

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ Г.ШАХТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
г.ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОРОДСКОЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ГДДТ г.Шахты

Протокол № 1 от 29.08. 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ГДДТ г.Шахты
И.В. Агалакова

Приказ № 302 от 01.09.2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Адажио»

Уровень программы: базовый

Вид программы: **модифицированная**

Тип программы: **традиционная**

Возрастная категория: от **6 - 10 лет**

Срок реализации программы: **3 года (648ч)**

Форма обучения: **очная**

Условия реализации программы: **муниципальное задание**

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Кравченко Екатерина Анатольевна

Шахты

2025

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Пояснительная записка

Танец - одно из древнейших видов искусства, волшебный мир, в котором с помощью языка тела и музыки можно выразить любое чувство. Танец раскрывает многогранность национальных традиций народа. С помощью танцевальной лексики можно раскрыть историю народа, его настоящее и будущее. Показать все позитивные и негативные стороны человеческой натуры. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Искусство хореографии основано на музыкально-организованных, условных, образно-выразительных движениях человеческого тела. Зачатки образной выразительности свойственны человеческой пластике и в реальной жизни. В том, как человек движется, жестикулирует и пластически реагирует на действия других, выражаются особенности его характера, строй чувств, своеобразие личности. Такие «говорящие» характерно-выразительные элементы, рожденные в реальной жизни, принято называть пластическими интонациями или мотивами. На характерно-выразительных пластических мотивах, которые, опираясь на музыку, отбираются из множества реальных жизненных движений, обогащаются и организуются по законам ритма, композиции и драматургии основывается хореографическое искусство.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030, в содержание программы введен воспитательный компонент, направленный на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения.

1.1.1 Нормативно – правовая база

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». 12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 11.Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управлеченческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках 9 федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
- 12.Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».
- 13.Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.
- 14.Методические рекомендации по оформлению и содержанию структурных элементов дополнительных общеобразовательных программ, рассмотренные и утвержденные на заседании методического совета ГАУ ДПО РО «ИРО». Протокол от 29.03.2024 № 3.

1.1.2 Направленность и вид программы

Направленность программы –художественная

Вид программы – модифицированная.

Программа направлена на ознакомление обучающихся с сущностью исполнительского хореографического творчества, выразительностью и

содержательностью «языка» действий и движений, с возможностями его использования на сцене. Овладевая им, учащиеся выявляют и развиваются свой творческий потенциал, овладевают приемами индивидуального самовыражения.

1.1.3 Новизна, актуальность и целесообразность программы

Новизна программы состоит в том, что в отличие от типовых данная программа направлена не только на разучивание хореографических композиций, но и на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия по вырабатыванию пластики тела, основам обучения дыханию в хореографии, знакомству с основами актёрского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце.

Сейчас наиболее востребованным видом хореографии является такое танцевальное направление как народный танец и современные направления хореографии, которые включают в себя множество стилей и подвидов, совмещая так же в себе основы классической хореографии. Все они очень динамичны, но в то же время имеют свою очередь и подразумевают под собой хорошее владение телом, подвижность и хорошо развитую координацию, а так же дает много возможности для импровизации и самовыражения. Легкость и плавность, либо жесткость и агрессивность- танец всегда найдет своих истинных поклонников.

Ключевой особенностью программы является её направленность на ознакомление обучающихся с культурой сложившейся в нашей многонациональной стране, а также изучение культурного наследия нашего региона, это способствует формированию гражданской идентичности, национального самосознания подрастающего человека, гражданина своей страны.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. Танцевальное искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. Только в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание.

Воспитание потребности в творчестве, умение творить по законам красоты - это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Танец, как и любой другой вид искусства, имеет свой выразительный язык, который в силу образной условности органично сочетается с условным языком музыки. Восприятие музыки в танец активно, что побуждает к танцевальному действию.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия по программе способствуют формированию высокого интеллекта, духовности через мастерство. Целый ряд специальных заданий на наблюдение, сравнение, домысливание, фантазирование служат для достижения этого.

1.1.4 Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы состоят в том, что в ней активно используются современные технические средства, просмотр видеоматериалов, концертных выступлений, прослушивание музыкального материала, что позволяет развивать творческие исполнительские способности, эмоционально-художественное восприятие сценического действия учебного и концертного материала. А так же синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения, акцент ставиться на изучение народной хореографии которая включает в себя множество современных стилей и взаимодополняют друг друга.

