой, хлопки за спиной, «капельки», «брызги», «солнышки», «моторчики», «ступеньки»). Работа над закреплением простых движений и перевода их из умения в навыки.
8.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения конкурсных композиций
Базовый уровень 2 год обучения			
1.	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Упражнения на командообразование. Диагностика.
2.	Развитие танцевальных данных ребенка с помощью партерной	Детальное разъяснение каждого движения, проверка исполнения каждым учащимся.	Разучивание движений партерной гимнастики в очень медленном темпе. Выполнение упражнений на закрепление

	гимнастики.		выворотных позиций, на развитие вытянутости ног, на развитие силы пресса, спины, на растяжение связок и мышц.
3.	Разучивание и отработка движений классического экзерсиса.	Разъяснение техники движений классического танца, техники исполнения общефизических упражнений.	Разучивание и работа над качеством исполнения движений классического экзерсиса. Закрепление основ классического танца: позиций рук (подготовительное положение, 1,2,3), 1 формы port de bras, разучивание позиций ног (5), закрепление позиций (1, 2); работа над правильной постановкой корпуса; закрепление demi-плие, grand-плие, разучивание и отработка battement tendu, battement tendu jete.
4.	Закрепление движений танцев ча-ча-ча и медленный вальс.	Разъяснение техники исполнения движений танца. Закрепление правил постановки корпуса.	Закрепление элементов медленного вальса: правой, левой перемены медленного вальса; правого и левого большого квадрата медленного вальса, работа над техникой исполнения фигур медленного вальса. Закрепление элементов танца ча-ча-ча: движения тайм-степ в танце ча-ча-ча, основного шага танца ча-ча-ча, чека в променадную и котрпроменад позиции, спот-поворота; работа над техникой исполнения танца ча-ча-ча.
5.	Разучивание и отработка движений танца падеграс.	Разъяснение характера и истории танца, разъяснение перестроений. Закрепление понятий «рисунок танца», «вращения», «точка», «линия», «круг». Разъяснение техники исполнения движений.	Разучивание и работа над техникой исполнения движений танца падеграс, разучивание перестроений. Работа над сохранением постоянного положения рук (на пышной юбке).
6.	Разучивание танца фигурный вальс.	Разъяснение характера и истории танца. Разъяснение счета танца при музыкальном размере $\frac{3}{4}$. Разъяснение понятий «полукруг», «колонна», «воротца». Разъяснение техники исполнения движений.	Разучивание движений и работа над техникой исполнения движений: балансе в сторону, вперед и назад, вращения, правого поворота, вальсовой дорожки. Закрепление плавных и мягких движений рук. Разучивание и закрепление шагов и перестроений.
7.	Работа над развитием	Разъяснение понятий «танцевальная импровизация», «плавность»,	Исполнение импровизационных этюдов по заданию педагога

	эмоциональной выразительности через импровизацию.	«слитность», «четкость», «скорость».	под музыку, передающих настроения человека: радость, обида, гнев, печаль, удивление.
8.	Подготовка к концертным мероприятиям.	Разъяснение поведения на концерте, задач исполнителя концертного номера. Разъяснение понятий: «Дисциплина» «Синхронность», «Музыкальность», «Артистизм»	Закрепление выхода, работа над синхронным поклоном, уходом с танцевальной площадки. Работа над музыкальностью, синхронностью, выразительностью исполнения движений.
9.	Итоговое диагностическое занятие		Демонстрация исполнения разученных танцевальных композиций
Базовый уровень 3 год обучения			
1.	Классический танец		
1.1	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Упражнение на командообразование. Диагностика.
1.2.	Развитие танцевальных данных ребенка с помощью партерной гимнастики.	Детальное разъяснение каждого движения, проверка исполнения каждым учащимся.	Выполнение упражнений партерной гимнастики. Упражнения на закрепление выворотных позиций, на развитие вытянутости ног, на развитие силы пресса, спины, на растяжение связок и мышц.
1.3.	Развитие устойчивости. Постановка корпуса у станка и на середине зала.	Разъяснение понятия «апломб», «осаженные плечи»	Закрепление правильной постановки корпуса у станка и на середине зала, закрепление правильной постановки стопы на полу.
1.4.	Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения	Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка: Повторение demi-плие и grand-плие. (Отработка плавности и кантиленности исполнения, выворотности в тазобедренном суставе, плотного прилегания стопы к полу.) Разучивание releve на полупальцы в 1 и 2 позициях Закрепление battement tendu из 1, затем из 5 позиции по всем направлениям. (закрепление четкости, ритмичности исполнения, правильной постановки корпуса, вытянутости и выворотности работающей и опорной ноги)

			<p>Разучивание battement tendu с demi-plié по 1, затем по 5 позиции.</p> <p>Разучивание passe par terre.</p> <p>Разучивание battement tendu jete из 1, затем из 5 позиции во всех направлениях. (закрепление четкости, ритмичности исполнения, правильной постановки корпуса, вытянутости и выворотности, отработка фиксации точки в воздухе.)</p> <p>Разучивание battement tendu jete с demi-plié из 1 позиции (все направления).</p> <p>Разучивание и отработка demi-rond de jambe par terre (en dehors et en dedans)</p> <p>Разучивание rond de jambe par terre (en dehors et en dedans) (Работа над плавностью и кантиленностью исполнения, выворотностью в тазобедренном суставе, вытянутостью работающей ноги.)</p> <p>Разучивание положения ноги sur le cou-de-pied (условное) спереди и сзади. Закрепление выворотности в тазобедренных суставах, плотного прилегания опорной стопы к полу.</p> <p>Разучивание и отработка battement releve lent на 45 из 1 позиции. Закрепление плавности и кантиленности исполнения, выворотности в тазобедренном суставе, развитие силы мышц.</p>
1.5.	Разучивание движений на середине.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения.	<p>Разучивание движений на середине:</p> <p>1,2 формы port de bras (отработка правильной постановки рук, головы.)</p> <p>Разучивание battement tendu из 5 позиции (все направления) на середине.</p> <p>Разучивание demi-plié по 1, 2, 5 позициям на середине.</p>
1.6.	Разучивание и отработка allegro.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения.	Разучивание маленьких прыжков: Temps leve sauté, changement de pied. Работа над

			правильным приземлением в позицию плотно на всю стопу, над хорошим выталкиванием, вытягиванием стоп в воздухе
1.7.	Итоговое диагностическое занятие по классическому экзерсису		Демонстрация исполнения разученных танцевальных композиций
2.	Постановочная деятельность	Разъяснение техники исполнения каждого движения. Обсуждение образа и характера танца.	Постановка и отработка нового концертного номера. Разучивание движений и рисунков танца. Работа над техникой исполнения рисунков и движений танца, работа над музыкальностью, синхронностью, выразительностью.
2.1.	Работа над хореографическим образом.	Рассказ об образе и сюжете танца. Знакомство с ритмом танца.	Прослушивание музыки к танцу. Разучивание ритмических комбинаций. Беседа по теме танца, просмотр видеоматериалов.
2.2	Разучивание и закрепление рисунков танца.	Разъяснение хореографических понятий «диагональ», «трапеция», «клин».	Разучивание рисунков танца и перестроений из одного рисунка в другой в последовательности хореографического номера.
2.3.	Разучивание движений танца.	Закрепление понятий «плавность», «слитность», «четкость», «скорость». Разъяснение техники исполнения движений.	Разучивание движений для постановки хореографического номера.
2.4.	Подготовка к концертным выступлениям.	Знакомство со сценической терминологией: «кулиса», «авансцена», «декорация», «задник», «занавес», «рампа», «софит».	Работа над синхронностью, выразительностью, музыкальностью танца. Репетиции в костюмах на сцене или танцевальной площадке.
2.5	Анализ исполнительской деятельности.	Беседа об успехе или неуспехе номера: была ли достигнута поставленная цель? Почему?	Просмотр видеозаписи номера, работа по исправлению ошибок.
3.	Этикет.		
3.1.	Вводное занятие.	Разъяснение понятия «этикет», беседа на тему: Для чего нужен этикет?	
3.2.	Беседы о правилах поведения дома.	Чтение стихов по теме, обсуждение в группе, подведение итогов.	
3.3	Беседы о правилах поведения в школе.	Чтение стихов по теме, обсуждение в группе, подведение итогов.	

