

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
(филиал)

Согласовано
Директор МБУ ДО ДШИ
п. Новый Ургал
_____ Притчина И.А.
Приказ № _____
От « ____ » _____ 2025г

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 5
« 05 » сентября 2025 г.



Утверждаю
директор ЦРТДиЮ
_____ /Керн И.Ю.
Приказ № 56
от « 05 » сентября 2025 г.
МП

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа хореографической студии
художественной направленности**

Стартовый уровень
Возраст детей: 5-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Налибаева А.Н.,
педагог дополнительного
образования

п. Новый Ургал,
2025 г

Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографической студии «Фантазия» реализуется в сетевой форме на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детская школа искусств Верхнебуреинского муниципального района Новоуральского городского поселения Хабаровского края (МБУ ДО ДШИ п. Новый Ургал).

Нормативно-правовые основания для проектирования ДООП:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Методические рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Методические рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим,

интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. №220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее - ЦРТДиЮ).

Программа хореографической студии «Фантазия» 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.

Направленность программы – художественная

Тип усвоения – одноуровневый

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в социально-развитой личности. Средствами хореографической деятельности возможно формирование социально-активной, творческой личности, способной понимать общечеловеческие ценности.

Данная программа дает возможность при обучении максимально ориентироваться на творчество детей, на гармоничное развитие психических, духовных и физических качеств личности ребенка.

Педагогическая целесообразность данного курса обучения состоит в том, что педагог помогает выявлять разносторонние интересы обучающихся, развивать творческое самосовершенствование.

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 5-10 лет, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям и отметкой о прохождении ЭКГ от участкового педиатра.

Цель программы: формирование основ хореографического искусства.

Задачи:

формировать систему знаний, умений и навыков основ хореографического искусства.

развивать творческое мышление, активность и коммуникативные навыки обучающихся.

воспитывать художественный вкус, интерес к хореографическому искусству, через раскрытие его многообразия и красоты.

способствовать воспитанию и самовоспитанию личностных качеств, обеспечивающих самореализацию личности.

Объем программы и режим работы:

	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	2	4 часа	36	144 часа

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие, 45 мин.- занятие, предусмотрен перерыв 10 мин. по необходимости проводятся индивидуальные занятия.

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов			Формы контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж. Ритмические движения и рисунок.	2	1	1	Беседа наблюдение
1.1	Танцевальные шаги и движения, комбинации.	18	-	18	Наблюдение
1.2	Постановка корпуса. Позиции рук и ног.	14	-	14	Наблюдение
1.3	Партерная гимнастика. Упражнения на полу.	12	-	12	Наблюдение
2	Классический танец.	16	1	15	Наблюдение
2.1	Позиции рук и ног. Апломб.	18	-	18	Наблюдение
2.2	Базовые упражнения у станка.	20	2	18	Наблюдение
3.	Эстрадный танец.	20	-	20	Наблюдение
3.1	Движения и комбинации	20	-	20	Наблюдение

	эстрадного танца.				е
4.	Творческие дни.	4	-	4	Концертная деятельность Наблюдение
	Итого:	144	3	140	

Учебный план (первый год обучения):

Содержание учебного плана

1. Введение. Инструктаж. Организационная работа. Ритмические движения и рисунок.

1.1 Танцевальные шаги и движения: на середине зала: притопы, качания, разнообразные прыжки, открывание и закрывание рук, танцевальные движения и поклоны; по диагонали зала: поскоки, полька, перетоп, «мячики», прыжки с захлестом ноги назад, спокойные классические шаги вперед на полупальцах, добавление хлопков в соединении с шагами. Соединение отдельных проученных движений в комбинации. рисунком танца.

Рисунок танца: самостоятельно строим круг, расширяем и уменьшаем его, двигаемся парами по кругу, сохраняя расстояние между парами. Выстраиваем «ширенги» и «шахматные порядки», выполняем движения в диагоналях.