1.1.5 Адресат программы.

Программа рекомендована для детей в возрасте от 6 до 10 лет.

Программа гибко реагирует на специфику учебных групп, за счёт подбора, упражнений, репертуара, насыщенности и темпо-ритма проведения занятий, анализа полученных навыков. Система обучения выстраивается по принципу «от простого к сложному». С учетом всех необходимых приобретенных навыков, при условии многократного повторения заданий.

1.1.6 Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы – общекультурный (базовый)

Уровень общекультурный (базовый). На этом этапе особое внимание уделяется целенаправленному развитию специальных двигательных и эстетических качеств юных дарований. Происходит переход от ознакомительных и развивающих занятий к более специализированным занятиям, а также приобщение к концертной деятельности и формирование чувства ответственности за результативность, как своей деятельности, так и коллектива в целом.

Основные задачи:

1. дальнейшее развитие и закрепление специальных координационных навыков и умений.

2. улучшение качественных и количественных характеристик концертных действий.
3. воспитание целеустремленности, ответственности.

Объем программы – 648 часов.

Срок реализации программы - 3 года

1.1.7 Форма обучения

Форма обучения – очная. В процессе реализации программы возможны индивидуальные занятия, занятия с малым или переменным составом групп.

В дни невозможности посещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям, по болезни или в период карантина, а также в другие периоды особых режимных условий возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и в форме самообразования.

Условием реализации программы на очном обучении с применением дистанционных технологий является наличие у педагога и обучающегося (родителей/законных представителей) одного из устройств с выходом в сеть интернет: гаджета, компьютера или ноутбука.

При переходе на дистанционное обучение программа будет реализовываться с помощью интернет-сервисов: SberJazz, Сферум и др.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса

Начать заниматься в кружке может любой ребенок без хореографической подготовки. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца, развитие и воспитание не только одарённых танцевальными способностями детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

Принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования групп проводиться первичная диагностика творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных.

В течение учебного года возможен дополнительный прием учащихся в группы 1, 2 и последующих годов обучения при наличии свободных мест и успешных результатов собеседования для определения уровня готовности к обучению по дополнительной общеразвивающей программе.

1.1.9 Режим занятий

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Режим занятий	Кол-во часов в год	Кол-во детей в группе
1-й год обучения	4	2 раза в	144	не менее 15

		неделю по 2 часа		
2-й год обучения	6	3 раза в неделю по 2 часа	216	не менее 12
3 - й год обучения	8	4 раза в неделю по 2 часа	288	не менее 8

1.1.10 Формы организации образовательного процесса

Занятие – как основная форма организации образовательного процесса (групповой или мелкогрупповой). Это целостный, целенаправленный, ограниченный временными рамками отрезок образовательного процесса. Продолжительность занятия – 45 минут.

1.1.11 Формы подведения итогов реализации программы

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются частью образовательной деятельности, которая сопровождает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адажио » и позволяет обучающимся оценить реальную результативность их творческой деятельности.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Формами контроля могут быть следующие: Опрос, визуальное наблюдение, анализ работы на занятии. Открытое занятие, контрольное занятие, показательные занятия для родителей, концерт, просмотр, участие в конкурсах, концертных программах. Анализ и самоанализ проделанной работы.

Текущий контроль успеваемости обучающихся:

Текущий контроль успеваемости обучающихся по программе «Адажио» осуществляется по каждой изученной теме. Необходимым условием обучения хореографии является последовательное, детальное освоение обучающимися всех этапов учебной работы.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.2.1 Цель программы

Цель программы

Цель - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

1.2.2 Основные задачи программы

Развивающие задачи:

1. Развить умение определять цели своего обучения, ставить и формулировать задачи, планировать пути их достижения;
2. Совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, развить двигательное воображение;
3. Совершенствовать навыки и технику пластического движения, пробудить образное мышление.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать организованность, активность, внимательность;
2. Сформировать осознанное отношение к занятиям.
3. Развить личностные качества обучающихся: целеустремленность, рассудительность, доброжелательность.

