Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»
Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете
протокол №1
от 31 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 18-п от 01 сентября 2021
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ«В.О.»
Н.М. Чуклина/_____/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы хореографии»

Возраст детей: 4-6 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчики: **Кувшинская Снежана Викторовна**,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **художественную направленность.**

Уровень освоения программы – **общекультурный**, предполагающий развитие хореографических способностей детей, мотивации к творческой деятельности, удовлетворение их познавательных интересов в области хореографического искусства.

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. N196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 №533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196" (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы". Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Актуальность данной программы обусловлена повышенной потребностью современных детей в двигательной активности. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус ребенка.

Занятия хореографией вырабатывает в детях стремление к познанию прекрасного мира танца, что позволяет раскрывать творческие способности детей: техничное исполнение хореографического материала, создание собственных номеров – импровизаций.

Занятия хореографией объединяют детей, формируют навыки общения в коллективе, воспитывают доброжелательность, чувство взаимопомощи, прививают манеры поведения в обществе, закладывают основы этикета.

Педагогическая целесообразность программы заключается в разрешение у детей проблем физического и эмоционального характера через развитие координации и передачи эмоций с помощью движений. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность. Воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память.

Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус и прививают благородные манеры.

Хореография воспитывает трудолюбие, умение добиваться поставленных целей.

Систематическая работа над развитием физических данных, техничным исполнением хореографического материала, музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность. Свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Хореография развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству, раскрывая творческую фантазию ребенка: воспитанник учится сам создавать пластические образы через импровизацию.

Адресат программы.

Данная программа разработана для детей дошкольного возраста **от 4 до 6 лет,** желающих заниматься хореографией, независимо от уровня способностей и не имеющих ограничений по здоровью.

Объём и срок реализации

Срок обучения по программе 2 года, общее количество часов – **128.** Количество часов на каждый год обучения — **64.**

Процесс обучения осуществляется в группе.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

В процессе обучения большое внимание уделяется дифференцированному подходу к детям с учётом их возраста, творческих способностей, физических данных, степени восприятия и усвоения материала.

Цель программы:

Формирование у дошкольников стойкого интереса к хореографическому искусству и развитие художественно-творческих способностей средствами танца.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам хореографии с элементами свободной пластики;
- сформировать начальные навыки и умения танцевального исполнительства.

Развивающие:

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных.
- развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков.
- развитие элементарных пространственных представлений, ориентации в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур.
- развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.
- развитие навыков снятия мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами танца, выработка баланса в системе «возбуждение-торможение».

Воспитательные:

- воспитать интерес к хореографическому искусству, раскрывая его многообразие и красоту.
- воспитать необходимые для хореографии качества: выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие, силу воли и упорство в достижение поставленных целей.
- сформировать навыки коммуникативного межличностного общения («исполнитель-педагог», «партнер-партнерша», «участник-коллектив»).

Условия реализации программы

В группу принимаются девочки и мальчики. Набор детей в группу 1-го года обучения осуществляется на основании результатов входной диагностики хореографических способностей (просмотр) и предварительного индивидуального собеседования с целью ознакомления с интересами и потребностями детей, выявления мотивов их выбора и характера заинтересованности в занятиях. Для зачисления необходимо предоставить справку от врача, где написано заключение, о том, что противопоказаний к занятиям хореографией нет. (См. приложение №1)

По результатам просмотра дети, имеющие предварительную хореографическую подготовку, необходимый уровень развития хореографических способностей и навыков, могут быть зачислены в группу 2-го года обучения.

Наполняемость учебных групп:

Группа считается набранной, когда в ней есть 10 учащихся. Максимальное количество учащихся 16 человек.

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребёнка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Формы организации деятельности на занятиях:

- групповая;

Формы занятий:

- Практическая работа
- Мастер-классы
- Занятие-конкурс
- Тренинг

Используемые на занятиях педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- технология сотрудничества;
- развивающее обучение;
- игровые технологии;
- здоровье сберегающее обучение;

- арт-технология;

Методы и приемы обучения:
Словесные:
- рассказ
- объяснение
- инструкция
- беседа
- анализ и обсуждение
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения
- прием раскладки хореографического па
- прием закрепления целостного танцевального движения-комбинации
- прием словесной репрезентации образа хореографического движения

Наглядный:
- Образный показ педагога
- Эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем
- Прием тактильно-мышечной наглядности
- Наглядно-слуховой прием
- Демонстрация эмоционально-мимических навыков
- Использование наглядных пособий

Практический:
- игровой прием
- детское «сотворчество»
- соревновательность
- использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор
- выработка динамических стереотипов (повторяемости и повторности однотипных движений)
- фиксация отдельных этапов хореографического движения
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений
- прием пространственной ориентации
- развитие основных пластических линий
- музыкальное сопровождение танца как методический прием
- хореографическая импровизация

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.
Кадровое обеспечение:
Педагог дополнительного образования, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:
- обладает специальным высшим хореографическим, педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий по хореографии;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Концертмейстер
- обладает специальным музыкальным образованием
- владеет импровизацией

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие хореографического зала со специальным напольным покрытием, зеркалами, станками;
- Фортепиано;
- Музыкальный центр;

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- развитие эмоционально-волевых качеств и коммуникативных навыков, способствующих социальной самореализации ребенка;
- развитие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в коллективе;
- формирование способности формулировать собственное мнение и позицию;
- формирование основ самоконтроля, самооценки;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные результаты

- развитие и укрепление физических данных (гибкость, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, прыжок, осанка);
- развитие координации: нервной, мышечной, двигательной, музыкально-ритмической;
- развитие эмоциональной выразительности;
- развитие образного и ассоциативного мышления, фантазии и творческого воображения, эмоционально-ценностного отношения к явлениям жизни и искусства на основе восприятия и анализа художественных образов;

Предметные результаты

- владение упражнениями игровой партерной гимнастики
- знание правил исполнения упражнений партерной гимнастики и танцевальных движений (подскоки, галоп, шаг с носка)
- владение основами музыкальной грамоты
- владение основами ритмики, умение точно «прохлопывать» основной метроритмический рисунок музыки.
- способность реализации собственных творческих замыслов в хореографической импровизации.

