

Управление образования администрации Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края
Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рекомендовано
научно-методическим советом

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ Керн И.Ю.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
хореографической студии «Овация»**

Уровень: продвинутый

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель: Иванова О.М.
педагог дополнительного
образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Со стороны социума идет активный заказ на предоставление образовательных услуг художественного направления и, прежде всего, услуг детских хореографических коллективов. В Верхнебуреинском районе существует нехватка педагогических кадров с профессиональным хореографическим образованием и очень мало танцевальных коллективов, поэтому возникла необходимость разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы хореографической студии «Овация», которая была бы направлена на формирование разносторонней творческой личности ребенка, раскрытие и развитие природных задатков, на сохранение и развитие психофизического здоровья детей.

Программа хореографической студии «Овация» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 1 марта 2023 г. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 г. № 383 П).

- Устав МБУ ДО ЦРДТиЮ п. Чегдомын.

Программа хореографической студии «Овация» модифицированная. В основе создания данной программы использованы образовательная программа хореографического ансамбля «Зоренька» Т. М. Бузмакова, «Гармония» Л. П. Бузмакова и авторская образовательная программа Шершнева В. Г. «От ритмики к танцу». Материалы данных программ творчески переработаны, дополнены собственным опытом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет художественную направленность, является основным документом при организации проведения учебных занятий и воспитательных мероприятий в учреждении дополнительного образования.

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в социально-развитой личности, в успешной социализации личности ребенка в современном обществе. Данная программа создает условия для реализации эмоционально-комфортного состояния ребенка, задает максимальную интенсивность двигательных, физических и психических нагрузок.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что обучающиеся приобретут различные знания, умения и навыки, которые будут способствовать успешной самореализации ребенка в любой деятельности (умение выступать на публике, быстро принимать решения, работать с коллективом, правильно вести себя на сцене и в общественных местах, корректно общаться с людьми).

Новизна программы заключается в использовании на занятиях хореографии элементов акробатики и актерской игры. Отличительной

особенностью данной программы является высокая плотность занятий и индивидуальный подход для каждого обучающегося.

Адресат программы: дети 14-16 лет, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям и отметкой о прохождении ЭКГ от участкового педиатра.

Программа предусматривает переход обучающегося на следующий уровень обучения при условии овладения им стартового и базового уровней обучения.

Цель программы: совершенствование специализированных хореографических навыков.

Задачи:

-способствовать формированию устойчивой мотивации к самоопределению в хореографической деятельности;

-сформировать навыки в области хореографического искусства и потребность в творческой деятельности в области хореографии;

- содействовать индивидуальному развитию одаренных детей.

Объем программы и режим работы:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в нед.	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 часов	36	216 часов
2 год обучения	3 часа	3	9 часов	36	324 часа
3 год обучения	3 часа	3	9 часов	36	324 часа
Итого по программе:					864 часа

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие, также по необходимости проводятся индивидуальные занятия.

Учебный план (первый год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в программу. Инструктаж. Классический танец	44	2	42
2	Народный танец.	52	2	50
2.1	Татарский танец.	28	1	27
3.	Современный танец. Джаз-модерн.	44	-	44
4.	Классический вальс.	28	-	28
5.	Упражнения на творческое самовыражение. Импровизация.	12	-	12
6.	Творческие дни.	8	-	8
	Итого:	216		

Содержание (первый год обучения):

1. Введение в программу. Инструктаж. Классический танец: базовые упражнения выполняются в ускоренном темпе, новые движения медленно, изучается уровень подъема ног, добавляются полупальцы опорной стопы;

- упражнения: ронд де жамб анлер на полупальцах, полуповорот в 5-й позиции на полупальцах, маленькие позы, заключающие упражнения;
- работа над техникой исполнения упражнений.

2. Народный танец:

2.1 Татарский танец: особенности, обычаи, основные позиции рук и ног, положение головы, лирические женские ходы, использование «дойр» (народных инструментов) в татарском танце;

3. Современный танец. Джаз-модерн:

- развернутая разминка у палки на материале современного джаза;
- использование чередования темпоритмов, синкоп, смещенного ритма, собственных джазовому танцу;

4. Классический вальс: темп, ритм, характер исполнения. Исполнение вальсовых комбинаций, дорожек, продвижения, движения по квадрату. Вальс в парах.