1.2. Постановка корпуса. Проучивание позиций рук и ног. Правильное выполнение, соединение позиций рук и ног одновременно.

1.3 Партерная гимнастика: выполнение упражнений для стоп по позициям, круговые упражнения; для пресса; «уголок», «лягушка», «книжечка»; растяжка.

2. Классический танец.

2.1 Основные элементы классического танца: апломб, позиции рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног, апломб у детей в сочетании с классическими движениями; позиции рук и ног, изучение I, II, III позиции рук и ног на середине зала,

2.2 Выполнение упражнений у станка лицом к палке: демиплие, плие, батман тандю, батман тандю жете.

3. Эстрадный танец.

3.1 Основные элементы эстрадного танца. Движение под музыку, исполнение простых комбинаций.

4. Творческие дни: концертная деятельность, просмотр видеоматериала и обсуждение,

Ожидаемые результаты

К концу усвоения программы дети будут знать:

- танцевальные шаги: притопы, качания, прыжки, поклоны; поскоки, галоп, полька, перетоп, «мячики», прыжки с захлестом ноги назад, добавление хлопков в соединении с шагами, эстрадные шаги.

- основы классического танца, позиции рук, ног, головы в I-II-III позициях;
- терминологию, названия позиций и упражнений у станка; терминологию классического танца;
- разновидности танцев: классический и эстрадный танцы;
- движения партерной гимнастики.

К концу обучения дети могут:

- исполнять у станка лицом к палке: плие, гранд плие, тандю батман, перегибы корпуса. Выполнять на полу движения на выворотность и растяжку, исполнять под музыку движения и комбинации эстрадного танца.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2025	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Подробный календарный учебный график Приложение 1

Формы проведения занятий: групповая, концерты, конкурсы

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку
Материально-техническая база	1. Помещение: танцевальный класс (соблюдение норм наполняемости групп 10 - 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 материалы	1. Методические разработки: - инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях по хореографии; - итоговая диагностика (комплекс упражнений на проверку физических данных ребенка); - комплексы упражнений у станка, экзерсис у станка и на середине класса; - комплексы упражнений аэробики и шейпинга, стрейтчинга; - видеофильмы: ансамбль Игоря Моисеева «Танцы народов мира» - литература и интернет-источники для педагога и обучающихся. 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.
--	---

Формы аттестации:

- итоговый контроль;
- участие в массовых мероприятиях;
- участие в районных мероприятиях, конкурсах, концертах

Итоговый контроль проводится на зачетных занятиях в начале и в конце учебного года, на которых проверяется гибкость, выносливость, растяжка, выворотность, исполнение комбинаций и этюдов и т.д.

Определение личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях, обращается внимание на общую культуру, проявление коммуникативных качеств, поведение ребенка.

Формы представления результатов:

- участие детей в отчетных концертах, в мероприятиях Центра;
- участие в районных мероприятиях;
- участие в конкурсах разного уровня.

Оценочные материалы:

- протокол итогового контроля;
- фото- и видеоотчет;
- грамоты за участие в мероприятиях и конкурсах разного уровня.

Методическое обеспечение:

Для успешной реализации программы используются современные образовательные технологии:

Технология развивающего обучения

Процесс занятий строится на основе развивающих методик:

- система творческих заданий и этюдов, направленных на развитие психомоторных, эстетических способностей детей, развитие фантазии и внимания;
- задания по актерскому мастерству, позволяющие детям избавляться от существующих комплексов, страха перед сценой, правильно выражать настроение танцевального номера, играть перед зрителем. (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

На занятиях создаются условия для вовлечения обучающихся в различные виды деятельности: придумывание хореографического образа, рисование будущих костюмов к номерам, изготовление реквизита.