Учебный план
1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Входная диагностика
2.	Партерная гимнастика	20	6	14	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
3.	Прыжки	8	1	7	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
4.	Упражнения на	4	1	3	Наблюдение.

	ориентирование в пространстве				Показ индивидуальный и группой
5.	Танцевальные шаги	6	1	5	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
6.	Музыкально-ритмические упражнения	8	1,5	6,5	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
7.	Танцевальная комбинации	7	1	6	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
8.	Упражнения с элементами актерского тренинга	7	1	6	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
9.	Импровизация	2	1	1	Открытое занятие
10.	Контрольные и итоговые занятия.	1		1	Открытое занятие
	Итого:	**64**	14	50	

2-й год обучения

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Входная диагностика
2.	Партерная гимнастика	22	4	18	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
3.	Прыжки	8	1	7	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
4.	Упражнения на ориентирование в пространстве	4	1	3	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
5.	Танцевальные шаги	5	1	4	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
6.	Музыкально-ритмические упражнения	7	1,5	5,5	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
7.	Танцевальная комбинации	8	2	6	Наблюдение. Показ

					индивидуальный и группой
8.	Упражнения с элементами актерского тренинга	6	1	5	Наблюдение. Показ индивидуальный и группой
9.	Импровизация	2	1	1	Открытое занятие
10.	Контрольные и итоговые занятия.	1		1	Открытое занятие
	Итого:	**64**	13	51	

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1	Середина сентября по мере комплектования групп	Апрель-май	32	64	2 раз в неделю по 1 часу
2	Середина сентября по мере комплектования групп	Апрель-май	32	64	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

1-й год обучения

Особенности 1-го года обучения

Занятия по хореографии на 1-м году обучения направлены на развитие общей музыкальности и чувства ритма, что особенно важно для детей дошкольного возраста, координации движений, психологическому раскрепощению ребёнка, формированию уверенности в своих силах.

Задачи

Обучающие:

- Научить основам хореографии с элементами свободной пластики в игровой, образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал.
- Научить правильному исполнению упражнений партерной гимнастики
- Научить точному музыкальному исполнению танцевальных элементов.

Развивающие:

- Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных.
- Развитие основ музыкальной культуры, артистизма, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков.

- Развитие элементарных пространственных представлений, ориентация в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур.
- Развитие воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.
- Снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами танца, выработка баланса в системе «возбуждение-торможение».

Воспитательные:

- Воспитание интереса к хореографическому искусству, раскрывая его многообразие и красоту.
- Воспитание необходимых для хореографии качеств: выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие, силу воли и достижение поставленных целей.
- Формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения («исполнитель-педагог», «партнер-партнерша», «участник- коллектив»).

Планируемые результаты

После первого года обучения учащийся должен знать:

- Основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные - подъем стопы, выворотность, гибкость спины (всех отделов позвоночника), эластичность связок суставно-связочного аппарата и мышц)
- Правила исполнения упражнений партерной гимнастики и танцевальных движений (подскоки, галоп, шаг с носка)
- Элементарные основы музыкальной грамоты
- Сценические точки зала (1-8 точки), линейное, круговое построение, диагональ

Уметь:

- Контролировать свою осанку
- Правильно исполнять упражнения партерной гимнастики и танцевальных движений
- Должен иметь силу воли, самостоятельность, развивать их; доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своего творческого поиска
- Точно «прохлопывать» основной метроритмический рисунок музыки
- Ритмично исполнять движения под музыку
- Запоминать несложные комбинации движений
- Создавать (по выбору) свой пластический образ животного, составить небольшой фрагмент из 2-3 движений (под руководством педагога). Опираясь на базовый лексический материал
- Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к творческим поискам сверстников
- Иметь определенные навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория: Педагог знакомит детей с понятиями: балетный класс, станки, зеркала, хореограф, концертмейстер, виды музыкального сопровождения, форма для занятий, балетная причёска. Правила поведения в балетном классе. Техника безопасности на занятиях.
Танец как вид искусства.
Практика: Мастер-класс по прическам.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика - это комплекс упражнений в игровой форме на коврике, главной целью которого является укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности, развитие выносливости и выработка культуры движения.

Элементы партерной гимнастики.

1.Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «Лодочка»
- «Змейка»
- «Свечка»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»;
- «складочка»;
- «морской конек»;
- «Мостик»

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «самолет»;
- «ножницы»;

5. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Звездочка»
- «Лягушка»

6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»
- «Таракашки»

Теория: Педагог объясняет правила исполнения движений.

Практика: Освоение упражнений партерной гимнастики. Упражнения исполняются под музыку

3. Прыжки.

На 1-м году изучаются прыжки на двух ногах а также в сочетании с хлопком над головой, на скакалке на двух ногах. Прыжки на скакалке развивают координацию движений, поэтому прыжкам уделяется особое внимание.

Теория: Педагог объясняет и показывает правильное исполнение прыжков.

Практика: Освоение прыжков.

4. Упражнения на ориентирование в пространстве.

Теория: Педагог в игровой форме знакомит детей с точками зала, что такое шеренга, колонна, диагональ.

Практика: Освоение обучающимися в игровой форме понятий точки зала, шеренга, колонна, диагональ.

5. Танцевальные шаги.

На первом году обучения предлагается освоить маршевый шаг с высоко поднятым коленом, подскоки, шаги на высоких полупальцах, бег с поджатыми ногами. Шаги исполняются по диагонали.

Теория: Педагог в игровой форме объясняет и показывает правильное исполнение танцевальных шагов.

Практика: Освоение учащимися танцевальных шагов.

6. Музыкально-ритмические упражнения.

Основной задачей на первом году обучения научить детей слышать и слушать музыку.

Теория: Педагог на занятиях знакомит обучающихся с простейшими видами хлопков, притопов в различных метроритмических сочетаниях. А также с упражнениями и играми с акцентированием сильных долей такта при музыкальных размерах 2/4, 4/4. Например, игра «Часы».
Практика: Освоение учащимися упражнений и игр на развитие метроритма, слуха, умение слушать и слышать ритмический узор музыки.

7. Танцевальная комбинации.