3.4	Беседы о правилах поведения в транспорте.	Чтение стихов по теме, обсуждение в группе, подведение итогов.	
3.5	Итоговое занятие.	В конце первого и второго полугодия подводятся итоги: учащиеся отвечают на вопросы, получают карточки за правильные ответы. Заработавшие наибольшее количество карточек получают призы.	
Базовый уровень 4 год обучения			
1.	Классический танец		
1.1	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Упражнение на командообразование. Диагностика.
1.2.	Развитие танцевальных данных ребенка с помощью партерной гимнастики.	Детальное разъяснение каждого движения, проверка исполнения каждым учащимся.	Выполнение упражнений партерной гимнастики. Упражнения на закрепление выворотных позиций, на развитие вытянутости ног, на развитие силы пресса, спины, на растяжение связок и мышц.
1.3.	Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения	Закрепление правильной постановки корпуса у станка и на середине зала, закрепление правильной постановки стопы на полу. Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка: Повторение demi-плие и grand-плие по 1,2,5 позициям. Закрепление battement tendu из 5 позиции по всем направлениям. Разучивание battement tendu с pour le pied из 5 позиции. Закрепление releve на полупальцы в 1,2 разучивание в 5 позициях. Закрепление battement tendu с demi-plier по 1, затем по 5 позиции. Закрепление passe par terre. Закрепление battement tendu jete из 5 позиции во всех направлениях. Закрепление battement tendu jete с demi-plier из 1 позиции (все направления) Закрепление rond de jambe par terre (en dehors et en dedans)

			<p>Разучивание положения ноги sur le cou-de-pied (обхватное)</p> <p>Разучивание battement frappe носком в пол.</p> <p>Разучивание и отработка battement releve lent на 90 из 5 позиции.</p> <p>Разучивание перегибов корпуса у станка.</p>
1.4.	Разучивание поз и движений на середине зала.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения.	<p>Разучивание поз на середине зала: epaulement croisee.</p> <p>Разучивание движений на середине: Разучивание battement tendu из 5 позиции (все направления) на середине en face и в epaulement croisee.</p> <p>Demi-plie по 1, 2, 5 позициям на середине. Pas de bourree simple с переменной ног en dehors et en dedans en face. Разучивание battement releve lent на 45 на середине.</p>
1.5.	Разучивание и закрепление маленьких прыжков.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения.	<p>Закрепление маленьких прыжков: Temps leve sauté, changement de pied. Работа над правильным приземлением в позицию плотно на всю стопу, над хорошим выталкиванием, вытягиванием стоп в воздухе.</p> <p>Разучивание pas echarpe во 2 позицию</p> <p>Разучивание pas assemble с открыванием ноги в сторону.</p>
1.6.	Итоговое диагностическое занятие по классическому экзерсису		Демонстрация исполнения разученных танцевальных композиций
2.	Постановочная деятельность	Разъяснение техники исполнения каждого движения. Обсуждение образа и характера танца.	Постановка и отработка нового концертного номера. Разучивание движений и рисунков танца. Работа над техникой исполнения рисунков и движений танца, работа над музыкальностью, синхронностью, выразительностью.
2.1.	Работа над хореографическим образом.	Рассказ об образе и сюжете танца. Знакомство с ритмом танца.	Прослушивание музыки к танцу. Разучивание ритмических комбинаций. Беседа по теме танца, просмотр видеоматериалов.

2.2	Разучивание и закрепление рисунков танца.	Закрепление хореографических понятий «диагональ», «трапеция», «клин».	Разучивание рисунков танца и перестроений из одного рисунка в другой в последовательности хореографического номера.
2.3.	Разучивание движений танца.	Разъяснение техники исполнения движений.	Разучивание движений для постановки хореографического номера.
2.4.	Подготовка к концертным выступлениям.	Закрепление сценической терминологии: «кулиса», «авансцена», «декорация», «задник», «занавес», «рампа», «софит».	Работа над синхронностью, выразительностью, музыкальностью танца. Репетиции в костюмах на сцене или танцевальной площадке.
2.5	Анализ исполнительской деятельности.	Беседа об успехе или неуспехе номера: была ли достигнута поставленная цель? Почему?	Просмотр видеозаписи номера, работа по исправлению ошибок.
3.	Этикет.		
3.1.	Вводное занятие.	Разъяснение понятия «этикет», беседа на тему: Для чего нужен этикет?	
3.2.	Беседы о правилах поведения в гостях.	Чтение стихов по теме, обсуждение в группе, подведение итогов.	
3.3	Беседы о правилах поведения у врача.	Чтение стихов по теме, обсуждение в группе, подведение итогов.	
3.4	Беседы о правилах поведения в театре.	Чтение стихов по теме, обсуждение в группе, подведение итогов.	
3.5	Итоговое занятие.	В конце первого и второго полугодия подводятся итоги: учащиеся отвечают на вопросы, получают карточки за правильные ответы. Заработавшие наибольшее количество карточек получают призы.	
Базовый уровень 5 год обучения			
1.	Классический танец		
1.1	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Упражнение на командообразование. Диагностика.
1.2.	Развитие танцевальных данных ребенка с помощью партерной гимнастики.	Детальное разъяснение каждого движения, проверка исполнения каждым учащимся.	Выполнение упражнений партерной гимнастики. Упражнения на закрепление выворотных позиций, на развитие вытянутости ног, на развитие силы пресса, спины, на растяжение связок и мышц.

1.3.	Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения	<p>Закрепление правильной постановки корпуса у станка и на середине зала, закрепление правильной постановки стопы на полу.</p> <p>Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка.</p> <p>Повторение demi-плие и grand-плие по 1,2,5 позициям, разучивание по 4 позиции.</p> <p>Закрепление battement tendu из 5 позиции по всем направлениям с pour le pied, с demi-plier.</p> <p>Разучивание battement tendu с demi-plier во 2 позиции без перехода и с переходом.</p> <p>Разучивание battement tendu passé par terre.</p> <p>Закрепление battement tendu jete из 5 позиции во всех направлениях с с demi-plier, с demi-plier во 2 позиции без перехода и с переходом.</p> <p>Разучивание battement tendu jete с pique</p> <p>Закрепление rond de jambe par terre (en dehors et en dedans)</p> <p>Разучивание rond de jambe par terre на demi-plier en dehors et en dedans</p> <p>Разучивание temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre).</p> <p>Разучивание battement frappe на 30, разучивание double .</p> <p>Разучивание battement fondu на 45.</p> <p>Разучивание petit battement.</p> <p>Закрепление releve на полупальцы в 1,2 разучивание в 5 позициях, разучивание в 4 позиции.</p> <p>Разучивание battement soutenu на 250 и 450 – все направления</p> <p>Разучивание и отработка battement releve lent на 90 из 5 позиции.</p> <p>Разучивание retire</p> <p>Разучивание grand battement jete</p>

			с 1, 5 позиций – все направления. Разучивание подготовительного упражнения для rond de jambe en l'air.
1.4.	Разучивание поз и движений на середине зала.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения.	Разучивание поз на середине зала: eroulement efface, закрепление eroulement croisee на середине. Разучивание позы классического танца: 1 arabesque. Разучивание движений на середине. Разучивание 3 формы port de bras, закрепление 1 и 2 формы. Demi-plie и grand plie по 1, 2, 5, позициям на середине. Закрепление battement tendu из 5 позиции (все направления) на середине en face с pour le pied, с demi-plie. Разучивание battement tendu в позах croisee et efface. Battement tendu jete - все направления в 1, 5 позиции en face. Разучивание rond de jambe par terre en dehors et en dedans на середине. Pas de bourree simple с переменной ног en dehors et en dedans en face Разучивание battement releve lent на 45 на середине. Разучивание grand battement jete с 1, 5 позиций en face Разучивание temps lie par terre вперед и назад.
1.5.	Разучивание и закрепление маленьких прыжков.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения.	Закрепление маленьких прыжков: Temps leve sauté, changement de pied, pas echappe во 2 позицию, pas assemble с открыванием ноги в сторону. Работа над правильным приземлением в позицию плотно на всю стопу, над хорошим выталкиванием, вытягиванием стоп в воздухе. Разучивание pas assemble, sissonne simple с pas assemble.
1.6.	Итоговое диагностическое		Демонстрация исполнения разученных танцевальных

	занятие по классическому экзерсису		композиций
2.	Постановочная деятельность	Разъяснение техники исполнения каждого движения. Обсуждение образа и характера танца.	Постановка и отработка нового концертного номера. Разучивание движений и рисунков танца. Работа над техникой исполнения рисунков и движений танца, работа над музыкальностью, синхронностью, выразительностью.
2.1.	Работа над хореографическим образом.	Рассказ об образе и сюжете танца. Знакомство с ритмом танца.	Прослушивание музыки к танцу. Разучивание ритмических комбинаций. Беседа по теме танца, просмотр видеоматериалов.
2.2	Разучивание и закрепление рисунков танца.	Разъяснение хореографических понятий «круг в круге», «восьмерка», «улитка», «змейка», «прочес». Разъяснение перестроений.	Разучивание рисунков танца и перестроений из одного рисунка в другой в последовательности хореографического номера.
2.3.	Разучивание движений танца.	Разъяснение техники исполнения движений.	Разучивание движений для постановки хореографического номера.
2.4.	Подготовка к концертным выступлениям.	Закрепление сценической терминологии: «кулиса», «авансцена», «декорация», «задник», «занавес», «рампа», «софит».	Работа над синхронностью, выразительностью, музыкальностью танца. Репетиции в костюмах на сцене или танцевальной площадке.
2.5	Анализ исполнительской деятельности.	Беседа об успехе или неуспехе номера: была ли достигнута поставленная цель? Почему?	Просмотр видеозаписи номера, работа по исправлению ошибок.
3.	Этикет.		
3.1.	Вводное занятие.	Разъяснение правил тренинга.	Тренинг общения. Игры и упражнения для улучшения взаимодействия в группе.
3.2.	Как говорить вежливые слова.	Как говорить вежливые слова. Как сказать «пожалуйста». Как сказать: «Спасибо». Как сказать «Извините».	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.3.	Знакомство.	Знакомство. Как вести себя, когда тебя представляют. Как представить другого человека.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.4.	Комплименты. Извинения.	Комплименты. Извинения. Как сделать комплимент. Как принять комплимент. Как принять извинение. Как сказать «извините».	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.5.	Разрешения. Одолжения.	Разрешения. Одолжения. Как сделать одолжение. Как просить об одолжении. Как спросить разрешения.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.6.	Как беседовать со взрослыми.	Как беседовать со взрослыми.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание

			ситуаций.
3.7.	Как вести себя за столом.	Как вести себя за столом. Приглашение к обеду. Предпочтения в еде. Ужин в ресторане.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.8.	Подарки.	Как выбрать и принять подарок.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.9.	Телефон.	Звонки и письма. Как правильно писать письма. Общение в соцсетях.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.10	Интернет.	Участие в социальных сетях. Общение в интернете.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.11	Фотосъемка.	Кого и как можно фотографировать.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.12	Общение со сверстниками.	Секреты, как их хранить. Сплетни.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.13	Общение со сверстниками.	Как подготовиться и вести себя на вечеринке.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.14	Общение со сверстниками.	Как принимать поражения и выглядеть достойно.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.15	Итоговое занятие.	Викторина. Ответы на вопросы.	
Базовый уровень 6 год обучения			
1.	Классический танец		
1.1	Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	Упражнение на командообразование. Диагностика.
1.2.	Развитие танцевальных данных ребенка с помощью партерной гимнастики.	Детальное разъяснение каждого движения, проверка исполнения каждым учащимся.	Выполнение упражнений партерной гимнастики. Упражнения на закрепление выворотных позиций, на развитие вытянутости ног, на развитие силы пресса, спины, на растяжение связок и мышц.
1.3.	Разучивание и закрепление движений экзерсиса у станка.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения	Закрепление правильной постановки корпуса у станка и на середине зала, закрепление правильной постановки стопы на полу. Повторение demi-плие и grand-плие по 1,2,5, 4 позициям. Закрепление battement tendu из 5 позиции по всем направлениям с pour le pied, с demi-plier.

			<p>Закрепление battement tendu из 5 позиции в позах croisee et efface.</p> <p>Закрепление battement tendu с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом.</p> <p>Закрепление battement tendu passé par terre.</p> <p>Закрепление battement tendu jete из 5 позиции во всех направлениях с с demi-plie, с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом,</p> <p>Закрепление battement tendu jete с riqne</p> <p>Закрепление rond de jambe par terre (en dehors et en dedans) на demi-plie</p> <p>Закрепление temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre).</p> <p>Закрепление battement frappe на 30, разучивание double, в позах croisee et effacee</p> <p>Закрепление battement fondu на 45.</p> <p>Закрепление petit battement.</p> <p>Закрепление releve на полупальцы в 1,2 разучивание в 5 позициях, разучивание в 4 позиции.</p> <p>Закрепление battement soutenu на 250 и 450 – все направления</p> <p>Закрепление battement releve lent на 90 из 5 позиции.</p> <p>Закрепление retire.</p> <p>Разучивание grand battement jete– все направления с pointe.</p> <p>Разучивание pas tombee на месте.</p> <p>Разучивание pas coupe на целой стопе.</p> <p>Разучивание demi-rond de jambe на 45 en dehors et en dedans.</p> <p>Разучивание rond de jambe en l'air</p> <p>Разучивание battement developpe по всем направлениям.</p> <p>Разучивание adagio.</p> <p>Работа над перегибами корпуса.</p>
1.4.	Разучивание поз и движений на середине зала.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения.	<p>Разучивание pas balance на середине.</p> <p>Разучивание pas de basque на</p>

			<p>середине. Закрепление eраulement croisee, effacee на середине. Разучивание позы классического танца: 2 arabesque. Закрепление позы классического танца: 1 arabesque. Работа над выразительным исполнением 1,2,3 формы port de bras. Закрепление demi-plie и grand plie по 1, 2, 5, позициям на середине. Закрепление battement tendu из 5 позиции (все направления) на середине en face с pour le pied, с demi-plie. Закрепление battement tendu в позах croisee et efface. Закрепление battement tendu jete в позах croisee et efface. Закрепление rond de jambe par terre en dehors et en dedans на середине. Pas de bourree simple с переменной ног и без перемены ног en dehors et en dedans en face Разучивание battement releve lent на 90 на середине. Разучивание grand battement jete croisee et efface. Закрепление releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых ног и с demi plie. Закрепление temps lie par terre вперёд и назад.</p>
1.5.	Разучивание и закрепление маленьких прыжков.	Детальное разъяснение техники исполнения каждого движения.	<p>Закрепление маленьких прыжков: Temps leve sauté, changement de pied, pas echappe, pas assemble, sissonne simple с pas assemble Разучивание sissonne fermee в сторону. Разучивание pas glissade с продвижением в сторону en face.</p>
1.6.	Итоговое диагностическое занятие по классическому экзерсису		Демонстрация исполнения разученных танцевальных композиций

2.	Постановочная деятельность	Разъяснение техники исполнения каждого движения. Обсуждение образа и характера танца.	Постановка и отработка нового концертного номера. Разучивание движений и рисунков танца. Работа над техникой исполнения рисунков и движений танца, работа над музыкальностью, синхронностью, выразительностью.
2.1.	Работа над хореографическим образом.	Рассказ об образе и сюжете танца. Знакомство с ритмом танца.	Прослушивание музыки к танцу. Разучивание ритмических комбинаций. Беседа по теме танца, просмотр видеоматериалов.
2.2	Разучивание и закрепление рисунков танца.	Закрепление хореографических понятий «круг в круге», «восьмерка», «улитка», «змейка», «прочес». Разъяснение перестроений танца.	Разучивание рисунков танца и перестроений из одного рисунка в другой в последовательности хореографического номера.
2.3.	Разучивание движений танца.	Разъяснение техники исполнения движений.	Разучивание движений для постановки хореографического номера.
2.4.	Подготовка к концертным выступлениям.	Закрепление сценической терминологии: «синхронность», «выразительность», «музыкальность»	Работа над синхронностью, выразительностью, музыкальностью танца. Репетиции в костюмах на сцене или танцевальной площадке.
2.5	Анализ исполнительской деятельности.	Беседа об успехе или неуспехе номера: была ли достигнута поставленная цель? Почему?	Просмотр видеозаписи номера, работа по исправлению ошибок.
3.	Этикет.		
3.1.	Вводное занятие.	Что значит «совершить красивый поступок». Нужно ли человеку быть красивым? Красота-сестра добра и разума.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.2.	Путешествия.	Как вести себя во время поездок, путешествий в самолете, в поезде, на вокзале, в аэропорте.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.3.	Религиозные обряды.	Как вести себя во время религиозного обряда. Основные правила.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.4.	Этикет одежды.	«Модная одежда», «Удобная одежда», «Красивая одежда», «Опрятная одежда», «Деловая одежда» - рассмотрение различных понятий.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.5.	Этикет одежды.	Этикет одежды. Различные стили в одежде.	Творческая работа по подбору одежды в разных стилях.
3.6.	Косметика.	Виды косметических средств. Макияж. Уместный макияж.	Творческая работа.

3.7.	Парфюмерия.	Виды ароматов. Где уместно пользоваться парфюмерией.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.8.	Организация пространства вокруг себя.	Организация мест ухода за собой. Личное пространство.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.9.	Леди в обществе.	Необходимость следить за своей походкой. Уметь правильно сидеть. Как садиться в автомобиль и выходить из него.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.10	Проявление вежливости.	Как принимать знаки внимания.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.11	Свидание.	Как вести себя на свидании.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.12	В гостях.	Как вести себя в гостях.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.13	Радужная хозяйка.	Как принять гостей. Чем угостить гостей.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.14	Помощь другим людям.	Помощь семье. Волонтерская помощь. Помощь друзьям.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.15	Общение с друзьями.	Почему мы сердимся. Как разрешить конфликтную ситуацию.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.16	Мальчики и девочки.	Общее и особенное между мальчиками и девочками.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.17	Улыбка.	Что может сделать улыбка. Как поднять себе настроение. Правила саморегуляции.	Сообщения от учащихся на заданную тему. Проигрывание ситуаций.
3.18	Итоговое занятие.	Итоговое анкетирование. Вручение сертификатов «Маленькой леди».	

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Работа с родителями

Работа по программе предполагает тесное общение с родителями. Для этого используются различные формы организации взаимодействия:

1. *Организационный сбор* для ознакомления родителей с целями и задачами образовательной программы, с расписанием занятий.

2. *Родительские собрания*, проводимые 1 раз в квартал с целью решения актуальных вопросов жизнедеятельности коллектива.

3. *Открытые занятия*, организуемые педагогами с целью знакомства со структурой занятий, методами работы, демонстрации успехов обучающихся.

4. *Детско-родительские занятия* – это совместные занятия для детей и родителей, целью которых является создание условий для лучшего взаимодействия (понимания) между детьми, родителями и педагогом. Тему занятия продумывает

педагог. Во время данного занятия родитель лучше узнает особенности процесса обучения танцу.