Здоровьесберегающие технологии

Применение в процессе обучения здоровьесберегающих технологий является необходимым условием для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни. В занятия включаются:

- соблюдение техники безопасности;
- двигательные - речевые упражнения;
- выработка правильного дыхания при выполнении упражнений;

-правильное и точное повторение движений во избежание травматизма;

- упражнения на релаксацию: игры-минутки, пальчиковая и слуховая гимнастика, расслабляющая медленная система упражнений(стрейтчинг).

На занятиях чередуются высокая, средняя и низкая степени двигательной активности детей, что предупреждает переутомление, контролирует их самочувствие, обеспечивает оптимальную нагрузку, учитывая возраст, пол, степень физической подготовленности и психологические особенности каждого обучающегося.

Гуманно-личностная технология

Подбираются задания, упражнения в соответствии с современными требованиями, которые способствуют формированию системы ЗОЖ, воспитывают бережное и уважительное отношение к окружающей среде. На занятиях используется индивидуальный дифференцированный подход к каждому ребенку, что содействует максимальному раскрытию творческого потенциала обучающихся, воспитывает толерантность и уважительное отношение к людям.

Информационно-коммуникационные технологии

Использование информационно - коммуникационной технологии для современных детей более понятно и привлекательно. Их внимание легче привлечь, используя яркие презентации и интересные ролики. Дети принимают участие в виртуальных конкурсах и викторинах, используя информацию сети Интернет как источник полезной информации. Обучающиеся, путешествуя по сети Интернет, посещают танцевальные сайты, занимаются поиском специальной литературы и необходимой информации по хореографии, работают с электронными таблицами, создают рекламные проспекты, буклеты, занимаются фото - коллажем, составлением кроссвордов, тестовых заданий, используют обучающие видео - программы. Проводятся беседы, практические и творческие занятия.

Освоение тематического содержания программы опирается на такие основы, как: постепенность в развитии природных данных обучающихся, последовательность в овладении лексикой танца и техническими приемами, систематичность занятий и целенаправленность учебно-воспитательного процесса.

Программа построена на принципах:

- доступности (упражнения, комбинации понятны для детей, не вызывают значительных затруднений);
- системности и последовательности (изучение проводится от простых элементов к более сложным);
- регулярности (занятия проводятся в соответствии с расписанием);
- преимущества(планирование осуществляется на основе имеющихся умений и навыков обучающихся, что обеспечивает усвоение программы);
- коллективности(приобретение опыта взаимодействия со сверстниками);

- комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- воспитательного процесса: общей и специальной хореографической подготовки, теоретических тем, воспитательной работы, педагогического контроля).

Список 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. Конорова Е. – «Методические пособия по ритмике». Москва, 1982 г.
5. Лисицкая Т.С.,Беляева И.М. – Учебно-методическое пособие: «Аэробика. Хореография», 2001 г.
6. Комарова Т.С.- «Условия и методика развития детского творчества». Москва, 1994 г.
7. Ладыгин Л.А. - «Музыкальное оформление уроков танца». Москва, 1980 г.
8. Немов А. – «Психология и педагогика». Ленинград: «Искусство», 1985
9. Писарев А.Б., Костровицкая А.А. – «Школа классического танца». Ленинград: «Искусство», 1981 г.
10. Руднева С.Д. – «Ритмика. Музыкальное движение». Москва, 2007 г.
11. Сычева Г.А. – «Танец для всех». Ступени мастерства №57, 2000 г.
- 12.. «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.
13. Кудашева Т.М. - «Руки актера», Москва, 1970 г.
14. Лабунская Г.В. - «Художественное воспитание детей в семье. Музыкальный энциклопедический словарь под редакцией Г.В.Келдыша». Москва, 1990 г.