Теория: Педагог объясняет и показывает правильное исполнение движений и музыкальный счет на который исполняются эти движения. Затем движения собираются в комбинацию. Как правило комбинация занимает 8-16 тактов 2/4.
Практика: Освоение учащимися танцевальной комбинации.
На первом году обучения танцевальная комбинация состоит из простейших движений: повороты и наклоны головы, простейшие виды хлопков, притопов, выносом ноги вперед на пятку, наклонов корпуса. Танцевальная комбинация обязательно имеет образ (сказочные герои, животные, птицы, насекомые, обитатели моря и т.д.). Танцевальная комбинация развивает координацию движений, память музыкальную, зрительную, мышечную. Это первый маленький танец.

8. Упражнения с элементами актерского тренинга.

Теория: Педагог объясняет правильное исполнение упражнений на концентрацию внимания, воображения, развитие памяти, снятие мышечных зажимов. Например: «крутим пальцы», «высвечиваем фонариком», «веселая зарядка», «необитаемый остров», «поход».
Практика: Освоение учащимися упражнений.

9. Импровизация.

Теория: Большим толчком для раскрытия внутреннего мира ребёнка служит импровизация, которая позволяет развить фантазию и преодолеть страх перед зрителем и сценой. Первые импровизационные кусочки, как и многие моменты на занятиях, демонстрируются через игру. Но постепенно даётся к концу года домашнее задание на импровизацию, где ребёнок самостоятельно творит своё произведение и представляет его на суд зрителей. Это позволяет по-другому воспринимать материал педагога в дальнейшем и развивает сценический артистизм.
Практика: Показ собственно сочиненного этюда перед публикой. На данном этапе перед родителями.

10. Итоговое занятие.

Теория - подведение итогов за год. Анализ работы и личностного роста каждого ребёнка, возможность рефлексии самих учащихся. Беседа с родителями о перспективах на следующий год. Объяснение необходимости занятий ребенка в течение летних каникул в виде гимнастики, растяжки.
Практика - показ пройденного материала за год в виде открытого занятия для родителей и педагогов других коллективов, где дети могут проявить себя настоящие артисты. Высказывание педагога и оценка результатов освоения учебного материала.

Календарно-тематическое планирование
на 20 /20 учебный год
по программе «Основы хореографии»
педагог
Группа № 1 год обучения

Согласовано
« » августа 20 года
зав. отдела ПОУ Коннова С.Ю.
/_____./

№	Дата занятия	Дата занятия	Название раздела и темы	Количеств

занятия	планируемая	фактическая		о часов
1			**Вводное занятие**	1
2			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
3			Партерная гимнастика	1
4			Упражнения на ориентирование в пространстве	1
5			Прыжки	1
6			Партерная гимнастика	1
7			Музыкально-ритмические упражнения	1
8			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
9			Партерная гимнастика	1
10			Танцевальные шаги	1
11			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
12			Партерная гимнастика	1
13			Танцевальная комбинация	1
14			Музыкально-ритмические упражнения	1
15			Партерная гимнастика	1
16			Прыжки	1
17			Партерная гимнастика	1
18			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
19			Танцевальные шаги	1
20			Партерная гимнастика	1
21			Танцевальная комбинация	1
22			Упражнения на ориентирование в пространстве	1
23			Партерная гимнастика	1
24			Музыкально-ритмические упражнения	1
25			Танцевальные шаги	1
26			Партерная гимнастика	1
27			Импровизация	1
28			Импровизация	1
29			Партерная гимнастика	1
30			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
31			Партерная гимнастика	1
32			Прыжки	1
33			Упражнения на ориентирование в пространстве	1
34			Партерная гимнастика	1
35			Музыкально-ритмические упражнения	1
36			Танцевальная комбинация	1
37			Партерная гимнастика	1
38			Музыкально-ритмические упражнения	1
39			Прыжки	1
40			Партерная гимнастика	1
41			Упражнения с элементами актерского	1

			тренинга	
42			Танцевальная комбинация	1
43			Партерная гимнастика	1
44			Упражнения на ориентирование в пространстве	1
45			Танцевальные шаги	1
46			Партерная гимнастика	1
47			Танцевальная комбинация	1
48			Прыжки	1
49			Партерная гимнастика	1
50			Музыкально-ритмические упражнения	1
51			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
52			Партерная гимнастика	1
53			Прыжки	1
54			Танцевальные шаги	1
55			Партерная гимнастика	1
56			Прыжки	1
57			Музыкально-ритмические упражнения	1
58			Танцевальная комбинация	1
59			Партерная гимнастика	1
60			Прыжки	1
61			Танцевальные шаги	1
62			Музыкально-ритмические упражнения	1
63			Танцевальная комбинация	1
64			Контрольные и итоговые занятия	1
				64

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Отчётные концерты	Декабрь. Апрель

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	• Организационное собрание. • Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. • Итоги учебного года и творческие перспективы.	Сентябрь Декабрь Май
Совместные мероприятия	• Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. • Отчётные концерты хореографической студии «Grand»	В течение года Декабрь,

	• Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.	Апрель. Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	 Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	• Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. • Индивидуальные консультации по развитию хореографических способностей детей	В течение года В течение года

Рабочая программа
2-й год обучения

Особенности 2-го года обучения

Второй год обучения предполагает закрепление знаний и умений, полученных ранее, их совершенствование на более сложном хореографическом материале. Большое внимание уделяется развитию физических данных, выразительному и эмоциональному исполнению.

Задачи

Обучающие:

- Научить основам хореографии с элементами свободной пластики в игровой, образно-ассоциативно, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал.
- Научить правильному исполнению более сложных упражнений партерной гимнастики
- Научить точному музыкальному исполнению более сложных танцевальных элементов.

Развивающие

- Совершенствовать хореографические способности детей (подъем стопы, гибкость, выворотность, балетный шаг).
- Развитие основ музыкальной культуры, артистизма, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков.
- Развитие элементарных пространственных представлений, ориентация в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур.
- Развитие воображения, фантазии, творчества, наглядно- образного, ассоциативного мышления.
- Развивать умение концентрировать внимание, слух, память.
- Развивать способности к самостоятельной и коллективной работе.