5. Упражнения на творческое самовыражение. Импровизация. Творческое исполнение упражнений с элементами импровизации: задания на творческую активность, групповые и индивидуальные задания, исполнение этюда на предложенную тему. Упражнения на творческое самовыражение: задание на импровизацию, исполнение сюжетного этюда, задания на выразительность, внимательность, самоуверенность.

6. Творческие дни: концертная деятельность, конкурсы. Праздник « В гостях у Терпсихоры», конкурс «Золушка», «Мисс Овация».

Планируемые результаты (первый год обучения):

К концу усвоения программы продвинутого уровня первого года обучения обучающиеся могут:

- исполнять у станка: плие, гранд плие, тандю батман, релевелян на 45 градусов и 90 градусов, релеве на полупальцах, перегибы корпуса, гранд батман жете; батман тандю жете пике, пти батман; фондю, релеве лянд.

- исполнять прыжок соте по позициям, па-эшапе по позициям, прыжок жете в продвижении;

- перестраивать рисунок танца;

- выразительно исполнять танцевальный номер;

- выполнять упражнения на середине зала: 3-е пордебра, позы: кроазе, эфассе, экарте, батман тандю, плие, батман тандю жете, прыжки: соте, па-эшапе по позициям, прыжок жете;

- выполнять упражнения у станка в народном характере: плие, тандю батман, гранд батман тандю жете; каблучные, выстукивающие;

- исполнять этюды греческого танца;

- исполнять различные комбинации современного танца и джаз-модерна;

- выполнять упражнения стрейтчинга;

- исполнять на середине класса адажио, классические позы, прыжки классического танца.

К концу обучения дети будут знать особенности греческого танца.

Результатом является умение детей самостоятельно мыслить, мечтать, анализировать, находить или предлагать выход в определенно-сложившейся ситуации, создавать художественный образ, координировать движения в танце. Дети выполняют основные упражнения у станка и на середине класса.

У обучающихся повышается творческий потенциал, улучшается техника исполнения движений и комбинаций в танце.

Учебный план (второй год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в программу. Инструктаж. Классический танец	48	-	48
2	Народный танец.	70	4	66
2.1	Греческий, цыганский танцы.	50	2	48
3	Бальный танец.	50	2	48
3.1	Основные шаги бального танца.	30	-	30
4.	Современный танец. Джаз-модерн.	58	-	58
5.	Импровизация.	10	-	10
6.	Творческие дни.	8	-	8
	Итого:	324		

Содержание (второй год обучения):

1. Введение в программу. Инструктаж. Классический танец: все упражнения выполняются в ускоренном темпе, изучается уровень подъема ног, добавляются полупальцы опорной стопы;

- упражнения: ронд де жамб анлер на полупальцах, полуповорот в 5-й позиции на полупальцах, маленькие позы, заключающие упражнения;

- арабески, аттитюды на середине класса;

- работа над техникой исполнения упражнений.

2. Народный танец:

2.1 Греческий танец: танец «Климентина», особенности греческого народного танца, просмотр видеозаписи выступления ансамбля Игоря Моисеева, разучивание движений и комбинаций греческого танца;

- цыганский танец: особенности кочевого образа жизни цыган, характер и манера исполнения цыганских танцев, основные положения рук, перегибы корпуса, флик-фляки, отбрасывания ног в сторону, броски вперед, тряска плечами.

3. Бальный танец. Особенности. Виды. Основные шаги бального танца: ча-ча-ча, самба, румба, джайф, танго, рок-н-рол, медленный вальс.

4. Современный танец. Джаз-модерн:

- развернутая разминка у палки на материале современного джаза;

- использование чередования темпоритмов, синкоп, смещенного ритма, свойственных джазовому танцу;

- фиксация всех основных положений и позиций проученного материала в эстетических позициях.

5. Импровизация: используя основы техники release, учимся: совмещать в единое целое танцевальную пластику и окружающее пространство, чувствовать партнера, коллектив, себя в коллективе как одно целое.

6. Творческие дни: концертная деятельность, участие в конкурсах разного уровня. Праздник «Герпсихоры», конкурс «Золушка», праздник самоуправления.

Планируемые результаты (второй год обучения):

К концу усвоения программы продвинутого уровня второго года обучения обучающиеся могут:

- исполнять различные комбинации джаз-модерна;
- выполнять упражнения стрейтчинга и партер-джаза;
- исполнять основные движения и комбинации бального танца;
- исполнять на середине класса адажио, классические позы, прыжки классического танца.
- исполнять различные этюды, этюды греческого и цыганского танцев;

К концу обучения дети будут знать особенности цыганского, греческого танцев и т.д., знают разновидности и особенности бального танца.