Обучающие задачи:

1. Обогатить детей новыми выразительными средствами;
2. Совершенствовать творческие способности;
3. Решать постановочные и художественные задачи средствами сценической и пластической выразительности.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебный план

1-й год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы диагностики, контроля
		Т	П	В	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	Основы классического танца 2.1 История становления отечественной школы классического танца 2.2. Поклон, постановка корпуса 2.3 Позиции рук, ног, головы 2.4 Деми плие, Релеве 2.5 Батман тандю, жетте 2.6 Прыжки сотте	1	30	31	Выполнение практических заданий, контрольное занятие
3.	Основы современных направлений в хореографии 3.1 Изоляция 3.2 Упражнения для позвоночника 3.3 Координация 3.4 Уровни	1	32	33	Выполнение практических заданий Промежуточный контроль

	3.5 Кросс. Перемещение в пространстве 3.6 Комбинация. Импровизация				
4	Акробатика 4.1 Перекаты, кувырки 4.2 Упоры 4.3 Шпагаты. Стретчинг 4.4 Равновесия 4.5 Стойки	1	13	14	Текущий контроль
5.	Партерная гимнастика 5.1 Упражнения для стоп 5.2 Упражнения на выворотность 5.3 Упражнения на гибкость вперёд 5.4 Упражнения на развитие гибкости назад 5.5 Силовые упражнения 5.6 Упражнения на развитие шага	1	14	15	Педагогическое наблюдение Текущий контроль
6.	Актерское мастерство 6.1 Упражнения для сплочения коллектива 6.2 Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности	1	7	8	Промежуточный контроль Показательное занятие для родителей
7.	Перестроения 7.1 Виды и способы перестроений 7.2 Танцевальные шаги	0	10	10	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
8.	Просмотр видео материала		8	8	Опрос, анализ Промежуточный контроль
9.	Концертная деятельность		8	8	Участие в фестивалях, конкурсах
10.	Воспитываем и познаем	1	7	8	Педагогическое наблюдение
11.	Резервные часы		8	8	
12.	Итоговое занятие.		1	1	Концерт
	Итого:	7	137	144	

1.3.2 Содержание учебного плана 1-й год обучения

1. Вводное занятие.

Беседы по технике безопасности. Правила поведения в танцевальном классе
Знакомство с коллективом и структурой занятий

2. Основы классического танца

Занятия классическим танцем дают основу для постановки рук, ног, спины и более успешного и правильного стилевого усвоения материала по русскому и народно-характерному танцам. Построение занятия идет соответственно программе по классическому танцу - от простого к сложному. Занятия классическим танцем включает в себя упражнения у станка, изучение и исполнение основных элементов классического танца и его комбинаций на середине зала, а также постановку танцевальных номеров.

В начале обучения курсу классического танца следует ограничиться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение и корректировка правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Эти упражнения разучиваются на середине зала.

Упражнения классического танца способствуют формированию правильной постановки корпуса, ног, рук, головы, развитию физических данных, выработки элементарной координации движений.

2.1. История становления отечественной школы классического танца. Роль А.Я Вагановой.

2.2. Поклон, постановка корпуса.

Методика выполнения поклона.

Экзерсис у станка

2.1. Поклон. Постановка корпуса (в выворотном положении лицом к станку, со 2-го полугодия – держась за станок одной рукой);

2.2. Позиции рук, ног, головы

Позиции ног — 1, 2, 3, 5, 6;

2.3. Релеве, деми плие,

2.4. батман тандю по 1, 6 позициям

Экзерсис на середине зала.

позиции рук –, 1, 2, 3

Повороты на двух ногах по 6 позиции.

3. Основы современных направлений в хореографии.

3.1 “Изоляция”. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

Начинать кресты и квадраты с разных точек. Пельвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll. Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

3.2 «Упражнения для позвоночника»: Flat bask вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна”- передняя, задняя, боковая).

3.3 «Координация» Свинговое раскачивание двух центров. Параллель и оппозиция двух центров. Принцип управления “импульсивные цепочки” Координация движений рук и ног, без передвижения.

3.4 «Уровни» Основные уровни: - стоя, сидя, лёжа. Упражнения стреч-характера в различных положениях. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта. Упражнения на contraction и release в положении «сидя». Движения изолированных центров.

3.5 «Кросс». Перемещение в пространстве. Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад. Шаги по квадрату. Шаги с мультиликацией Основные шаги афро-танца. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу. Прыжки: hop, jump, leap.