Календарно-учебный график

№	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1.			«Давайте познакомимся» - Собрание родителей: расписание, форма для занятий, цели и задачи программы	Групповая работа	2	Диагностика физического развития, опрос
2.			Знакомство с детьми, основные правила в танцевальном зале, правила ТБ.	Групповая работа	2	Наблюдение
3.			«Что такое танец?» - основные элементы танца.	Групповая работа	2	Наблюдение
4.			«Азбука танца» Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног.	Групповая работа	2	Наблюдение
5.			Стретчинг	Групповая работа	2	Наблюдение
6.			Танцевальные шаги.	Групповая работа	2	Наблюдение
7.			Правильного исполнения танцевального движения, шага.	Групповая работа	2	Наблюдение
8.			Музыкальные игры: «Ладушки»	Групповая работа	2	Наблюдение
9.			Коллективно- порядковые упражнения	Групповая работа	2	Наблюдение
10.			Положение в паре	Групповая работа	2	Наблюдение
11.			Ознакомление детей с темпами музыки, (медленный. быстрый. умеренный).	Групповая работа	2	Наблюдение
12.			Упражнения на полу. Игры на внимание и координацию.	Групповая работа	2	Наблюдение

13.			Темп, ритм, музыка. Исполнение танцевальных комбинаций. Движения с использованием предметов: мяч.	Групповая работа	2	Наблюдение
14.			Формирование правильно ориентироваться в пространстве.	Групповая работа	2	Наблюдение
15.			Прыжки. Игры на координацию. Работа с предметом.	Групповая работа	2	Наблюдение
16.			Основы классического танца. Позиции рук и ног. Апломб.	Групповая работа	2	
17.			Разогревание первоначальные навыки координации движений	Групповая работа	2	Наблюдение
18.			Совершенствование в исполнении выученных движений	Групповая работа	2	Наблюдение
19.			Научить детей перестраиваться из одного рисунка в другой	Групповая работа	2	Наблюдение
20.			Умение правильно ориентироваться в пространстве .	Групповая работа	2	Наблюдение
21.			Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно.	Групповая работа	2	Наблюдение
22.			Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг.	Групповая работа	2	Наблюдение
23.			Игровые занятия, создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров.	Групповая работа	2	Мониторинг творческих способностей
24.			Совершенствование в исполнении выученных движений	Групповая работа	2	Наблюдение
25.			Обучение детей танцевальным движениям.	Групповая работа	2	Наблюдение
26.			Развитие чувства ритма, обучение детей	Групповая работа	2	Наблюдение

			танцевальным движениям.			
27.			Научить перестраиваться из одного рисунка в другой.	Групповая работа	2	Наблюдение
28.			Совершенствование координацию движений, навык ориентирование в пространстве.	Групповая работа	2	Наблюдение
29.			Совершенствование исполнение выученных движений.	Групповая работа	2	Наблюдение
30.			Обучение детей танцевальным движениям..	Групповая работа	2	Наблюдение
31.			Научить передавать заданный образ.	Групповая работа	2	Наблюдение
32.			Совершенствование координации движений, навык ориентирование в пространстве.	Групповая работа	2	Наблюдение
33.			Повторение основных тренировочных упражнений (осанка, стопы, мышцы, суставы, стретчинг	Групповая работа	2	Наблюдение
34.			Контролирование двигаться синхронно, соблюдать дистанцию.	Групповая работа	2	Наблюдение
35.			Дать представление передавать заданный образ.	Групповая работа	2	Наблюдение
36.			Совершенствование координации движений, навык ориентирование в пространстве.	Групповая работа	2	Наблюдение
37.			Обучение детей танцевальным движениям.	Групповая работа	2	Наблюдение
38.			Формирование умение ориентироваться в	Групповая работа	2	Наблюдение