Результатом этого уровня обучения является сознательное распоряжение своим телом, умение импровизировать, преподнести и преподать движение, умение работать со зрителем, акцентировать на индивидуальном прочтении номера и его исполнении. У обучающихся присутствует не только точность и правильность в исполнении комбинаций, но и выразительность, артистичность, художественный вкус.

Учебный план (третий год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение программу. Инструктаж. Классический танец	52	-	52
2	Народный танец.	80	2	78
2.1	Индийский танец.	46	2	44
3	Бальный танец.	56	2	54
4.	Современный танец. Джаз-модерн.	68	-	68
5.	Контрактная импровизация.	14	-	14
6.	Творческие дни.	8	-	8
	Итого:	324		

Содержание (третий год обучения):

1. Введение программу. Инструктаж. Классический танец: все упражнения выполняются в ускоренном темпе, изучается уровень подъема ног, добавляются полупальцы опорной стопы;

- упражнения: ронд де жамб анлер на полупальцах, полуповорот в 5-й позиции на полупальцах, маленькие позы, заключающие упражнения;

- экзерсис у станка в полном объеме;

- арабески, аттитюды на середине класса;

- работа над техникой исполнения упражнений, комбинаций;

- исполнение классических вариаций.

2. Народный танец:

2.1 Индийский танец: Особенности. Сложные позы, особенности позиций рук, быстрые ходы, шаги, рисунок танца, сложная лексика движений.

3. Бальный танец. Особенности. Виды: ча-ча-ча, самба, румба, джайф, танго, рок-н-рол, медленный вальс, факстрот. Исполнение в парах.

4. Современный танец. Джаз-модерн:

- развернутая разминка у палки на материале современного джаза;

- использование чередования темпоритмов, синкоп, смещенного ритма, свойственных джазовому танцу;

- фиксация всех основных положений и позиций проченного материала в эстетических позициях.

5. Контактная импровизация: используя основы техники release, учимся: совмещать в единое целое танцевальную пластику и окружающее пространство, чувствовать партнера, коллектив, себя в коллективе как одно целое.

6. Творческие дни: концертная деятельность, участие в конкурсах разного уровня. Праздник «Терпсихоры», конкурс «Золушка», «Мисс Овация», праздник самоуправления.

Планируемые результаты (третий год обучения):

К концу усвоения программы продвинутого уровня третьего года обучения обучающиеся могут:

- выразительно, артистично двигаться на сцене;
- исполнять различные комбинации джаз-модерна;
- выполнять упражнения стрейтчинга и партер-джаза, партнеринга;
- исполнять движения и комбинации бального танца, двигаться в парах;
- исполнять на середине класса адажио, классические позы, прыжки классического танца;
- исполнять экзерсис у палки и на середине класса в полном объеме;
- исполнять различные этюды;

К концу обучения дети будут знать особенности индийского танца.

Результатом этого уровня обучения является сознательное распоряжение своим телом, умение импровизировать, преподнести и преподать движение, умение работать со зрителем, акцентировать на индивидуальном прочтении номера и его исполнении. Передавать эмоции в танце через жесты и лексику. У обучающихся присутствует не только точность и правильность в исполнении комбинаций, но и выразительность, артистичность, художественный вкус.

Условия реализации программы:

Для реализации программы является наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку
Материально-техническая база	1. Помещение: танцевальный класс (соблюдение норм наполняемости групп - 12 человек; зал с укрепленным станком и зеркальной стенкой; хорошо проветриваемый класс с температурой +18, +20; наличие тренировочной формы) 2. Оборудование: музыкальный центр, мультимедийное оборудование
Методические и дидактические	1. Методические разработки: - инструкции по охране труда, техники

материалы	безопасности на занятиях по хореографии; - тесты итоговой диагностики - комплексы упражнений у станка, экзерсис у станка и на середине класса - комплексы упражнений аэробики и шейпинга, стрейтчинга - видеофильмы: уроки американских специалистов в системе «Каланетик»; ансамбль Игоря Моисеева «Танцы народов мира» - литература и интернет-источники для педагога и обучающихся.
-----------	---

Для успешной реализации программы данные условия являются достаточными, так как цель данной программы - совершенствование специализированных хореографических навыков.