5. *Консультации по подбору и пошиву конкурсного танцевального костюма.* Соревнования по спортивным бальным танцам предполагают наличие специального спортивного костюма для участника, родителям же зачастую сложно сориентироваться в подборе нужного цвета и текстуры ткани, конструировании фасона конкурсной одежды.

6. Во время *поездок на соревнования* происходит тесное общение между ребенком, родителем и педагогом. Педагог ставит учащемуся определенную цель, конкретную для каждого соревнования, родители помогают учащимся выходить вовремя на конкурсную площадку, оказывают эмоциональную поддержку. Совместные поездки – удачный момент для обсуждения траектории развития и реализации творческого потенциала учащегося с его родителями.

7. *Группы в интернет-ресурсах* служат для быстрого информирования родителей и обсуждения различных событий жизни студии.

Мотивационные приемы

Для стимулирования познавательно-творческой активности учащихся используются мотивационные приемы:

1. *Участие в соревнованиях и хореографических конкурсах.* Соревновательная деятельность – это деятельность, участники которой стремятся опередить, превзойти друг друга в демонстрации умений, навыков. Соревнование обладает стимулирующим влиянием. Результаты соревновательных выступлений являются лично значимыми для танцора, поэтому во время подготовки к соревнованию учащийся проявляет большую заинтересованность, самостоятельность, трудолюбие. Участие в хореографических конкурсах - это тоже соревнование, но не с товарищами из собственного коллектива, а с учащимися из других творческих объединений. Это не только возможность посоревноваться, но и обогатить свое эстетическое восприятие через созерцание многих других хореографических образов.

2. *Участие в концертах.* Одним из мотивационных приемов является подготовка концертных номеров.

Интересные постановки, яркая красивая музыка, тщательно подобранные костюмы - формируют у обучающегося позитивное отношение к творческой деятельности. Фото и видеосъемка, рассылка видеозаписей, обсуждение номеров, высказывание благодарности родителям – вызывают повышенный интерес учащегося к творческой деятельности. Это повышает самооценку детей, способствует развитию комфортной для обучения среды.

3. *Игра.* В начале обучения особенно важным мотивационным и развивающим компонентом является игра. Она позволяет добиться результата в интересной для ребенка форме. Для достижения результата используются различные виды игр: словесные, подвижные, сюжетно-ролевые, музыкальные.

4. *Диалог с учащимися.* Каждый ребенок, подросток, приходя на занятие, хочет, чтобы его заметили, оценили. Важно, чтобы общение педагога с ребенком было не просто лекцией, а именно диалогом, то есть имело обратную связь.

5. *Заполнение индивидуального альбома.* В конце каждого занятия ребенок заполняет один разворот альбома наклейками, распечатанными на цветном принтере картинками балерин, вклеивает на разворот названия движений, ключевые фразы урока. Педагог помогает, повторяет важный материал для лучшего запоминания детьми, заранее подготавливает наклейки, распечатки. В конце учебного года во время открытого занятия организовывается выставка альбомов для детей и родителей.

Формирование двигательных навыков

Двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и т.д. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно, процесс усвоения материала предполагает поэтапность и учёт возрастных особенностей.

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, а осмысление – запоминанием.

При повторении танцевального движения в коре головного мозга образуются временные связи. Когда музыкальное движение выучено и прочувствовано, закрепляется определенная последовательность возбуждительно-тормозных процессов, то есть вырабатывается динамический стереотип данного двигательного навыка. Образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть разнообразными: словесно-речевые объяснения и замечания учителя (объяснения и замечания должны сопровождаться положительными эмоциями, тогда ученик, слушая, будет слышать); профессиональный показ движений учителем – зрительное созерцание и осмысление; наблюдение за собой в зеркальном отражении.

Множественно повторяясь, движения-импульсы становятся сигналами – раздражителями для мышц и других систем и органов. Поэтому стоит принять определенное положение или позу, услышать знакомый ритм, мелодию, как дальше движения возникнут сами собой (срабатывает мышечная память).

Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения в соответствии с музыкальным настроением и темпоритмом. Мышечная память человека поддается тренингу. Человек обладает врожденной способностью образовывать множество новых двигательных стереотипов и переделывать старые. Каждая танцевальная композиция – это новый двигательный стереотип. Но всякая переделка представляет значительный труд для нервной системы. Поэтому следует сразу же добиваться правильного выполнения любого движения, не надеясь на то, что потом его легко можно будет поправить.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно становится простым и доступным.

Умение – это первая ступень овладения действием, при котором оно выполняется, но относительно медленно, неэкономично, с большим количеством ошибок, при непрерывном контроле сознания. Навык – уже более совершенная форма владения действием. Выполнение действия ускоряется, действие становится более точным и экономичным, ряд элементов деятельности автоматизируется.

Условно различают 3 стадии в образовании динамического стереотипа любого двигательного навыка. Они отличаются друг от друга степенью развития временных связей, а внешне – степенью разученности и чистоты выполнения движения.

Первая стадия. В двигательной зоне коры головного мозга наблюдается широкое распространение возбуждения, поэтому движения выполняются неточно, сопровождается большим количеством побочных действий, еще нет согласованности кровообращения, дыхания и других систем, и органов с деятельностью двигательного аппарата. Эта стадия особенно заметна на первых порах разучивания движений. Для облегчения можно предложить использовать музыкальное движение, музыкально-пластические элементы, развитие эмоциональной выразительности. С их помощью можно научить детей чувствовать движения и действия, выражать свое состояние.

Тело имеет в своем распоряжении два различных типа движения: произвольные и непроизвольные. Первыми можно управлять по желанию, а вторые такому управлению не поддаются. Произвольными являются движения конечностей, корпуса, шеи, лица, глаз, губ, языка. Непроизвольное движение обычно ограничивается мышцами внутри нашего тела. Ребёнок не замечает, как, шагая, переносит вес с ноги на ногу и как сгибает колени при ходьбе. Но как только детям предложено сгибать колени под музыку, возникают трудности: не все дети могут попасть в такт. На этой стадии очень важно следить за развитием чувства ритма у ребенка, за красивой осанкой во время исполнения танцевальных движений.

Вторая стадия. Развивается условное торможение, прежде всего дифференциальное. Этому способствуют словесные раздражители – объяснения и поправки, сделанные учителем. Одобрительные замечания подкрепляют правильное исполнение музыкально-пластических элементов и движений, а неодобрительные (но с утешительной интонацией в голосе) – заставляют осознать ошибки и исправить их. Возбуждение сосредоточивается только в определенных участках чувствительно-двигательной зоны, движения становятся более точными и согласованными. Именно на второй стадии и начинает закрепляться динамический стереотип. Но он еще непрочен. Следовательно, непрочен и двигательный навык, поэтому координация движений может нарушаться.

Можно использовать метод тройных передвижений (или тройственного переноса веса тела). Пять основных чувств, с помощью которых мы воспринимаем окружающий нас мир, известны – это зрение, слух, вкус, обоняние, осязание. Однако есть еще одно чувство, о котором редко упоминает специальная литература: это координация, чувство равновесия (работа вестибулярного аппарата), которым мы пользуемся, чтобы контролировать движение и ориентироваться в пространстве. Без развития координации занятия хореографией станут невозможными. Игнорирование

данного свойства организма в ходе обучения приведет к значительным трудностям в дальнейшем.

Начинать следует с тройных поворотов головы. Например: вправо, влево, вправо – остановка, затем влево, вправо, влево – остановка. Этот элемент движения должен сопровождаться взглядом, сфокусированным в одной точке.

Тройные повороты головы исполняются в сочетании с боковым переступанием. Например:

- шаг с правой ноги в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо;
- шаг-приставка левой ноги к правой с одномоментным поворотом головы влево;
- шаг в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо – остановка (пауза).

Следующим основополагающим стереотипом является тройной переменный шаг вперед и назад:

- с правой, с левой, с правой ноги и маленькая остановка (пауза);
- с левой, правой, левой ноги и маленькая остановка (пауза).

Педагогу-хореографу важно отобрать те варианты «переступаний», которые способствуют формированию музыкально-двигательных стереотипов. В дальнейшем можно усложнить исполнение двигательных элементов.

Например, переступания в рисунке «крестом»:

- шаг с правой ноги в правую сторону;
- шаг-приставка левой ноги к правой;
- шаг с левой ноги в левую сторону;
- шаг-приставка правой ноги к левой;
- шаг вперед с правой ноги;
- шаг-приставка левой ноги к правой;
- шаг с левой ноги назад;
- шаг-приставка правой ноги к левой.

В усложненном варианте очень важно сохранить осознанное сгибание ног в коленном суставе перед началом движения (с акцентом). Заметная деталь стереотипа, которая постоянно используется в танцевальной практике – это своеобразный врожденный затакт (предварительная мышечная реакция) двигательного навыка.

Третья стадия. В результате многократных повторений движения и указаний педагога происходит окончательное закрепление системы временных связей, входящих в динамический стереотип двигательного навыка. Одновременно становится согласованной работа внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Внешне это проявляется в точности движений, в легкости и грациозности исполнения.