			пространстве.			
39.			Развитие ритмопластики движений детей под музыку.	Групповая работа	2	Наблюдение
40.			Совершенствование координацию движений, навык ориентирование в пространстве.	Групповая работа	2	Наблюдение
41.			Обучение двигаться синхронно, соблюдать дистанцию	Групповая работа	2	Наблюдение
42.			Совершенствование в исполнении выученных движений.	Групповая работа	2	Наблюдение
43.			Совершенствование находить свое место в строю и входить в зал организованно	Групповая работа	2	Наблюдение
44.			Совершенствование передавать заданный образ. Развитие чувства ритма.	Групповая работа	2	Наблюдение
45.			Формирование правильно ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Групповая работа	2	Наблюдение
46.			Формирование умения двигаться в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами,	Групповая работа	2	Наблюдение
47.			Дать представление передавать заданный образ.	Групповая работа	2	Наблюдение
48.			Обучение детей танцевальным движениям.	Групповая работа	2	Наблюдение
49.			Формирование умение ориентироваться в пространстве.	Групповая работа	2	Наблюдение
50.			Развитие ритмопластики движений детей под музыку.	Групповая работа	2	Наблюдение
51.			Совершенствование координацию	Групповая работа	2	Наблюдение

			движений, навык ориентирование в пространстве.			
52.			Обучение двигаться синхронно, соблюдать дистанцию	Групповая работа	2	Наблюдение
53.			Совершенствование в исполнении выученных движений.	Групповая работа	2	Наблюдение
54.			Совершенствование находить свое место в строю и входить в зал организованно	Групповая работа	2	Наблюдение
55.			Совершенствование передавать заданный образ. Развитие чувства ритма	Групповая работа	2	Наблюдение
56.			Повышение гибкость суставов.	Групповая работа	2	Наблюдение
57.			Формирование самостоятельно различать темповые исполнения в музыке, отвечать на них движением.	Групповая работа	2	Наблюдение
58.			Формирование правильно ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	Групповая работа	2	Наблюдение
59.			Формирование умения двигаться в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами.	Групповая работа	2	Наблюдение
60.			Усвоение движения, отвечающие характеру музыки.	Групповая работа	2	Наблюдение
61.			Формирование правильно выполнение танцевальные движения.	Групповая работа	2	Наблюдение
62.			Умение самостоятельно различать темповые исполнения в музыке, отвечать на них движением	Групповая работа	2	Наблюдение

63.			Обучение детей танцевальным движениям..	Групповая работа	2	Наблюдение
64.			Обучение двигаться синхронно, соблюдать дистанцию	Групповая работа	2	Наблюдение
65.			Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию.	Групповая работа	2	Наблюдение
66.			Обучение двигаться синхронно, соблюдать дистанцию	Групповая работа	2	Наблюдение
67.			Отработка танца.	Групповая работа	2	Наблюдение
68.			Совершенствование в исполнении выученных движений.	Групповая работа	2	Наблюдение
69.			Исполнение танцевальных комбинаций	Групповая работа	2	Наблюдение
70.			Совершенствование в исполнении выученных движений	Групповая работа	2	Наблюдение
71.			Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.	Групповая работа		Наблюдение
72.			Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене.	Групповая работа	2	Участие концертной программе

Приложение 2

ПОЛОЖЕНИЕ

об итоговом контроле обучающихся хореографической студии «Фантазия»

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

Задачи итогового контроля:

- определение уровня подготовки обучающихся;
- 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 итогового контроля:

Итоговый контроль проводится 1 раз в год.

Сроки – конец учебного года (апрель, май)

Формы: открытое занятие, участие в отчетном концерте, наблюдение.

Критерии оценки результатов итогового контроля:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- осмысленность, понимание специальной терминологии (французской терминологии в минимальном объеме)

Критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников:

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

Оценка, оформление и анализ результатов итогового контроля.

Результаты итогового контроля обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребёнком;
- полноту выполнения образовательной программы;
- обоснованность перевода обучающегося на следующий год обучения;
- результативность самостоятельной деятельности ребёнка в течение всего учебного года.

Результаты итогового контроля фиксируются в «Протоколе результатов итогового контроля обучающихся хореографической студии «Azart».