Цель достигается педагогическим мастерством, знанием педагога возрастной психологии, умением работать с детьми разного уровня развития.

Программа хореографической студии «Овация» не требует затратной материальной базы и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования. Программа содержит приложения с рекомендациями по организации и проведению занятий, изучению разделов программы: итоговая диагностика (ПРИЛОЖЕНИЕ 1), комплексы упражнений аэробики и шейпинга (ПРИЛОЖЕНИЕ 2), упражнения по актерскому мастерству (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

Формы аттестации:

- итоговая диагностика;
- экзамен;
- участие в массовых, районных и краевых мероприятиях;
- участие в конкурсах разного уровня и отчетных концертах;
- мастер-классы.

Итоговая диагностика проводится на зачетных занятиях в начале и в конце учебного года, на которых проверяется гибкость, выносливость, растяжка, выворотность, исполнение комбинаций и этюдов, выразительное

исполнение хореографических номеров и тд. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Проводится в форме зачетного экзамена, вносятся результаты в протокол. На экзамен приглашаются педагоги и родители. В учебный план программы включены темы о здоровом образе жизни, о правилах первой медицинской помощи, о правилах этикета, об истории искусства, что обеспечивает интегрированность с другими учебными дисциплинами.

Реализация данной программы дает возможность раскрывать творческий потенциал ребенка, развивать природные задатки, сохранять здоровье детей, благотворно влиять на психическую сферу посредством сочетания различных методик, осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход к каждому воспитаннику; создавать условия для комфортного эмоционального состояния, успешной социализации детей.

Формы представления результатов:

- участие детей в открытых занятиях, практикумах, мастер-классах;
- участие в отчетных концертах, в мероприятиях Центра;
- участие в районных мероприятиях;
- участие в конкурсах разного уровня.

Оценочные материалы:

- протокол итоговой диагностики;
- фото - и видеоотчет;
- грамоты за участие в мероприятиях и конкурсах разного уровня.

Методическое обеспечение:

Для успешной реализации программы используются современные образовательные технологии:

Технология лично-ориентированного обучения

На занятиях применяются индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку. Создаются:

- ситуации, позволяющие каждому обучающемуся проявить инициативу, самостоятельность, избирательность в способах выполнения творческих заданий;

- проводятся индивидуальные задания, которые способствуют совершенствованию творческих способностей ребенка.

Учебно - воспитательный процесс организуется таким образом, чтобы каждый ребенок смог реализовать свои способности и наклонности. Лидеры и активные дети привлекаются к проведению комплекса разминки или растяжки, также к поддержанию дисциплины на занятиях. Для детей, имеющих проблемы в обучении и общении, создаются «ситуации успеха», постепенно вовлекая их в активную деятельность.

Технология проектного обучения

Процесс занятий обеспечивает высокую личную заинтересованность каждого ребенка в приобретаемых знаниях, занятия полны творческих заданий, которые воплощаются в практико-ориентированные проекты, которые могут выполняться как в группах, так и индивидуально.

Использование технологий позволяет успешно осуществлять учебно - воспитательный процесс и поддерживать интерес детей к регулярной двигательной и творческой активности.

Календарно-учебный график (первый год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Классический танец. Движения и комбинации у станка и на середине класса. Позы. Вариации.
2	октябрь	Прыжки в классическом танце. Позы классического танца. Вариации. Концертная деятельность.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Упражнения на полу. Стрейтчинг. Партнеринг. Концертная деятельность.
4	декабрь	Народный танец. Этюды народного танца. Концертная деятельность. Участие в утренниках.
5	январь	Вальс. Движения в парах. Проходки и вальсовые шаги. Концертная деятельность. Подготовка к

		конкурсам. Импровизация.
6	февраль	Современный танец. Секвенции, волны. Работа в парах и группах. Подготовка к конкурсам. Концертная деятельность.
7	март	Создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров. Комбинации джаз-модерна. Подготовка к конкурсам.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию. Этюды народного танца. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене. Концертная деятельность. Подготовка и участие в конкурсах.
10	июнь	Концертная деятельность. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Стрейтчинг. Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.
12	август	Знакомство с творчеством балета под руководством Игоря Моисеева.