Залогом успешного формирования любого двигательного навыка, особенно танцевального, в сочетании с музыкой является осознанный контроль за выполнением движений по принципу – мысль опережает движение. Педагог-хореограф должен постоянно напоминать учащимся, чтобы они думали, что делают и как делают.

Для запоминания движений можно использовать короткие образные подсказки типа детских считалок (по аналогии с запоминанием цветов спектра). Например, быстро-быстро-медленно или «топнуть, хлопнуть, топнуть»

Изучение элемента предполагает раздельное исполнение:

Раз – шаг в сторону;

Два – шаг вперед, развернувшись на 90 градусов, руки раскрыть;

Три – перенести вес на другую ногу.

Кроме того, нужно учитывать, что музыкально-двигательные навыки могут положительно и отрицательно влиять друг на друга. В ходе тренировки при многократном повторении музыкально-пластических элементов временные связи совершенствуются, что приводит к правильной координации движений.

По мере образования динамического стереотипа отдельные элементы движений перестают осознаваться, то есть, выполняются автоматически. Если двигательный навык доведен до автоматизма в процессе подготовки к ответственному выступлению, то он дольше остается неразрушенным. Чем больше ответственных выступлений, тем дольше выученное будет сохраняться. Это могут быть систематические посещения занятий родителями, администрацией.

Разучивая движения, отрабатывая технологию исполнения, надо обращать внимание на каждый его элемент, тогда в коре головного мозга создаются наилучшие условия для образования и совершенствования условных рефлексов и, следовательно, ускоряется формирование пластических стереотипов. Акцентирование внимания на ошибках по тем же причинам создает условия для быстрого их исправления через понимание сущности выполняемых движений, через ощущения. Поэтому, чем большее число танцевальных движений и их комбинаций освоено, тем лучше развиты двигательный анализатор и мышечная память. Это значительно расширяет возможности организма переключаться с одной мышечной деятельности на другую. Даже самый несложный танец состоит из нескольких комбинаций движений, и танцующий должен мгновенно переключаться с одного движения на другое, меняя размер шага, темпоритм, скорость, меняя сами движения в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве сценической площадки.

Следует помнить, что существует прямая связь между двигательными и волевыми качествами человека. Без целеустремленности, выдержки, настойчивости невозможно добиться нужной силы, быстроты, выносливости. Сила – это способность преодолевать сопротивление и противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Выносливость – это способность к длительному сохранению работоспособности, то есть умение противостоять утомлению.

Для того, чтобы выработать у учеников выносливость, необходимо многократное повторение упражнений, то есть, повышенная нагрузка.

Каждый новый элемент, усложняющий уже заученное движение, развивает ловкость как способность переключаться с одного движения на другое, изменять направление или рисунок.

Согласованность движений в хореографии можно разделить на простые и сложные координации. Простые координации – это одновременные и

однаправленные движения рук, поочередные движения ног, одновременные и однаправленные движения рук и ног. Сложные координации – это одновременные разнонаправленные движения, переключения с однаправленных на разнонаправленные движения, с одного темпа на другой, движения в выворотном положении ног, вращения с однаправленным и одновременным продвижением по площадке.

Все вышесказанное было учтено при составлении программы занятий по классическому танцу.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзман Р.И., Жарова Г.Н. и др. Подготовка ребенка к школе. – М, 1991
2. Бабакин Б.С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Уч. пособие/ Бабакин Б.С., А.Э.Суслов и др. – СПб.: Планета Музыки, 2015. -128 с
3. Базарова Н.П. Классический танец. Методика обучения в четвертом и пятом классах. – Л. 1975
4. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – СПб. «Лань», 2008
5. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб.1996
6. Бахрушин Ю.А. История русского балета. – М. «Просвещение», 1973
7. Бриджес Д, Вест К., Кертис Б. Этикет для юной леди. – М., 2016
8. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб. 2007
9. Германов В.Г. Танцевальный словарь. – Уфа, 2009
10. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М. 1989
11. Григорьева И.В. Лабиринты танца. – СПб.: 2016
12. Грэй Д. Дети с небес. Уроки воспитания. – «София», 2005
13. Гурков И.М. Ленинградское хореографическое училище имени А.Я. Вагановой. - Л. «Планета». 1988
14. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. – М, 2004
15. Игры для детей от 2 до 6 лет. Перевод с нем. Асписовой О.М. – «Росмон», 1999
16. Кауль Н. Как научиться танцевать. – Р/н/Д, 2004
17. Костровицкая В. «Школа классического танца» М. 1964
18. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – СПб. 2009
19. Лаерд У. Техника латиноамериканских танцев. – М.2003
20. Ли Лора. Балет. Детская энциклопедия. – М, 2016
21. Мухина В.С. Возрастная психология – М, 1998
22. Немов Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2016
23. Немов Р.С. Общая психология. В 3-х т. Учебник/ Р.С. Немов. – М. Юрайт, 2017
24. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: Возрастная психология: Учебник для бакалавров – М. Юрайт, 2017
25. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М. «Просвещение». 1985
26. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и упражнения для детей 3-5 лет – М, 2000
27. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать – М, 2003
28. Рахманова Е.А., Соковикова Н.В. Влияние методов обучения ритмике на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста. Проблемы танцевальной педагогической деятельности. – Новосибирск, 2002
29. Рубштейн Н. "Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара" – М, 2007
30. Рубштейн Н. "Что нужно знать, чтобы стать первым" "Тренер" – М, 2007
31. Соковикова Н.В. Психологическая природа классического танца. // Психологические механизмы регуляции активности личности. Новосибирск. 2001
32. Техника исполнения европейских танцев. Медленный вальс. Имперское общество учителей танцев. – 2009

33. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Ча-ча-ча. Имперское общество учителей танцев. – 2009
34. Учебник WDSF TECHNIQUE BOOK 2018
35. Шалаева Г.П., Журавлева О.М. Новые правила поведения для воспитанных детей. – М., «Эксмо» 2004
36. Шалаева Г.П., Журавлева О.М., Сазонова О.Г. Правила поведения для воспитанных детей. – М., «Эксмо» 2004
37. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом. – СПб, 2006

Видеоматериалы:

1. Балеты на DVD: - «Спящая красавица»; - «Щелкунчик»; - «Лебединое озеро»; - «Легенда о любви»; - «Баядерка»; - «Корсар»; - «Драгоценности»; - «Коппелия»; - «Сильфида»; - «Жизель»; - «Золушка»
2. Духовская Т. Методика классического танца. Предупреждение травматизма.
3. Кейхель К. Развитие выворотности.
4. Нарская Т.Б. Техника и методика исполнения основных движений классического танца;
5. Нарская Т.Б. Уроки классического танца в хореографических училищах России.
6. Соснина Д. Методика классического танца. 1-3 год обучения. Пальцевая техника.
7. Шелемов А. Технология классического танца.

Диагностика

На первом году обучения с помощью метода наблюдения во время исполнения детских танцев педагог определяет у ребенка развитие **координации и чувства ритма, а также освоение техники движений по программе.** Также с помощью метода наблюдения педагог оценивает у каждого ребенка **интерес к занятиям в объединении,** а также знание и выполнение правил поведения во время занятия. Отмечаются такие критерии, как: отвлекается ли учащийся во время занятия, желает ли отвечать на вопросы педагога, старательно ли выполняет упражнения, предусмотренные уроком, стоит ли спокойно между упражнениями, во время объяснений педагога, называет ли педагога по имени, отчеству, правильно ли обращается к детям. Анализ результатов помогает педагогу обратить внимание на **сформированность правил поведения** во время занятия.

Диагностическая карта учащихся 1-го года обучения по программе базового уровня

Название объединения: Студия танца «Танцуем вместе»

ФИО педагога:

№	ФИО ребёнка	Развитие координации движений			Развитие чувства ритма			Освоение техники движений по программе			Интерес учащегося к занятиям в объединении			Сформированность правил поведения		
		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

Навык 1. Развитие координации движений.

Для первого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся качественно выполняет движения детских танцев: правильно координирует движения рук, ног, головы.

С – средний уровень. Учащийся выполняет движения детских танцев с некоторыми неточностями.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо выполняет движения детских танцев, слабо координирует движения различных частей тела между собой.

Навык 2. Развитие чувства ритма.

Для первого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся ритмично выполняет разминку, движения детских танцев, быстро и легко запоминает танцевальные ритмы.

С – средний уровень. Учащийся не всегда ритмично выполняет разминку, движения детских танцев.

Н – низкий уровень. Учащийся неритмично выполняет движения детских танцев, сложно запоминает танцевальные ритмы.

Навык 3. Освоение техники движений по программе

Для первого года обучения:

В - высокий уровень показателя «освоения техники» получает ребенок, если он качественно исполняет движения конкурсных танцев: держит рамочку, выполняет сгибание-разгибание коленей в танце ча ча ча в необходимом ритме и темпе, делает шаги вперед с каблука, назад - с носка, поднимается на носки на счет три в танце медленный вальс.

С – средний уровень показателя «освоение техники» получает ребенок, если он держит рамочку, исполняет движения двух конкурсных танцев, но не совсем четко выполняет сгибание-разгибание коленей в танце ча ча ча, делает шаги вперед с каблука, назад- с носка, неустойчиво стоит на носках на счет три в танце медленный вальс.