Воспитательные:

- Развивать возрастающий интерес к хореографическому искусству путем игрового, образного освоения танца.
- Воспитание необходимых для хореографии качеств: выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие, силу воли и достижение поставленных целей.
- Формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения («исполнитель-педагог», «партнер-партнерша», «участник- коллектив»).
- Формировать навыки самоорганизации и самоконтроля.

Планируемые результаты

После второго года обучения учащийся должен знать:

- Более сложные упражнения игровой партерной гимнастики.
- Правила исполнения усложненных упражнений партерной гимнастики и танцевальных движений (подскоки с хлопками, галоп, бег)
- Элементарные основы музыкальной грамоты
- Несложные перестроения из одного рисунка в другой.

Уметь:

- Контролировать свою осанку
- Правильно исполнять усложненные упражнения партерной гимнастики и танцевальных движений
- Должен иметь силу воли, самостоятельность, развивать их; доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своего творческого поиска
- Ритмично исполнять движения под музыку
- Запоминать более сложные комбинации движений.
- Создавать (по выбору) свой пластический образ, составить небольшой фрагмент из 2-3 движений самостоятельно. Опираясь на базовый лексический материал.
- Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к творческим поискам сверстников
- Иметь определенные навыки общей культуры, интеллектуально-эстетического развития

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория: Повторение основных понятий: балетный класс, станки, зеркала, хореограф, концертмейстер, форма для занятий, балетная причёска. Правила поведения в балетном классе. Техника безопасности на занятиях. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Анализ физической формы воспитанников после летних каникул.

Танец как вид искусства.

Практика: Разминочные движения, не сложная партерная гимнастика, легкие прыжки. Упражнения на хореографическое отражение метроритма музыки, координацию.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика - это комплекс упражнений в игровой форме на коврике, главной целью которого является укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности, развитие выносливости и выработка культуры движения. На втором году гимнастика усложняется.

Элементы партерной гимнастики.

1.Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «Лодочка»
- «Змейка»
- «Свечка»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;
- Упражнения сидя на подъемах

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «Кораблик»;

- «Корзиночка»;
- «морской конек»;
- «Мостик с подъемом одной ноги»
- Подготовка к мостику из положения стоя.

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
- «самолет»;
- «ножницы»;
- «планка»

11. Упражнения развивающие выворотность ног:
- «Сфинкс»
- «Лягушка»

12. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:
- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»
- «Таракашки»

Теория: Педагог объясняет правила исполнения движений.
Практика: Освоение упражнений партерной гимнастики. Упражнения исполняются под музыку

3. Прыжки.

На 2-м году изучаются более сложные прыжки на скакалке, несложные комбинации прыжков, а также прыжки в продвижении. Прыжки сочетаются с работой рук. Это дает дополнительную координацию движений, поэтому прыжкам уделяется особое внимание.
Теория: Педагог объясняет и показывает правильное исполнение прыжков.
Практика: Освоение прыжков.

4. Упражнения на ориентирование в пространстве.

Теория: Педагог знакомит детей с простыми перестроениями из одного рисунка в другой.
Практика: Освоение учащимися простых перестроений, рисунков танца.

5. Танцевальные шаги.

На втором году обучения предлагается закрепить и совершенствовать маршевый шаг с высоко поднятым коленом, подскоки, шаги на высоких полу-пальцах, бег с поджатыми ногами. Задача усложняется тем, что танцевальные шаги исполняются с работой рук. Это добавляет координацию движений. Шаги исполняются по диагонали, по кругу.
Теория: Педагог объясняет и показывает правильное исполнение танцевальных шагов.
Практика: Освоение учащимися танцевальных шагов.

6. Музыкально-ритмические упражнения.

Основной задачей на втором году обучения развивать умение слышать и слушать музыку.
Теория: Педагог на занятиях знакомит обучающихся с более сложными метроритмическими сочетаниями. А также с упражнениями и играми, где необходимо понять и расшифровать ритмический рисунок музыки и выразить его в танце.
Практика: Освоение учащимися упражнений и игр на развитие метроритма, слуха, умение слушать и слышать ритмический узор музыки.

7. Танцевальные комбинации.

Теория: Педагог объясняет и показывает правильное исполнение движений и музыкальный счет, на который исполняются эти движения. Затем движения собираются в комбинацию.
Практика: Освоение учащимися танцевальной комбинации.
На втором году обучения дети учат небольшой танец, где используются несложные движения, элементарные перестроения, понятный для этого возраста образ: сказочные герои, животные, птицы и т.д.

8. Упражнения с элементами актерского тренинга.

Теория: Педагог объясняет правильное исполнение упражнений на концентрацию внимания, воображения, развитие памяти, снятие мышечных зажимов. Например: «крутим пальцы», «высвечиваем фонариком», «волна», «пластилиновая кукла», «паровоз».
Практика: Освоение учащимися упражнений.

9. Импровизация.

Теория: Педагог объясняет правила сочинения импровизации
Практика: Педагог дает задание: найти музыкальное произведение и сочинить танцевальный номер в соответствии с музыкой, образом и стилем, используя пройденный материал.
Вся эта работа воплощается в большой концерт импровизаций для родителей.
Темы для импровизации:

— «Насекомые»
— «Подводный мир»

10. Итоговое занятие.

Теория - подведение итогов за год. Анализ работы и личностного роста каждого ребёнка, возможность рефлексии самих учащихся. Беседа с родителями о перспективах на следующий год. Объяснение необходимости занятий ребенка в течение летних каникул в виде гимнастики, растяжки.
Практика - показ пройденного материала за год в виде открытого занятия для родителей и педагогов других коллективов, где дети могут проявить себя настоящие артисты. Высказывание педагога и оценка результатов освоения учебного материала.