Календарно-учебный график (второй год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Классический танец. Движения и комбинации у станка и на середине класса. Позы. Вариации. Атитюды. Концертная деятельность.
2	октябрь	Прыжки в классическом танце. Позы классического танца. Вариации. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам разного уровня.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Стрейтчинг. Партнеринг. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам.
4	декабрь	Народный танец. Этюды народного танца. Экзерсис народного танца (упражнения у станка и на середине класса). Концертная деятельность. Участие в утренниках.
5	январь	Вальс. Бальный танец. Движения в парах. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
6	февраль	Современный танец. Джаз-модерн. Работа в парах и группах. Подготовка к конкурсам. Концертная деятельность.
7	март	Создание образа в танце. Движения и комбинации

		будущих номеров. Комбинации джаз-модерна. Подготовка к конкурсам.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию. Этюды народного танца. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене. Концертная деятельность. Подготовка и участие в конкурсах.
10	июнь	Концертная деятельность. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Стрейтчинг. Партнеринг. Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.
12	август	Знакомство с творчеством балета под руководством Игоря Моисеева.

Календарно-учебный график (третий год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Классический танец. Движения и комбинации у станка и на середине класса. Позы. Вариации. Атитюды. Концертная деятельность.
2	октябрь	Прыжки в классическом танце. Позы классического танца. Вариации. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам разного уровня.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Стрейтчинг. Партнеринг. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам.
4	декабрь	Народный танец. Этюды народного танца. Экзерсис народного танца (упражнения у станка и на середине класса). Концертная деятельность. Участие в утренниках.
5	январь	Вальс. Бальный танец. Движения в парах. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
6	февраль	Современный танец. Джаз-модерн. Работа в парах и группах. Подготовка к конкурсам. Концертная деятельность.
7	март	Создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров. Комбинации джаз-модерна. Подготовка к конкурсам.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию. Этюды народного танца.

		Подготовка к конкурсам. Импровизация.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене. Концертная деятельность. Подготовка и участие в конкурсах.
10	июнь	Концертная деятельность. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Акробатические упражнения. Стрейтчинг. Партнеринг.
12	август	Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-
ИСТОЧНИКОВ:

1. Боголюбская М.С. – «Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания». Москва, 1986 г.
2. Богомолова Л.Н. – «Практический курс джазовой импровизации». Москва, 1982 г.
3. Ваганова А.Я - «Основы классического танца». Ленинград: «Искусство», 1967 г.
4. Ветлугина Н.А. - “Эстетическое воспитание в детском саду». Москва, 1985 г.
5. Конорова Е. – «Методические пособия по ритмике». Москва, 1982 г.
6. Лисицкая Т.С.,Беляева И.М. – Учебно-методическое пособие: «Аэробика. Хореография», 2001 г.
7. Комарова Т.С.- «Концепция эстетического воспитания и развития художественно-творческих способностей детей дошкольного возраста». Шуя, 1994 г.
8. Комарова Т.С.- «Условия и методика развития детского творчества». Москва, 1994 г.
9. Ладыгин Л.А. - «Музыкальное оформление уроков танца». Москва, 1980 г.
10. Немов А. – «Психология и педагогика». Ленинград: «Искусство», 1985
- 11.Писарев А.Б., Костровицкая А.А. – «Школа классического танца». Ленинград: «Искусство», 1981 г.
12. Руднева С.Д. – «Ритмика. Музыкальное движение». Москва, 2007 г.
13. Сычева Г.А. – «Танец для всех». Ступени мастерства №57, 2000 г.
- 14..“О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения”. Письмо МО РФ от 14.03.2000 г. № 65/ 11. 23-16.
15. Кудашева Т.М. - «Руки актера», Москва, 1970 г.

16. Лабунская Г.В. - «Художественное воспитание детей в семье. Музыкальный энциклопедический словарь под редакцией Г.В.Келдыша». Москва, 1990 г.
17. <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2012/12/09/novye-trebovaniya-k-obrazovatelnyim-rezultatam-dostizhenie> «Новые требования к образовательным результатам. Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов» Галеоттинова Елена Николаевна.
18. http://bookza.ru/categories.php?main_cat=11136
19. Ерохина О.В. - «Школа танцев для детей». Серия «Мир вашего ребенка». Ростов-на-Дону, Феникс, 2003 г.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-
ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Базарова Н., Мей В. - «Азбука классического танца». Москва, 1964 г.
2. Бахрушин Ю. - «История русского балета». Москва, Искусство, 1977 г.
3. Борзов А.А. - «Танцы народов СССР». Москва, 1983 г.
4. Васильева-Рождественская М. - «Историко-бытовой танец». Москва, 1963 г.
5. Новер Ж.Ж. - «Письма о танце и балетах». Москва, 1965 г.
6. Ткаченко Т. - «Народные танцы». Москва, 1975 г.
7. Яновская В. - «Ритмика. Музыка». Москва, 1978 г.
8. Слуцкая С. Л. - «Танцевальная мозаика». Москва, ЛИНКА-ПРЕСС, 2006 г.
9. http://reformadance.ucoz.ru/publ/stati_dlja_khoreografov/knigi_o_tance_khoreografii/4-1-0-8
10. Уроки американских специалистов в системе «Каланетик».