Н – низкий уровень показателя «освоение техники» получает ребенок, если он не держит рамочку, плохо знает движения двух конкурсных танцев, не четко выполняет сгибание-разгибание коленей в танце ча ча ча, в танце медленный вальс шагает сразу на всю стопу, не поднимается на носки на счет три.

Навык 4. Интерес ребёнка к занятиям в объединении

Для первого года обучения:

В - Высокий уровень данного показателя получает ребенок, если он с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, участвует в концертах

С – Средний уровень данного показателя получает ребёнок, который на занятиях проявляет среднюю активность, иногда невнимателен, на просьбы педагога в основном реагирует положительно.

Н - Низкий уровень данного показателя получает ребёнок, который посещает занятия без интереса, на просьбы педагога чаще реагирует отрицательно, не участвует в концертах.

Навык 5. Сформированность правил поведения

Для первого года обучения:

В – Высокий уровень данного показателя получает учащийся, который внимателен во время занятия, отвечает на вопросы педагога, стоит спокойно во время объяснений педагога, называет педагога по имени, отчеству, правильно обращается к детям.

С – Средний уровень данного показателя получает учащийся, который не всегда внимателен во время занятия, отвечает на вопросы педагога, не всегда спокоен во время объяснений педагога, не всегда правильно обращается к детям.

Н – Низкий уровень данного показателя получает учащийся, который не внимателен во время занятия, не спокоен во время объяснений педагога, груб с другими детьми.

На втором году обучения с помощью метода наблюдения педагог определяет у учащегося развитие **координации движений, развитие танцевальных данных, освоение техники движений по программе, интерес к занятиям в объединении**, а также проводит диагностическую беседу с обучающимися, из которой делает вывод о **степени сформированности у учащегося эстетического отношения к танцу**. Педагог беседует с детьми о музыкальном материале, под который исполняется танец, о характере разученных танцев, какой танец нравится больше, какой меньше, почему.

Диагностическая карта учащихся 2-го года обучения по программе базового уровня

Название объединения: Студия танца «Танцуем вместе»

ФИО педагога:

№	ФИО ребёнка	Развитие координации движений			Развитие танцевальных данных			Освоение техники движений по программе			Интерес учащегося к занятиям в объединении			Сформированность эстетического отношения к танцу		
		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

Навык 1. Развитие координации движений.

Для второго года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся качественно выполняет движения классического экзерсиса.

С – средний уровень. Учащийся выполняет движения классического экзерсиса с некоторыми неточностями.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо выполняет движения классического экзерсиса, слабо координирует движения различных частей тела между собой.

Навык 2. Развитие танцевальных данных

Для второго года обучения:

Для оценки данного навыка используются упражнения: правый полушпагат, подготовка к веревочке, левый полушпагат, мостик с пола. За каждое упражнение учащийся получает 1-5 баллов

В – учащийся обладает высоким уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (от 16 до 20 баллов).

С – учащийся обладает средним уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (12 –15 баллов).

Н – учащийся обладает низким уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (12 и менее баллов).

Навык 3. Освоение техники движений по программе

Для второго года обучения:

В - высокий уровень показателя «освоения техники» получает ребенок, если он знает движения двух конкурсных танцев, соответствующие программе, качественно исполняет эти движения: держит рамочку, выполняет сгибание-разгибание коленей в танце ча ча ча в необходимом ритме и темпе, в танце медленный вальс делает шаги вперед с каблука, назад - с носка, поднимается на носки на счет три.

С – средний уровень показателя «освоение техники» получает ребенок, если он знает движения двух конкурсных танцев, соответствующие программе, держит рамочку, исполняет эти движения, но не совсем четко выполняет сгибание-разгибание коленей в танце ча ча ча, делает шаги вперед с каблука, назад- с носка, неустойчиво стоит на носках на счет три в танце медленный вальс.

Н – низкий уровень показателя «освоение техники» получает ребенок, если он плохо знает движения двух конкурсных танцев, соответствующие программе, не держит рамочку, нечетко выполняет сгибание-разгибание коленей в танце ча ча ча, в танце медленный вальс шагает сразу на всю стопу, не поднимается на носки на счет три.

Навык 4. Интерес ребёнка к занятиям в объединении

Для второго года обучения:

В - Высокий уровень данного показателя получает ребенок, если он с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, активно включен в творческую деятельность

С – Средний уровень данного показателя получает ребёнок, который на занятиях проявляет среднюю активность, на просьбы педагога реагирует положительно, включен в творческую деятельность

Н - Низкий уровень данного показателя получает ребёнок, который посещает занятия, не активно участвует в концертах, конкурсах, не активен в творческой деятельности.

Навык 5. Сформированность творческого отношения к танцу

Для второго года обучения:

В – Высокий уровень данного показателя получает учащийся, который хорошо знает историю возникновения и характеристики танцев падеграс и фигурный вальс. Эмоционально исполняет танцы, может передать образ и характер исполняемого танца;

С – Средний уровень данного показателя получает учащийся, который неточно знает историю возникновения и характеристики танцев падеграс и фигурный вальс. Не очень эмоционально исполняет танцы, но может передать образ и характер исполняемого танца;

Н – Низкий уровень показателя получает учащийся, который не знает историю возникновения и характеристики танцев падеграс и фигурный вальс. Не эмоционально исполняет танцы, не может передать образ и характер исполняемого танца;

На третьем году обучения педагог с помощью метода наблюдения диагностирует у обучающихся **развитие координации движений, развитие танцевальных данных, освоение техники движений по программе, интерес к занятиям в объединении**, а также проводит диагностическую беседу с обучающимися, из которой делает вывод о **степени знаний учащимися правил поведения дома, в школе, в транспорте.**

Диагностическая карта учащихся 3-го года обучения по программе базового уровня

Название объединения: Студия танца «Танцуем вместе»

ФИО педагога:

№	ФИО ребёнка	Развитие координации движений	Развитие танцевальных данных	Освоение техники движений по программе	Интерес учащегося к занятиям в объединении	Знание правил поведения
---	-------------	-------------------------------	------------------------------	--	--	-------------------------

		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

Навык 1. Развитие координации движений.

Для третьего года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся качественно выполняет движения классического экзерсиса.

С – средний уровень. Учащийся выполняет движения классического экзерсиса с некоторыми неточностями.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо выполняет движения классического экзерсиса, слабо координирует движения различных частей тела между собой.

Навык 2. Развитие танцевальных данных (телесная конгруэнтность в соответствии с тестом Никитина)

Для третьего года обучения:

Для оценки данного навыка используется первые пять упражнений первой части теста телесной конгруэнтности, каждое упражнение может получить оценку от 2 до 5:

В – учащийся обладает высоким уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (от 20 до 25 баллов).

С – учащийся обладает средним уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (15 – 20 баллов).

Н – учащийся обладает низким уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (14 и менее баллов).

Навык 3. Освоение техники движений по программе

Для третьего года обучения:

В - высокий уровень показателя «освоения техники» получает учащийся, если он знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, качественно исполняет эти движения.

С – средний уровень показателя «освоение техники» получает учащийся, если он знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, но не слишком качественно исполняет эти движения.

Н – низкий уровень показателя «освоение техники» получает учащийся, если он не знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, не качественно исполняет эти движения.

Навык 4. Интерес ребёнка к занятиям в объединении

Для третьего года обучения:

В - Высокий уровень данного показателя получает учащийся, если он с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, активно включен в творческую деятельность, с удовольствием готовится к концертным выступлениям.

С – Средний уровень данного показателя получает учащийся, который на занятиях проявляет среднюю активность, на просьбы педагога реагирует положительно, включен в творческую деятельность, готовится к концертным выступлениям.

Н - Низкий уровень данного показателя получает учащийся, который посещает занятия, не активно участвует в концертах, конкурсах, не активен в творческой деятельности, без удовольствия готовится к концертным выступлениям, либо отказывается участвовать в них.

Навык 5. Знание учащимися правил поведения

Для третьего года обучения:

В – Высокий уровень данного показателя получает учащийся, который хорошо знает правила поведения дома, в школе, в транспорте;

С – Средний уровень данного показателя получает учащийся, который не очень хорошо знает правила поведения дома, в школе, в транспорте;

Н – Низкий уровень данного показателя получает учащийся, который плохо знает правила поведения дома, в школе, в транспорте;

На четвертом году обучения педагог с помощью метода наблюдения диагностирует у обучающихся **развитие координации движений, развитие танцевальных данных, освоение техники движений по программе, интерес к занятиям в объединении**, а также проводит диагностическую беседу с обучающимися, из которой делает вывод о **степени знаний учащимися правил поведения в гостях, у врача, в театре.**

Диагностическая карта учащихся 4-го года обучения по программе базового уровня

Название объединения: Студия танца «Танцуем вместе»

ФИО педагога:

№	ФИО ребёнка	Развитие координации движений			Развитие танцевальных данных			Освоение техники движений по программе			Интерес учащегося к занятиям в объединении			Знание правил поведения		
		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

Навык 1. Развитие координации движений.

Для четвертого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся качественно выполняет движения классического экзерсиса.