Календарно-тематическое планирование
на 2021/2022учебный год
по программе «Основы хореографии»
педагог Кувшинская С.В.
Группа № 21018 2 год обучения

Согласовано
«01» сентября 2021 года
зав. отдела ПОУ Коннова С.Ю.
/_____./

№ занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Название раздела и темы	Количество часов
1			**Вводное занятие**	1
2			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
3			Партерная гимнастика	1
4			Упражнения на ориентирование в пространстве	1
5			Прыжки	1
6			Партерная гимнастика	1
7			Музыкально-ритмические упражнения	1
8			Партерная гимнастика	1
9			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
10			Партерная гимнастика	1
11			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
12			Партерная гимнастика	1
13			Танцевальная комбинация	1
14			Музыкально-ритмические упражнения	1
15			Партерная гимнастика	1

16			Прыжки	1
17			Партерная гимнастика	1
18			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
19			Танцевальные шаги	1
20			Партерная гимнастика	1
21			Танцевальная комбинация	1
22			Упражнения на ориентирование в пространстве	1
23			Партерная гимнастика	1
24			Музыкально-ритмические упражнения	1
25			Танцевальные шаги	1
26			Партерная гимнастика	1
27			Импровизация	1
28			Импровизация	1
29			Партерная гимнастика	1
30			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
31			Партерная гимнастика	1
32			Прыжки	1
33			Упражнения на ориентирование в пространстве	1
34			Партерная гимнастика	1
35			Музыкально-ритмические упражнения	1
36			Танцевальная комбинация	1
37			Партерная гимнастика	1
38			Музыкально-ритмические упражнения	1
39			Прыжки	1
40			Партерная гимнастика	1
41			Упражнения с элементами актерского тренинга	1
42			Танцевальная комбинация	1
43			Партерная гимнастика	1
44			Упражнения на ориентирование в пространстве	1
45			Танцевальные шаги	1
46			Партерная гимнастика	1
47			Танцевальная комбинация	1
48			Прыжки	1
49			Партерная гимнастика	1
50			Музыкально-ритмические упражнения	1
51			Партерная гимнастика	1
52			Прыжки	1
53			Партерная гимнастика	1
54			Танцевальные шаги	1
55			Партерная гимнастика	1
56			Прыжки	1
57			Музыкально-ритмические упражнения	1
58			Танцевальная комбинация	1
59			Партерная гимнастика	1
60			Прыжки	1

61			Танцевальные шаги	1
62			Танцевальная комбинация	1
63			Танцевальная комбинация	1
64			Контрольные и итоговые занятия	1
				64

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города.	В течение года.
Отчётные концерты	Декабрь. Апрель

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	• Организационное собрание. • Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. • Итоги учебного года и творческие перспективы.	Сентябрь Декабрь Май
Совместные мероприятия	• Посещение детей с родителями праздничных мероприятий, района и города, концертных программ ДЮТЦ. • Отчётные концерты хореографической студии «Grand» • Посещение отчётного концерта ДЮТЦ.	В течение года Декабрь, Апрель. Май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года в середине года в конце учебного года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	• Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях. • Индивидуальные консультации по развитию хореографических способностей детей	В течение года В течение года

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Успехи группы в целом и отдельных детей отслеживаются на открытых уроках и на публичных выступлениях перед родителями. Выполнение детьми несложных творческих заданий помогает установить качество усвоенных знаний, определить уровень их хореографического развития.

Основными критериями оценки освоения программного материала являются

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе.

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Прослушивание. Собеседование	Сентябрь
Текущий	Наблюдение педагога.	В течение года
Промежуточный	Отчетный концерт	Декабрь. Май.
Итоговый	Отчётный концерт.	Май.

Формы фиксации образовательных результатов

- *Таблица входной диагностики*
- *Уровень развития хореографических способностей*

Балетные данные

- ✓ *Осанка*
- ✓ *Выворотность*
- ✓ *Танцевальный шаг*
- ✓ *Подъем стопы*
- ✓ *Гибкость*
- ✓ *Прыжок*

Музыкально-ритмические данные

- ✓ *Чувство ритма*
- ✓ *Координация движений:*
- ✓ *Нервная*
- ✓ *Мышечная*
- ✓ *Двигательная*
- ✓ *Музыкально-ритмическая*

Сценическая культура

- ✓ *Эмоциональная выразительность*

Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).
Музыкально – ритмическая координация - это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

- *Таблица наблюдений (текущий, промежуточный, итоговый контроль)*
- Параметры:
- *Уровень развития хореографического исполнительства*

✓ *Основные движения партерной гимнастики*
✓ *Танцевальная комбинация*
✓ *Рисунки, построения, перестроения*
✓ *Музыкальность*
✓ *Выразительность и эмоциональность исполнения*

Формы контроля и критерии оценок развития хореографического исполнительства
Параметры:

- *Уровень развития навыков публичного выступления*

✓ *Ориентирование в сценическом пространстве*
✓ *Сценическая культура поведения*
✓ *Яркое, осмысленное исполнение хореографического номера*
✓ *Увлеченность*

Формы контроля: открытые занятия.

- Анализ диагностических материалов
- Информационная карта освоения учащимися образовательной программы

Показатели и критерии диагностики образовательной программы «Основы хореографии»

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого учебного полугодия). Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

О1, О2, О3, О4, О5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

Р1, Р2, Р3, Р4, Р5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

В1, В2, В3, В4, В5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (3-высокий уровень, 2-средний уровень,1 –низкий, незначительный уровень).

Показатель	**3**	**2**	**1**
О1 Правильное исполнение основных движений игровой партерной гимнастики (в соответствии с программой данного года обучения)	Правильно исполняет все движения	Исполняет с небольшим количеством ошибок	Исполняет движения с большим количеством ошибок.
О2 Знание названий и	Знает названия и правила в полном	Иногда допускает ошибки в знании	Постоянно допускает ошибки

правил исполнения движений работы в партере (в соответствии с программой данного года обучения)	объеме, предусмотренном программой.	названий и правил исполнения	в знании названий и правил исполнения.
О3 Знание танцевальной комбинации	Знает порядок движений танцевальной комбинации, и отлично ее исполняет	Не очень хорошо знает порядок движений танцевальной комбинации, исполнение среднее.	Не знает порядок движений танцевальной комбинации.
О4 Знание названий и правил исполнения основных танцевальных шагов (в соответствии с программой данного года обучения)	Знает названия и правила в полном объеме, предусмотренном программой.	Иногда допускает ошибки в знании названий и правил исполнения	Постоянно допускает ошибки в знании названий и правил исполнения.
О5 Знание несложных танцевальных рисунков, перестроений.	Хорошо знает названия несложных танцевальных рисунков и правила их построения.	Знает названия несложных танцевальных рисунков и правила их построения, но иногда допускает ошибки.	Не знает названий несложных танцевальных рисунков и правила их построения.
Р1 Чувство ритма и музыкальное исполнение движений	Умеет исполнять любые движения в такт музыке, включая неизученные музыкальные размеры.	Умеет исполнять движения, предусмотренные программой, в такт музыке.	Допускает ошибки в исполнении движений в такт музыки.
Р2 Творческая активность	Выразительно исполняет движения в танцевальной комбинации, проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.	Старается выразительно исполнять движения в танцевальной комбинации, систематически проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.	Не придает значение выразительному исполнению движений в танцевальной комбинации, эпизодически проявляет творческое мышление посредством хореографической импровизации.
Р3 Ориентация в	Точно ориентируется	Знает точки сцены, встает в заданный	Путается в точках сцены, не может