ПОЛОЖЕНИЕ

об итоговой диагностике обучающихся хореографической студии «Овация» Центра развития творчества детей и юношества

Цель итоговой диагностики: выявление уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам образовательных программ.

Задачи итоговой диагностики:

- определение уровня подготовки воспитанников;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в хореографии;
- проверка, контроль процесса обучения;
- устранение возникших ошибок, совершенствование навыков хореографии, качество исполнения движений;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику преподавания

Организация итоговой диагностики:

Итоговая диагностика проводится 1 раз в год.

Сроки – конец учебного года (апрель, май)

Формы: экзамен, отчетный концерт (старшая группа), открытый контрольный урок (младшая, подготовительная группы)

Критерии оценки результатов итоговой диагностики:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- развитость практических навыков работы со специальной литературой
- осмысленность, умение пользования специальной терминологией (французской терминологией).

Критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников:

- соответствие уровня практических умений и навыков программным требованиям;
- свобода владения специальным оборудованием;
- качество выполнения практических заданий, аккуратность и ответственность при их исполнении;
- выразительность и качество исполнения движений

ПРОТОКОЛ
 результатов итоговой диагностики
 обучающихся хореографической студии «Овация»

Фамилия имя	Уровень практической подготовки			Уровень теоретической подготовки			Уровень личностных качеств			Средний показатель усвоения программы		
	экзамен, концертная деятельность			собеседование			наблюдение					
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н

По результатам итоговой диагностики: _____ обучающиеся переведены на следующую ступень обучения: _____ оставлены для продолжения обучения на той же ступени обучения.

Подпись педагога _____

Подписи членов аттестационной комиссии: _____

Комплексы упражнений аэробики и шейпинга

Комплекс № 1

1. **«Марш»**

Исходное положение - основная стойка. Ходьба на месте с высоким подъемом колена, с прямой спиной (допустим легкий наклон вперед от бедер). При этом выполняют сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

2. **«Шаг с касанием»**

Исходное положение - основная стойка. Широкий шаг правой ногой в сторону, левая приставляется на носок, касаясь стопы правой ноги. Шаг левой ногой в сторону, правая переносится к левой, касаясь стопы левой ноги. Руками, слегка согнутыми в локтях, выполняют махи в сторону.

3. **«Открытый шаг»**

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты на уровне груди, локти в стороны. Перенести тяжесть тела на правую ногу, согнуть правое колено, левая нога касается носком пола и сохраняет прямое положение. Выполнить руками жим вниз. Перенести тяжесть тела на согнутую левую ногу, правая выпрямляется в колене и касается носком пола.

4. **«Захлест голени»**

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки опущены вниз. Согнуть колено правой ноги, отвести ногу назад, постараться коснуться пяткой ягодицы. То же сделать левой ногой. Руки выполняют махи вперед до линии груди и назад. Наклониться вперед (спина прямая).

5. **«Подъем колена»**

Исходное положение - основная стойка, руки опущены вниз. Выполнить подъем колена правой согнутой ноги вверх (угол между бедром и голенью - 90°). Руки выполняют мах вверх. Опустить ногу в исходное положение. Руки вниз. То же выполнить другой ногой.

6. **«Выпады»**

Исходное положение - ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки на поясе. Сделать выпад правой ногой назад. Выполнить руками движение разгибания вверх. Вернуться в исходное положение. То же повторить другой ногой.

7. **«Приставные шаги»**

Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Сделать два шага вправо со сгибанием колена. Сделать два шага влево, вернуться в исходное положение.

8. **«Движения из стороны в сторону»**

Исходное положение - основная стойка, руки опущены вниз. Сделать шаг правой ногой в сторону. Тяжесть тела равномерно перенести на обе ноги. Выполнить движение плечами вверх-вниз. Вернуться в исходное положение. Сделать шаг левой ногой в сторону. Тяжесть тела распределить равномерно на обе ноги. Плечи работают так же. Вернуться в исходное положение.