С – средний уровень. Учащийся выполняет движения классического экзерсиса с некоторыми неточностями.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо выполняет движения классического экзерсиса, слабо координирует движения различных частей тела между собой.

Навык 2. Развитие танцевальных данных (телесная конгруэнтность в соответствии с тестом Никитина)

Для четвертого года обучения:

Для оценки данного навыка используются вторые пять упражнений первой части теста телесной конгруэнтности, каждое упражнение может получить оценку от 2 до 5:

В – учащийся обладает высоким уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (от 20 до 25 баллов).

С – учащийся обладает средним уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (15 – 20 баллов).
Н – учащийся обладает низким уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (14 и менее баллов).

Навык 3. Освоение техники движений по программе

Для четвертого года обучения:

В - высокий уровень показателя «освоения техники» получает учащийся, если он знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, качественно исполняет эти движения.

С – средний уровень показателя «освоение техники» получает учащийся, если он знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, но не слишком качественно исполняет эти движения.

Н – низкий уровень показателя «освоение техники» получает учащийся, если он не знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, некачественно исполняет эти движения.

Навык 4. Интерес ребёнка к занятиям в объединении

Для четвертого года обучения:

В - Высокий уровень данного показателя получает учащийся, если он с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, активно включен в творческую деятельность, с удовольствием готовится к концертным выступлениям.

С – Средний уровень данного показателя получает учащийся, который на занятиях проявляет среднюю активность, на просьбы педагога реагирует положительно, включен в творческую деятельность, готовится к концертным выступлениям.

Н - Низкий уровень данного показателя получает учащийся, который посещает занятия, не активно участвует в концертах, конкурсах, не активен в творческой деятельности, без удовольствия готовится к концертным выступлениям, либо отказывается участвовать в них.

Навык 5. Знание учащимися правил поведения

Для четвертого года обучения:

В – Высокий уровень данного показателя получает учащийся, который хорошо знает правила поведения в гостях, у врача, в театре;

С – Средний уровень данного показателя получает учащийся, который не очень хорошо знает правила поведения в гостях, у врача, в театре;

Н – Низкий уровень данного показателя получает учащийся, который плохо знает правила поведения в гостях, у врача, в театре;

На седьмом году обучения педагог с помощью метода наблюдения диагностирует у обучающихся **развитие координации движений, развитие танцевальных данных, освоение техники движений по программе, интерес к занятиям в объединении, а**

также проводит диагностическую беседу с обучающимися, из которой делает вывод о степени знаний учащимися правил поведения при общении со сверстниками

Диагностическая карта учащихся 5-го года обучения по программе базового уровня

Название объединения: Студия танца «Танцуем вместе»

ФИО педагога:

№	ФИО ребёнка	Развитие координации движений			Развитие танцевальных данных			Освоение техники движений по программе			Интерес учащегося к занятиям в объединении			Знание правил поведения		
		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

Навык 1. Развитие координации движений.

Для пятого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся качественно выполняет движения классического экзерсиса.

С – средний уровень. Учащийся выполняет движения классического экзерсиса с некоторыми неточностями.

Н – низкий уровень. Учащийся плохо выполняет движения классического экзерсиса, слабо координирует движения различных частей тела между собой.

Навык 2. Развитие танцевальных данных (телесная конгруэнтность в соответствии с тестом Никитина)

Для пятого года обучения:

Для оценки данного навыка используется вторая часть теста телесной конгруэнтности Никитина, состоящая из трех упражнений, позволяющая отслеживать уровень сознательного управления частями тела, демонстрируя тем самым степень пластико-когнитивного развития человека. Каждое упражнение может получить оценку от 2 до 5:

В – ребенок обладает высоким уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (от 12 до 15 баллов).

С – ребенок обладает средним уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (9 – 12 баллов).

Н – ребенок обладает низким уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (11 и менее баллов).

Навык 3. Освоение техники движений по программе

Для пятого года обучения:

В - высокий уровень показателя «освоения техники» получает учащийся, если он знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, качественно исполняет эти движения.

С – средний уровень показателя «освоение техники» получает учащийся, если он знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, но не слишком качественно исполняет эти движения.

Н – низкий уровень показателя «освоение техники» получает учащийся, если он не знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, некачественно исполняет эти движения.

Навык 4. Интерес ребёнка к занятиям в объединении

Для пятого года обучения:

В - Высокий уровень данного показателя получает учащийся, если он с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, активно включен в творческую деятельность, с удовольствием готовится и участвует в концертных выступлениях и конкурсах;

С – Средний уровень данного показателя получает учащийся, который на занятиях проявляет среднюю активность, на просьбы педагога реагирует положительно, включен в творческую деятельность, готовится и участвует в концертных выступлениях и конкурсах;

Н - Низкий уровень данного показателя получает учащийся, который посещает занятия, не активно участвует в концертах, конкурсах, не активен в творческой деятельности, без удовольствия готовится к концертным выступлениям и конкурсам;

Навык 5. Знание учащимися правил поведения

Для пятого года обучения:

В – Высокий уровень данного показателя получает учащийся, который хорошо знает правила поведения при общении со сверстниками;

С – Средний уровень данного показателя получает учащийся, который не очень хорошо знает правила поведения при общении со сверстниками;
 Н – Низкий уровень данного показателя получает учащийся, который плохо знает правила поведения при общении со сверстниками;

На восьмом году обучения педагог с помощью метода наблюдения диагностирует у обучающихся **развитие координации движений, развитие танцевальных данных, освоение техники движений по программе, интерес к занятиям в объединении**, а также проводит диагностическую беседу с обучающимися, из которой делает вывод о **степени знаний учащимися правил поведения при общении со сверстниками**

Диагностическая карта учащихся 6-го года обучения по программе базового уровня

Название объединения: **Студия танца «Танцуем вместе»**

ФИО педагога:

№	ФИО ребёнка	Развитие координации движений			Развитие танцевальных данных			Освоение техники движений по программе			Интерес учащегося к занятиям в объединении			Знание правил поведения		
		Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ

Навык 1. Развитие координации движений.

Для шестого года обучения:

В – высокий уровень. Учащийся качественно выполняет движения классического танца и прыжки на середине зала;

С – средний уровень. Учащийся выполняет движения классического танца и прыжки на середине зала;

Н – низкий уровень. Учащийся плохо выполняет движения классического танца и прыжки на середине зала, слабо координирует движения различных частей тела между собой.

Навык 2. Развитие танцевальных данных

Для шестого года обучения:

Для оценки данного навыка используются упражнения: шпагат, веревочка, левый шпагат, мостик. За каждое упражнение учащийся получает 1-5 баллов

В – учащийся обладает высоким уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (от 16 до 20 баллов).

С – учащийся обладает средним уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (12 –15 баллов).

Н – учащийся обладает низким уровнем подвижности суставов, гибкостью позвоночника, эластичностью связочного аппарата (12 и менее баллов).

Навык 3. Освоение техники движений по программе

Для шестого года обучения:

В - высокий уровень показателя «освоения техники» получает учащийся, если он знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, качественно исполняет эти движения.

С – средний уровень показателя «освоение техники» получает учащийся, если он знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, но не слишком качественно исполняет эти движения.

Н – низкий уровень показателя «освоение техники» получает учащийся, если он не знает рисунки и движения постановочных танцев, соответствующих программе, не качественно исполняет эти движения.

Навык 4. Интерес ребёнка к занятиям в объединении

Для шестого года обучения:

В - Высокий уровень данного показателя получает учащийся, если он с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, выполняет просьбы педагога, не пропускает занятий без уважительной причины, активно включен в творческую деятельность, с удовольствием готовится и участвует в концертных выступлениях и конкурсах;

С – Средний уровень данного показателя получает учащийся, который на занятиях проявляет среднюю активность, на просьбы педагога реагирует положительно, включен в творческую деятельность, готовится и участвует в концертных выступлениях и конкурсах;

Н - Низкий уровень данного показателя получает учащийся, который посещает занятия, не активно участвует в концертах, конкурсах, не активен в творческой деятельности, без удовольствия готовится к концертным выступлениям и конкурсам;

Навык 5. Знание учащимися правил поведения

Для шестого года обучения:

В – Высокий уровень данного показателя получает учащийся, который хорошо знает правила поведения в различных жизненных ситуациях;

С – Средний уровень данного показателя получает учащийся, который не очень хорошо знает правила поведения в различных жизненных ситуациях;

Н – Низкий уровень данного показателя получает учащийся, который плохо знает правила поведения в различных жизненных ситуациях;

2 год обучения. «Танцевальные данные»

№	ФИО учащегося	«правый полушпагат»	«левый полушпагат»	«подготовка к веревочке»	«мостик с пола»	Сумма баллов	Примечание (особенности выполнения)	Возможные рекомендации
	Нужную цифру обвести	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

3 год обучения. «Танцевальные данные»

№	ФИО учащегося	«голеностоп-мышцы бедра»	«голень»	«мышцы и сухожилия тазобедренного коленного суставов и голеностопа»	«коленный сустав»	«прямая мышца бедра»	Сумма баллов	Примечание (особенности выполнения)	Возможные рекомендации
	Нужную цифру обвести	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

4 год обучения. «Танцевальные данные»

№	ФИО учащегося	«поясничный отдел»	«грудной отдел»	«плечевой отдел»	«шейный отдел»	«руки»	Сумма баллов	Примечание (особенности выполнения)	Возможные рекомендации
	Нужную цифру обвести	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

5 год обучения. «Танцевальные данные»

№	ФИО учащегося	«владение областью таза»	«владение областью грудного отдела»	«падение»	Сумма баллов	Примечание (особенности выполнения)	Возможные рекомендации
	Нужную цифру обвести	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		

6 год обучения. «Танцевальные данные»

№	ФИО учащегося	«правый шпагат»	«левый шпагат»	«веревочка»	«мостик»	Сумма баллов	Примечание (особенности выполнения)	Возможные рекомендации
	Нужную цифру обвести	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5			

Для отслеживания динамики творческого роста учащегося заполняется таблица, в которую вносятся сведения о результативности участия в соревнованиях.