пространстве	в пространстве: знает точки сцены, не теряется при смене площадки для танца (после смены точки 1), быстро встает в заданный рисунок танца, умеет заполнять пространство сцены.	рисунок не точно, но умеет сохранить рисунок танца, не сразу ориентируется при смене точки 1, не умеет заполнить пространство сцены.	дополнить рисунок танца - точно встать на нужное место, не умеет держать рисунок танца, теряется при смене точки 1.
Р4 Развитие физических данных, анализ техники правильной осанки	Физические данные развиты на высоком уровне: хороший мышечный тонус, прямая контролируемая осанка, натянутые ноги в упражнениях, хорошая растяжка и шаг, выворотное исполнение классического экзерсиса.	Физические данные развиты на среднем уровне: средний мышечный тонус, не постоянная натянутость ног и стабильность осанки, хорошая или средняя растяжка, средний шаг и выворотность.	Недостаточно развиты физические данные: находится под контролем педагога.
Р5 Уровень развития аналитических способностей	Видит и исправляет свои ошибки и ошибки других в исполнении упражнений партера	Видит и исправляет свои ошибки в исполнении упражнений партера	Не всегда замечает свои ошибки в исполнении упражнений партера
В1 Уровень мотивации	Высокий уровень мотивации: устойчивый интерес к хореографии (усердие и старание на занятиях).	Средний уровень мотивации: интерес к занятиям заметен не всегда (без особого усердия занимается).	Низкий уровень мотивации: нет желания совершенствоватьс я в хореографическом искусстве.
В2 Умение правильно воспринимать критику от педагога	Критика подталкивает исправлять ошибки и	Замечания педагога игнорируются, ошибки исправляются, но не	Не адекватное оценивание своих способностей, плохая реакция на

(умение адекватно оценивать свои способности и исправлять ошибки)	стремиться к совершенствованию упражнений.	сразу.	критику (обида). Не охотно исправляет ошибки при замечаниях.
В3 Коммуникативная культура, культура поведения	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения. Всегда соблюдает дисциплину на занятиях.	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение. Не всегда соблюдает дисциплину на занятии, иногда отвлекается.	Остро реагирует на замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Обособленная позиция, замкнутость, испытывает проблемы в общении с другими учащимися. Нарушает дисциплину на занятиях.
В4 Уровень сформированности эмоционально-волевых качеств	Проявляет упорство, выносливость, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей.	Не всегда проявляет упорство, выносливость, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей.	При возникновении ошибок и трудностей склонен отказаться от достижения поставленной цели.
В5 Стремление учащихся к здоровому образу жизни.	Выполняет все требования по соблюдению режима дня, здорового питания, исполнению каждодневной	Частично выполняет все требования по соблюдению режима дня, здорового питания, исполнению каждодневной зарядки	Не выполняет требования по соблюдению режима дня, здорового питания, исполнению каждодневной зарядки и т.д.

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа уровень освоения программы). Максимально возможное значение – 45. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:
  36-45 – высокий
  25-35 – средний
  15-24 – низкий
  Менее 15 – программа не освоена
- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа средний балл) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся.

Максимально возможное значение – 3.

- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа сумма) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 15.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.).

Методические материалы

Методика проведения занятий. Каждое занятие танца опирается на закономерности его развития и строится по принципу *от простого к сложному, от малого к большому и является очередным, последовательно усложняющимся звеном в цепи всего курса обучения.*

Каждое занятие состоит из следующих блоков. Первый блок – разминочный. Включает в себя упражнения для разогрева всех групп мышц и связок, ритмических упражнений, развивающих слух, пространственное восприятие, координацию движений.

Второй блок – тематический. Включает в себя освоение и отработку основных движений, комбинаций, рисунков хореографических номеров, исполнительского мастерства, техники исполнения и др.

Третий блок - релаксации. Направлен на то, чтобы организм учащихся после напряженной работы пришел в состояния покоя с помощью упражнений снимающих эмоциональное и мышечное напряжение.

Учитывая, что выполнение различных движений также вызывает у учащихся различную степень психофизического напряжения, в каждой части занятия сначала выполняются движения не сложные по своей структуре, не вызывающие у детей особого напряжения внимания и памяти, но постепенно повышающие физическую трудность исполнения. Затем идет переход к сложным движениям, которые вызывают более высокую степень напряженности внимания и затрату физических сил. И только потом учащиеся переходят к движениям, выполнение которых требует максимального напряжения внимания, но позволяет уменьшить физическую нагрузку в каждой части занятия, кроме последней. Сложные силовые упражнения чередуются с более легкими, чтобы в процессе занятий ученики могли восстанавливать свои силы и легче преодолевать дальнейшие трудности занятия. Постепенно возрастающая нагрузка вызывает у учащихся максимальное напряжение не только мышечного аппарата, но и центральной нервной системы. Чем больше напряжение, тем более утомляется организм. Чтобы избежать этого, необходимо периоды напряжения чередовать с периодами отдыха. Например, период отдыха наступает для учащихся тогда, когда педагог делает им устные замечания в простой, краткой, утвердительной и логически последовательной форме. Сначала указываются недостатки, относящиеся к движению ног, затем рук, корпуса и головы. Слишком пространные и многословные замечания идут в ущерб практической работы, приводят к непроизводительной потере времени, учащиеся «остывают».