*Все перечисленные движения могут выполняться по 4-8 раз каждое.
Рекомендую несколько раз повторить всю связку с 1-го по 8-е движение под музыкальное сопровождение с темпом 140-150 уд/мин.*

Комплекс № 2

1. Упражнение для бедра спереди

- 1.1. Исходное положение - лежа на полу, руки - вдоль туловища. Выполнять поочередные махи вверх согнутыми ногами.
- 1.2. Исходное положение - лежа в опоре на предплечьях. Выполнять поочередные махи согнутыми и прямыми ногами вверх.
- 1.3. Исходное положение - сидя в опоре на кисти. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх, носки вытянуты.

2. Упражнение для мышц задней поверхности бедра

- 2.1. Исходное положение - лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях.
- 2.2. Исходное положение - лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях с отрывом коленей от пола.
- 2.3. Исходное положение - стоя на колене опорной ноги. Сгибать другую ногу в колене. Повторить по 8 движений каждой ногой.

3. Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра

- 3.1. Исходное положение - лежа на спине с согнутыми в коленях и поднятыми вверх ногами. Сводить и разводить колени.
- 3.2. Исходное положение - лежа на спине с поднятыми прямыми ногами. Сводить и разводить ноги.
- 3.3. Исходное положение - сидя в опоре на кисти. Поочередно отводить ноги в стороны и приводить к вертикали.

4. Упражнение для мышц наружной поверхности бедра

- 4.1. Исходное положение - стоя на коленях. Поочередно поднимать согнутые ноги в стороны.
- 4.2. Исходное положение - стоя на коленях. Поочередно поднимать прямые ноги в стороны.
- 4.3. Исходное положение - стоя на коленях. Выполнять махи вперед и назад, за опорную ногу (по 8 махов каждой ногой).

5. Упражнение для ягодиц

- 5.1. Исходное положение - лежа на спине. Поднимать таз вверх и возвращаться в исходное положение.
- 5.2. Исходное положение - лежа на спине, таз поднят. Выполнять сжатие ягодиц.
- 5.3. Исходное положение - лежа на спине. Одна нога согнута в опоре на стопу, другая нога согнута и стоит на колене опорной. На 8 счетов подъем вверх, опираясь на одну ногу. Поменять ноги и повторить то же для другой.

6. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней части)

- 6.1. Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы корпуса вверх.
- 6.2. Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы и статическое удержание корпуса в верхней части движения на 4 счета.

6.3. Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы корпуса в сочетании с поочередным подъемом ног.

7. Упражнение для талии

7.1. Исходное положение - сидя на пятках, руки опущены вниз. Выполнять подъем на колени с поворотом. Одной рукой потянуться к стопе противоположной ноги, другой рукой - вверх в диагональ.

7.2. Исходное положение - лежа на боку в опоре на предплечья. Ноги согнуты в коленях (угол - 90°). Выполнять подъем верхней ноги и мах соответствующей согнутой рукой к колену.

7.3. Исходное положение - лежа на боку в опоре на предплечья, обе ноги согнуты в коленях (угол - 90°). Выполнять одновременный подъем обеих ног вверх.

8. Упражнение для мышц брюшного пресса

8.1. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выполнять подъем и опускание ног.

8.2. Исходное положение - лежа на спине, ноги прямые. Выполнять подъем и опускание ног.

8.3. Исходное положение - лежа на спине в опоре на предплечья. Выполнять подъем прямых ног и удерживать их наверху.

8.4. Лечь на пол, руки согнуты в локтях за головой. Подбородок прижат к груди. Одна нога стопой упирается в пол и согнута в колене, другая вытянута. Выполнять подъемы туловища с поворотом в талии. Одновременно подтягивать впрямую ногу, слегка сгибая ее в колене, на себя. Повторять в левую и правую сторону по 15-20 раз, стараться держать руки за головой.

8.5. Лечь на пол, одна рука согнута в локте за головой, другая вытянута ладонью вниз и лежит на полу на уровне плеча. Одна нога согнута в колене и упирается стопой в пол. Стопа другой ноги лежит на колене согнутой ноги. Выполнять подъемы туловища с поворотом в талии к поднятой ноге. Повторить по 25-30 раз в левую и правую сторону.