Результаты итогового контроля обучающихся студии «Azart» анализируются администрацией Центра и педагогом, по следующим параметрам:

- количество обучающихся (в процентах), освоивших образовательную программу на высоком уровне,
- освоивших программу на среднем уровне,
- освоивших программу на низком уровне;
- количество обучающихся, переведённых или не переведённых на следующий год обучения;
- причины невыполнения детьми образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

Протокол результатов

итогового контроля обучающихся хореографической студии «Azart»

Название программы

Фамилия, имя, отчества педагога

№ группы

Форма проведения

Результаты итогового контроля

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)		
			теория	практика	итого

По результатам итогового контроля _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога _____

Под уровнями усвоения программы подразумевается усвоение программы за учебный год в процентном соотношении:

высокий уровень: от 70% и выше

средний уровень: от 30% до 70%

низкий: до 30%.

Сводный протокол результатов

итогового контроля обучающихся хореографической студии «Azart»

Название программы

Фамилия, имя, отчества педагога

Результаты итогового контроля

Группа (№)	Год обучения	Уровень усвоения (%)		
		высокий	средний	низкий

По результатам и итогового контроля _____ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога _____

Приложение 3

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 сжимание 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. Проделайте 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.

Приложение 3

Упражнения по актерскому мастерству

Упражнение №1. Человек на остановке

Упражнение направлено на развитие фантазии. Для актера развитая фантазия является одной из важнейших составляющих успеха. Для того чтобы зритель поверил в вашу игру, вы сами должны поверить в жизнь своего героя, персонажа. А для того, чтобы самому поверить — в голове

нужно уметь выстроить маленький мирок. Даже просто для этюда, вы должны придумать обоснования «зачем» вы делаете то, что делаете; «почему» именно так и т.д. За это как раз и отвечает фантазия.

Описание упражнения

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

В группе: можно использовать как элемент знакомства. Выходит один из обучающихся и стоит перед остальными учениками. Просто стоит и мочит, как будто стоит на остановке. Остальные участники начинают делать предположения – чем может заниматься данный человек. Причем все должны представить, что видят его в первый раз. Сначала будут называться типичные профессии или увлечения. Позже появятся более экстравагантные и интересные варианты. Не нужно ограничиваться профессией человека – можно фантазировать по поводу хобби, увлечений, семейного положения и т.д. Только не нужно стараться угадать. Просто фантазируйте.

Индивидуально: все вышеперечисленное проделываем с прохожими, людьми в очереди, вашими коллегами и т.д.

Упражнение №2. Кто во что одет

Упражнение направлено на развитие внимания. Внимание очень важно для актера. Увидели интересного человека – его нужно срочно запомнить и записать для своей «копилки типажей». Также очень сложно для новичка сыграть эмоцию или состояние, которое никогда не переживал. Но если внимание развито, то можно вспомнить наблюдения за людьми, которые переживали нужное состояние.

Описание упражнения

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

В группе. Участники садятся в круг. Дается 5 минут на то, чтобы запомнить – кто во что одет. Запоминаются все детали одежды, аксессуары. Все видимые предметы одежды. Если волосы убраны в хвост и резинка на них – можно попросить девушку повернуться и показать цвет резинки. Также с кольцами или браслетами, спрятанными под рукавами. Запомнили человека – прикрыли глаза и проверили себя. Через 5 минут все отворачиваются и ведущий начинает спрашивать по одному по такому принципу: «Аня, скажи, пожалуйста, во что одет Сергей». Затем «Сергей, опиши, во что одет Иван» и т.д. по кругу. В конце все разворачиваются и проверяют себя.

Индивидуально: те же действия, что перечислены выше, делаем с близкими или незнакомыми людьми. Закрываем глаза и пытаемся вспомнить весь наряд.

Упражнение №3. Мой образ

Упражнение направлено на развитие фантазии.

Описание упражнения.

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

В группе: Обучающимся раздаются карточки с изображениями того предмета, который они должны изобразить без помощи слов всеми голосами тела. Участники по одному по очереди показывают свой предмет или образ, остальные пытаются разгадать увиденное.

Индивидуально: те же действия, что перечислены выше, выполняем с близкими или друзьями.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075073

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026