Подготовка к занятию включает в себя несколько моментов:

1) намечаются новые примеры в соответствии с задачами каждой части занятия для дальнейшего укрепления и совершенствования знаний и навыков учащихся;

2) определяется новый материал для изучения, если учащиеся достаточно подготовлены для его восприятия;

3) вводится новый материал в различные комбинированные задания для дальнейшего укрепления исполнительских навыков;

4) определяются совместно с концертмейстером соответствующие размеры и характер музыкального сопровождения каждой части занятия.
Готовясь к занятиям, педагог обдумывает, что, зачем и как следует сказать воспитанникам не только по вопросам исполнительской техники, но и об искусстве танца, о творчестве, о музыке, о жесте и т.д. Таким образом, теоретические знания подаются небольшими дозами во время практической работы или короткой беседы.
Обучение построено по спирали, в каждом последующем году совершенствуются знания и умения предыдущего:

Учебно-методические пособия

- *Для детей*

1.Барышникова Т.Азбука хореографии
2.Яковлева Ю. «Азбука балета»

- *Для родителей*

1.Баланчин Д.,Мэйсон Ф.101 рассказ о большом балете/Пер.с англ.У.Сапциной.-М:КРОН-ПРЕСС,2000-494с.

- *Для педагога*

1. Альшиц Ю.Л. Тренинг forever! – М.: РАТИ-ГИТИС, 2009.-256с.
2. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. – СПб: Лань, Планета музыки, 2008.-416с.
3. Базарова Н.П. Классический танец. - Л.: Искусство, 1984. -199с.
4. Базарова Н.П. Мей В. Азбука классического танца. - М.: Искусство, 1983. -208с.
5. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000.
6. Васильева Н. Танец. – Москва, 2000.- 100с.
7. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. – М.: ГИТИС, 1994.
8. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Театралис, 2004.-82с.
9. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989.-123с
10. Зихлинская Л. Мей В. Первые шаги. – Киев: Логос, - 2004.- 358с.
11. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – М.: Искусство, - 1976.-272с.
12.Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, - 1972.-239с.
13. Королевская академия танца. Балет. Уроки. Иллюстрированное руководство по официальной программе. – М.: АСТ, - 2003.-143с.
14. Мессерер А. М. Уроки классического танца. – СПб: Лань,- 2004.- 376с.
15. Нельсон А. Коккен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. -Мн.:Попурри. –2008.-
16. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика. – Краснодар: Книжное издательство, - 2004.-23с.
17. Перлина Л. В. Танец модерн и методика его преподавания. – Барнаул:Издательство АлтГАКИ, - 2010.- 123с.
18. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, - 1971.

Научная, методическая, специальная литература
(источник: личная библиотека педагога)

- *Классический танец*

- Т. Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания и помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС».-256с.
- Ю.А. Бахрушин «История русского балета»
- Мессерер А. Уроки классического танца.-СПб.: Издательство «Лань»,2004.-400с.

- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд.-Л.: Искусство. 1983.-207с.
- Андерсон Б, Андерсон Дж(илл) Растяжка для каждого/Пер с англ. О.Г. Белошеев; Худ. обл. М.В. Драко.- Мн.: ООО «Попурри», 2002.-224с.
- Н.Серебренников «Поддержка в дуэтном танце»
- А. Ваганова «Основы классического танца» 1980 г.
- Блок Л. Д Классический танец: История и современность / Вступ. ст. В. М. Гаевского. - М.: Искусство, 1987. — 556 с.
- Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: Учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры.- М.: Искусство, 1979, -184 с.
- Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: Учебно-методическое пособие.- М.: Издательство «ГИТИС»,1994.-160 с.
- Нельсон, А., Кокконен, Ю. Анатомия упражнений на растяжку/ А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С. Э. Борич.-Мн.: «Попурри». 2008. -160 с.
- Тобиас М, Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся.1994г.
- Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – М.: Искусство, -1976.-272с.
- Г.Альберт «Александр Пушкин. Школа классического балета»
- Красовская В.Статьи о балете.1967
- Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск : Изд-во Удм. ун-та, 136 с.

- *Современный танец*

- Полятков С.С Основы современного танца.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 80с.
- Никитин В.Ю Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.- М.: Изд-во «ГИТИС», 2000-440 с.
- Перлина Л. В. Танец модерн и методика его преподавания. – Барнаул: Издательство АлтГАКИ, - 2010.- 123с.

- *Разное*

- Бурцева Г.В. Технология профессионального обучения педагога – хореографа в контексте инновационной деятельности /Г.В. Бурцева.- Барнаул;Изд-во АлтГАКИ,2006,-315с.
- Кипнис М. Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером /Михаил Кипнис.-М.:АСТ:ФАстрель,СПб.:Прайм-Еврознак,2011-249,[7]с.:ил.-(золотой фонд актерского мастерства)
- Актерский тренинг для детей.-М.:АСТ:Астрель;Владимир:ВКТ,2012.- 352
- Станиславский К.С. Искусство представления: классические этюды актерского тренинга.-СПб.:Азбука,Азбука-Аттикус,2012-192с.
- Гиппиус С. «Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники»
- Коркин В. П. Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 127 с, ил.— (Азбука спорта).
- Андреева Ю. Танцетерапия. -СПб.: « Издательство «ДИЛЯ», 2005. – 256с.
- Дан О. Пилатес – гимнастика звезд.- СПб.: Питер, 2007. -192 с.
- Каминская Н.М. История костюма. Учебное пособие для средн. спец. учеб. заведений швейной пром-сти. М., «Легкая индустрия», 1977. – 128 с.
- Захаржевская Р.В. История костюма: От античности до современности.— 3-е изд., доп.—М.: РИПОЛ классик, 2005,— 288 с.
- Уральская В.И. Рождение танца.- М.: Сов. Россия, 1982. - 144 с.
- Смирнов И.В.Искусство балетмейстера: Учеб. пособие для студентов культ.-просвет, фак. вузов культуры и искусств. — М.,Просвещение, 1986. — 192 с.
- Джозеф С. Хавилер .Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и Тренировки, -М.: ООО «Издательство «Новое слово»,2004-114с.

- Баланчин Д., Мэйсон Ф. 101 рассказ о большом балете/Пер. с англ. У.Сапциной.-М:КРОН-ПРЕСС,2000.-494с.
- Худеков С.Н. Искусство танца: История. Культура. Ритуал/Худеков С.Н.-М.:Эксмо,2010.-544 с.
- Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/Пер. с нем. В. Штакенберга. -СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки»,2012.-128 с.
- Лукьянова Е.Я. Дыхание в хореографии. М.: Искусство, 1979г.,- 184с.