8.6. Сесть, упираясь руками за спиной, ладонями упираясь в пол. Согнутые ноги подтянуть к груди, потом выпрямить и медленно опустить ноги, не касаясь ими пола. Повторить 20 раз.

9. Упражнение для ног

9.1. Стоя на коленях, руки согнутые в локтях, держать за головой, спина прямая, живот втянут. Отклонить корпус как можно дальше назад. Повторить 10-12 раз.

9.2. Встать на четвереньки, выпрямить одну ногу на уровне с позвоночником. Делать небольшие махи вверх прямой ногой, носок стопы смотрит вниз. Поясница не должна прогибаться. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

9.3. Стоя на четвереньках, отвести прямую ногу в сторону, носок смотрит вперед. Опускать и поднимать ногу вверх, ощущая напряжение в мышцах. Поясница должна оставаться в покое. Повторить по 20-25 раз левой и правой ногой.

9.4. Лежа на боку, ноги вытянуты, одну ногу согнуть в колене. Другой делать мах из-под ноги. Во время маха ногу не разворачивать, носок стопы смотрит вперед. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

9.5. Лежа на боку, ноги вытянуты, поднять вверх ногу и зафиксировать. Ногу, которая лежит на полу, подтягивать к поднятой ноге, ощущая напряжение в мышцах внутренней поверхности. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

Все упражнения рекомендуется выполнять не менее чем по 4 мин.

Темп музыки от 140 до 160 уд/мин.

Все движения лучше делать с большой амплитудой, чтобы достичь аэробного эффекта.

Упражнения степ - аэробики

(комплекс способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус вашего тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы).

Основные упражнения

Упражнение № 1

Сделайте шаг на степ-платформу правой ногой, зафиксируйте её и поставьте на платформу левую ногу. Верните на пол сначала правую ногу, а вслед за ней левую.

Повторите упражнение с левой ноги.

Упражнение № 2

Сначала на платформу поднимаете правую ногу, приставляя к ней левую, назад снимаете сначала левую ногу, а потом правую приставляете к левой. Повторите упражнение с л. ноги.

Упражнение № 3

Согните правую ногу в колене и установите её на степ-платформу, сделайте движение левой ногой, как будто вы собираетесь перенести её на платформу, но опустите её обратно на пол. Это же упражнение необходимо повторить для обеих ног.

Упражнение № 4

Правая нога переносится на платформу, левую ногу согните в колене и максимально поднимите к груди, после чего необходимо опустить левую ногу на пол, приставив к ней правую. Повторите упражнение на левую ногу.

Дополнительные упражнения.

1. Исходное положение — встаньте лицом к середине степа, ноги соедините. Сделайте широкий шаг вправо. Немного присев, перенесите тяжесть тела на правую ногу. Сведите ноги вместе. Прodelайте то же самое в другую сторону. Всего сделайте 6 шагов вправо и 6 шагов влево.

2. Оказавшись в исходном положении — лицом к степу, ноги вместе, — поставьте правую ногу на степ, затем левую и точно так же поочередным шагом спуститесь со степа, сначала опустив правую ногу, а затем левую. Прodelайте то же упражнение, но начните его выполнять с левой ноги. Выполните 6 подъемов на степ.

3. Стоя лицом к степу, поставьте правую ногу на степ, затем и левую, но на расстоянии ширины плеч от правой ноги. Опустите со степа сначала правую ногу, а затем левую. Выполните 6 подъемов. Выполняя последний — шестой, опустившись со степа, повернитесь к нему боком.

4. Поставьте ближнюю к степу ногу на платформу, затем другую ногу также поставьте на степ на небольшом расстоянии от первой, при этом переводя положение тела из бокового по отношению к степу в параллельное. Ногу, с которой вы начинали подъем на степ, опустите на пол, но при этом уже поворачиваясь к степу другим боком. Опустите вторую ногу со степа. Выполните данное упражнение в обратной последовательности. Всего сделайте 6 подъемов на степ.

5. Исходное положение — повернитесь боком к степу. Ближнюю к платформе ногу поставьте на степ, стараясь, чтобы она оказалась в середине платформы. Затем поднимите на степ вторую ногу. Поочередно спустите ноги со степа, но уже с другой его стороны. Прodelайте упражнение в обратном порядке. Всего сделайте 6 подъемов.

6. Стоя лицом к степу, поставьте ноги вместе. Поочередно поднимайтесь и опускайтесь на носки с перекрестным движением рук 10-12 раз.