4. Акробатика – это раздел гимнастики с упражнениями на силу, ловкость, прыгучесть и баланс (удержание равновесия или эквилибристика). Выполнение акробатических элементов требует хорошей растяжки мышц и подвижности суставов. Поэтому, раздел «Основы акробатики» — посвящён базовым основам акробатики и развитию гибкости для выполнения упражнений. Акробатические упражнения, развивающие вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве) и способствующие освоению различных сальто.

4.1 Перекаты, кувырки:

а) группировка сидя. Из положения сидя согните ноги, возьмитесь руками за середину голеней, голову наклоните на грудь, колени разведите и прижмите к груди. Сделайте упражнение несколько раз подряд, ускоряя движения. То же в положении приседа. Том же в положении лежа на спине; б) перекаты назад и вперед из упора присев. Возьмитесь руками за голени и, уплотняя группировку, сделайте перекат назад, до опоры на шею и голову; не останавливаясь и сохраняя группировку, сделайте перекат вперед и встаньте в упор присев, не помогая себе руками. То же, начиная перекат из основной стойки, захватывая группировку во время кувырка на мягкой опоре (на мат ковре, одеяле и т. д.) Для проверки правильности усвоения можно выполнить упражнение на полу. Мягкое (без удара) исполнение говорит о том, что кувырок или перекат освоен

хорошо. Каждое упражнение разучивайте вначале в медленном темпе и выполняйте 2-3 раза подряд. Всего по 4-8 раз каждое. По мере усвоения делайте подряд по 3-5 кувырков или перекатов, повторяя такую серию 5-10 раз.

4.2 Упоры — упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках.

4.3. Шпагаты — упражнения, способствующие развитию гибкости. Это качество необходимо в большинстве видов спорта, так как гибкость позволяет, увеличивать амплитуду движений, предупреждает возможные растяжения мышц при падениях и резких движениях. Акробаты широко используют различные шпагаты в вольных упражнениях, парах и групповых пирамидах. Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад.

4.4 Равновесия — упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины. Акробатами Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед, используются в вольных упражнениях, парных и в групповых пирамидах.

4.5 Стойки.

Стойки на лопатках — упражнения, укрепляющие мышцы спины и рук и подводящие к выполнению. Стойки выполняются из седа на полу перекатом назад. **Стойка на груди** — упражнение, укрепляющее, мышцы туловища, шеи, рук. Оно служит подводящим к выполнению стоек на предплечьях.

Стойки на голове — одни из основных акробатических упражнений для начинающих, укрепляющих, мышцы шеи, туловища, рук, подводящих к выполнению стоек на руках. Используются в одиночных, парных и групповых упражнениях. **Стойки на руках** — упражнения, укрепляющие мышцы рук и туловища. Выполняются в вольных, парных и групп Руки на ширине плеч, пальцы вперед, разведены и слегка согнуты. Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад.

5. Партерная гимнастика

5.1. Упражнения для стоп

Методика выполнения упражнений для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
4. Relive на полу - пальцах в VI позиции у станка.

5.2. Упражнения на выворотность

Методика выполнения упражнений на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок",

подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

5.3. Упражнения на гибкость вперед

Методика выполнения упражнений

1."Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2."Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах)

4. Наклон, вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

5.4. Упражнения на развитие гибкости назад

Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - «поза сфинкса». Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упервшись в нее, подать бедра сильно вперед.

5.5. Силовые упражнения

Силовые упражнения для мышц живота. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Силовые упражнения для мышц спины. " Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно. Отжимание от пола. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

5.6. Упражнения на развитие шага

Прыжки.Temps sauté по VI позиции. Подскоки на месте и с продвижением. На месте перескоки с ноги на ногу. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. Прыжки с поджатыми ногами

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба, ходьба с закрытыми глазами на носках, стойка на одной ноге. Приставной шаг, повороты на 90° , 180° на носках, на одной ноге. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и в высоту с разбега.

6. Актерское мастерство

6.1. Упражнения для сплочения коллектива. Упражнения «Фигуры», «Интеллектуальный футбол», «Ассоциации», «Готовим подарки» и др.

6.2. Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности.

«Повтори», На актерскую фантазию «Додумай», «Смена ролей», импровизация, цепочки ассоциаций и др.