Подборка средств обучения. Пособия, ориентированные на поддержку освоения тем программы.

- CD
  - Музыкальный материал для занятия классическим танцем.
  - Музыкальный материал для занятия джаз-модерн.
  - Музыкальный материал для разминки.
  - Музыка для хореографических номеров с отчетного концерта за 2008-2019г.г.
- DVD

Классический танец:

- Урок классического танца 1-й класс училище им. Вагановой.
- Урок классического танца 2-й класс училище им. Вагановой.
- Урок классического танца 3-й класс АРБ им. Вагановой.
- Урок классического танца 4-й класс АРБ им. Вагановой.
- Урок классического танца 5-й класс АРБ им. Вагановой.
- Урок классического танца выпускной 2010г. педагог Ситникова АРБ им. Вагановой.

- *Подборка нот*

- Безуглая Г. «Концертмейстер балета» часть 1
- Безуглая Г. «Концертмейстер балета» часть 2
- В. Малашева, К. Потапов «Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца»
- И. Климкович, В. Малышева «Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца» выпуск 2
- Хрестоматия для уроков классического танца выпуск 1
- Б. Ефименкова «Танцевальные жанры»
- С. Катонова «Музыка в балете»
- А. Н. Зимина «Музыкальные игры и этюды»
- К. Потапов «Адажио для классического танца»
- Л. Ярмолович «Принципы музыкального оформления урока классического танца»
- Граммер «Музыкальное сопровождение к уроку классического танца»
- Пример урока с музыкальным оформлением А. Ваганова, Н. Бродская
- Е.Васильева «Музыкальные примеры к уроку классического танца»
- Ярмолович «Пример урока классического танца для первого класса»
- Ярмолович «Пример урока классического танца второго класса»

- *Электронные образовательные ресурсы*

- личная электронная библиотека педагога
- презентации в PowerPoint:

к отчетному концерту:

по группам, родители в образовательном процессе, отчет по поездкам на конкурсы, достижения.

к занятиям:

балетные кумиры, развитие данных, растяжки, образец для подражания.

- *Интернет ресурсы*

Лицензионные

http://dancehelp.ru/ Хореографу в помощь

http://www.horeograf.com/ Все для хореографов и танцоров

созданные самостоятельно

http://vk.com/club3099214 Хореографическая студия «Grand»

- *Техническое оснащение занятий*

- класс хореографии (зеркала, хореографические станки, профессиональное покрытие)
- музыкальный инструмент (фортепиано)
- музыкальный центр
- видеотехника
- видео- , фонотека
- ноты
- видео- и фото- камера
- ноутбук
- репетиционная форма (бордовый купальник, черные велосипедки, бордовая футболка с авторским логотипом студии «Гранд») и обувь (белые носки и белые балетки)
- скакалка
- коврики для занятий на полу.
- дневник
- костюмы
- кофры (чехлы) для костюмов
- утяжелители для ног
- маты
- белые маленькие табуретки для растяжки
- информационный стенд
- аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи

Система психолого-педагогического сопровождения.

- *Памятки для детей и родителей*

- Памятка «Правила приема детей в студию «Grand» ».
- Памятка «Внешний вид ребенка на занятии по хореографии».
- Памятка «Как правильно растягиваться».
- Памятка «Адреса магазинов одежды и обуви для занятий хореографией».
- Памятка «Наши правила»

- *Упражнения для тренинга на:*

1. Внимание
2. Память.
3. Наблюдательность.
4. Фантазию.
5. Быстроту реакции.
6. Инициативность.
7. Выдержку.
8. Умение согласовывать свои действия с партнерами.
9. Активация ассоциативного и образного мышления.
10. Развитие естественности действий на сценической площадке

Приложение №1

«Противопоказания к занятиям хореографией»

Занятия хореографией на сегодняшний день приближены к занятиям спортом. Под этим подразумеваются большие физические и эмоциональные нагрузки. Все хронические заболевания в процессе занятий хореографией могут усугубиться. В связи с этим хореографией рекомендуется заниматься детям с хорошим физическим и психическим здоровьем.

Список заболеваний, которые являются противопоказанием для занятий хореографией:

(пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синдром вегетативной дистонии, артериальная гипертензия, варикозное расширение вен нижних конечностей, флебит и тромбофлебит поверхностных и глубоких вен нижних конечностей, врожденные деформации верхней и нижней челюсти, хронический гастрит, эрозивный гастродуоденит, язва желудка, язва 12-п. кишки (язвенная болезнь), хронический гепатит, грыжи, ожирение, хронический гепатит, хронический панкреатит, хронический холецистит, все болезни крови, туберкулез органов дыхания и других систем организма, аллергический и хронический ринит, хронические болезни миндалин и аденоидов, хронический синусит, искривление носовой перегородки с нарушениями дыхания, носовые кровотечения, хронический трахеит, хронический отит, глухота на одно или оба уха, нарушения вестибулярной функции, вестибулярные синдромы, фобические тревожные расстройства, неврастения, неврозы, невротические реакции, связанные со стрессом, психические расстройства вследствие повреждения или дисфункции головного мозга, расстройства личности и поведения, вызванные употреблением психактиных веществ, эмоциональные расстройства (тики, энурез, логоневроз, др.), специфические расстройства личности (психопатии), шизофрения, бредовые расстройства, мания с психотическими симптомами, нервная анорексия, эпилепсия, специфическое расстройство развития моторных функций, детский аутизм, расстройства поведения, задержка психического развития, органические заболевания центральной нервной системы, а также последствия перенесенных заболеваний (энцефалит, менингит, арахноидит, закрытых травм черепа, и др.), детский церебральный паралич, поражения периферической нервной системы, болезни нервно-мышечного синапса и мышц, поражения отдельных нервов, нервных корешков и сплетений, болезни спинного мозга, косоглазие, слепота, болезни век, заболевания сосудистой оболочки и сетчатки, болезни зрительного нерва и зрительных путей, врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь, хронические болезни женских тазовых органов, увеличение щитовидной железы, сахарный диабет, дерматит, экзема.