Участие учащихся в конкурсах, соревнованиях

№	Объединение / Ф.И. ребенка(если индивидуальное участие указываем Ф.И. ребёнка)	ФИО педагога	Количество детей	Мероприятия	Дата	Уровень	Результат

Тест телесной конгруэнтности В.Н. Никитина.

Данный тест состоит из 2-х блоков. Первый блок тестового материала, включающий 10 позиций, представлен упражнениями на растяжение соответствующих мышечных фасций и на задействование соответствующих рабочих суставов.

Второй блок, состоящий из трех позиций, позволяет отслеживать уровень сознательного управления частями тела, демонстрируя тем самым степень пластико-когнитивного развития человека.

1. Голеностоп – мышцы бедра (четырёхглавая мышца)

Техника выполнения. Сесть на пол между стопами и медленно опуститься навзничь на спину. Остаться в расслабленном состоянии в конечном положении 10-15 секунд.

Оценка (в баллах):

“5” – реципиент лежит 10-15 секунд без напряжения;

“4” – свободно садится между ног, но не может лечь;

“3” – в позиции сидя не достает ягодицами пола, но способен длительное время находиться в положении “на пятках”;

“2” – не может сесть на “растянутые” стопы.

2. Голень (камбаловидная, икроножная мышцы)

Техника выполнения. Поза “гномик”. Сесть на корточки так, чтобы пятки плотно прижимались к полу. Руки могут обхватывать колени.

Оценка (в баллах):

“5” – реципиент может из положения сидя на полу на стопах и ягодицах немного приподняться, оставаясь в положении сидя на корточках;

“4” – неустойчиво сидит на двух ногах, с приподнятыми носками стоп;

“3” – может сесть на пятки, но тут же теряет равновесие;

“2” – не может сесть на пятки.

3. Мышцы и сухожилия тазобедренного, коленного суставов и голеностопа

Техника выполнения. “Поза лотоса”. Колени спокойно лежат на полу, стопы должны удобно располагаться (без сильного напряжения) в паховой зоне.

Оценка (в баллах):

“5” – оба колена касаются пола;

- “4” – одно колено приподнято над поверхностью пола;
- “3” – возможно правильно расположить только одну ногу;
- “2” – стопы “не складываются” в исходную позицию у паха.

4. Коленный сустав, голенисто

Техника выполнения. Сесть на пол между стопами, разведенными наружу. Способность без напряжения относительно длительное время (10-15 секунд) находиться в исходной позиции свидетельствует о способности коленных суставов к ротации (вращению).

Оценка (в баллах):

- “5” – реципиент медленно опускается навзничь на спину, оставаясь в конечной позиции 10-15 секунд;
- “4” – относительно свободно сидит между ног, с разведенными наружу стопами, но не может лечь;
- “3” – способен находиться только в позиции на пятках;
- “2” – не способен развести стопы наружу так, чтобы они почти полностью ребром касались пола.

5. M/ rectus femoris (прямая мышца бедра)

Техника выполнения. Лечь на живот в свободное положение. Маховыми движениями от колена пытаться коснуться ягодиц.

Оценка (в баллах):

- “5” – опираясь на руки, предварительно прогнуться в поясничной зоне позвоночника. Пятки должны свободно достигать ягодиц;
- “4” – в положении лежа на животе пятки при сгибании в коленном суставе касаются ягодиц;
- “3” – стопы подтягиваются к ягодицам с помощью рук;
- “2” – пятки не достигают ягодиц.

6. Поясничный отдел (портняжная мышца, приводящие мышцы бедра)

Техника выполнения. В положении сидя как можно ближе приблизиться подбородком к стопам. Руки обхватывают ноги.

Оценка (в баллах):

- “5” – подбородок касается пяток;
- “4” – подбородок касается пальцев стопы;
- “3” – лоб касается пальцев стопы;
- “2” – лоб не достигает пальцев стопы.

7. Грудной отдел (определение степени сколиозирования)

Техника выполнения. Медленно соединить руки за спиной, верхняя постепенно подтягивает нижнюю. Упражнение выполнить с двух сторон.

Оценка (в баллах):

- “5” – руки соединяются в плотном “замке”;
- “4” – сцепляются пальцы рук;

“3” – пальцы касаются друг друга;

“2” – пальцы не дотягиваются друг до друга.

8. Плечевой отдел (дельтовидная, трапецевидная, широчайшая мышцы спины)

Техника выполнения. Сесть на пол, соединить и вывернуть руки за спиной, опустив их ладонями на поверхность пола. Опираясь ладонями на пол, медленно продвинуть тело в противоположную от рук сторону.

Оценка (в баллах):

“5” – угол между корпусом и направлением рук $\alpha \geq 120^\circ$;

“4” - $110^\circ \leq \alpha < 120^\circ$;

“3” - $90^\circ \leq \alpha < 110^\circ$;

“2” - $\alpha < 90^\circ$.

9. Шейный отдел (трапецевидная, грудинно-ключично-сосцевидная, лестничные мышцы)

Техника выполнения. Медленно наклонять голову в задаваемых направлениях, до возникновения болезненного либо дискомфортного ощущения.

Оценка (в баллах):

“5” – с чуть приподнятым плечом (до выровненного положения ключицы) – угол между продольной осью плеча и вертикальной плоскостью, проходящей через шейный отдел позвоночника, должен составлять 90° ;

“4” – подбородок касается ключицы;

“3” – подбородок достигает до яремной ямки;

“2” - подбородок не может дотянуться до яремной ямки.

10. Руки (задействованы все суставы и большая часть мышечных групп)

Техника выполнения. Медленно скрестить кисти, плотно соединив ладони. Вывернуть руки вперед. Поменять руки.

Оценка (в баллах):

“5” – угол между предплечьем и направлением кисти $\alpha = 180^\circ$;

“4” - $150^\circ \leq \alpha < 180^\circ$;

“3” - $130^\circ \leq \alpha < 150^\circ$;

“2” - $\alpha < 130^\circ$.

Во время выполнения упражнения пальцы и ладони не разъединять.

11. Управление областью таза

Техника выполнения. Мягко, без рывков, с максимально возможной амплитудой, начиная от более простого варианта, выполнить движение тазом. Во время движения таза верхняя часть тела находится в покое.

Оценка (в баллах):

“5” – вращать тазом в разных направлениях с переносом центра тяжести с одной ноги на другую;

“4” – вращать тазом (с центром тяжести на обеих ногах);

“3” – мягко сместить таз попеременно в разных направлениях: вбок-вперед-назад;

“2” – движения таза плохо дифференцированы.

12. Управление грудным отделом

Техника выполнения. Выполнять мягкие, дифференцированные от других частей тела, движения грудной клетки.

Оценка (в баллах):

“5” – выполнить круговое движение грудной клетки в разных направлениях;

“4” – сместить грудной отдел в направлении вперед-назад;

“3” – сместить грудной отдел в боковой плоскости;

“2” – движения грудной клетки плохо дифференцированы.

13. Падение

Техника выполнения. Медленно, мягко опускаясь, “стечь” на пол без страховки со стороны рук. “Падение” – упражнение, отражающее способность человека к дифференцированному и, одновременно, интегрированному управляемому движению. При падении тело вначале постепенно “складывается”, собираясь в телесный “комочек”, и далее естественным образом “растекается” по полу.

Оценка (в баллах):

“5” – падение выполняется мягко, “одним дыханием”;

“4” – во время падения возникают микропаузы по контролю за положением тела;

“3” – падение осуществляется грубо с жестким опусканием на пол (“хлопковый” удар тела);

“2” – падение невозможно без страховки со стороны рук.

Непосредственно перед проведением тестирования необходимо выполнить пятиминутный тренинг по разогреванию мышц и суставов.

Представленный тестовый материал с соответствующей системой оценок рекомендован В.Н. Никитиным для проведения исследований состояния мышечно-связочного аппарата у детей школьного возраста. Доступность для понимания и наглядность для объективной оценки позволяет использовать тест как на уроках по развитию физической культуры, так и в психотерапевтической практике. Достоверность оценки и возможность в течение любого отрезка времени проследить изменения в состоянии тела и в характере выполнения упражнений делает тест информационным при осуществлении психодиагностики по уровням и степени мышечных “зажимов”.