7. Перестроения

7.1. Виды и способы перестроений Стандартные, линейные, круговые, комбинированные, без геометрических форм, многоплановый рисунок.

7.2. Танцевальные шаги

- простой танцевальный шаг с носка;
- шаг на полупальцы;
- шаг на пятках;
- шаг на внутренней и внешней стороне стопы;
- переменный шаг с носка;
- боковой приставной шаг.
-

8. Просмотр видеоматериала.

Просмотр своих номеров (работа над ошибками)

Просмотр классических постановок

Просмотр постановок современной хореографии

9. Концертная деятельность. Участие в мероприятиях и праздниках МБУ ДО ГДДТ г. Шахты и городского уровня.

10. Воспитываем и познаем.

Воспитательная работа в коллективе планируется по следующим направлениям:

1. Нравственное воспитание:

Нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание. Развивает такие качества как честность и порядочность, неравнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать. Формирует полезные привычки.

- Подготовка и участие в праздниках проводимых МБУ ДО ГДДТ
- Творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов.
- Экскурсии в музей, посещение различных выставок, поездка в театр.
- Беседы «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках».

2. Организация здорового образа жизни:

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат дошкольникам психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.).

- Психологические упражнения;

- Беседы о личной гигиене, здоровом питании;
- Беседы о технике безопасности на занятиях;
- Дни здоровья (походы и экскурсии с участием родителей).

3. Работа с родителями:

В хореографическом коллективе занимается большое количество детей, и большинство родителей заинтересованы в высоком качестве образовательного процесса. Совместно с родителями педагог осуществляет практически всю деятельность, связанную с воспитанием и развитием детей. С целью выявления ожидания родителей от посещения студии ребенком, педагог проводит анкетирование в начале года, а в конце учебного года анкетирование проводится с целью определения, насколько оправдались ожидания родителей. Нередко родители предъявляют высокие требования в вопросах образования и воспитания детей и задача педагога найти оптимальные варианты, формы и методы работы танцевальной студии.

- Дни открытых дверей
 - Общение с родителями (дневники контроля обучения воспитанника, благодарственные письма родителям обучающихся, которые активно участвовали в деятельности объединений и культурной жизни МБУ ДО ГДДТ).
 - Родительские собрания.
 - Индивидуальные консультации для родителей (проводятся по мере обращения родителей к педагогу).
 - Анкетирование родителей.
4. Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников МБУ ДО ГДДТ.
- Знакомство с правилами внутреннего распорядка МБУ ДО ГДДТ;
 - Знакомство с правами и обязанностями обучающихся в МБУ ДО ГДДТ.

11. Резервные часы. Резервные часы могут использоваться для работы со способными и одаренными детьми, работы с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.

12. Итоговое занятие.

Открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся). Демонстрация полученных знаний и умений.

1.3.3 Учебный план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы диагностики, контроля
		Т	П	Всего	
1.	Вводное занятие. 1.1 Беседы по технике безопасности. 1.2 План работы, репертуар	1	0	1	Опрос
2.	Основы классического танца 2.1 Ронд де жамб пар тер по 1 позиции 2.2 Батман фондю 2.3 Полуповорот ен деор и эн де дан 2.4 Батман девлюп 2.5 Гранд батман жетте 2.6 Прыжки шассе, эшаппе, ассамблее	10	40	50	Выполнение практических заданий, контрольное занятие
3.	Основы современных направлений в хореографии 3.1 Разогрев в современном танце с добавлением свинг 3.2 Кросс 3.3 Лексика 3.4 Импровизация	7	40	47	Выполнение практических заданий Промежуточный контроль
4	Акробатика 4.1 Березка, кувырки, стойки, перекаты 4.2 Упражнения на развитие гибкости позвоночника 4.3 Стретчинг	4	14	18	Текущий контроль
5.	Партерная гимнастика 5.1 Комплекс динамических упражнений на гибкость 5.2 Комплекс упражнений для стоп 5.3 Комплекс упражнений для	5	25	30	Педагогическое наблюдение Текущий контроль

	развития танцевального шага 5.4 Силовые упражнения				
6.	Актерское мастерство 6.1 Упражнения для преодоления двигательного автоматизма. 6.2 Упражнения на развитие внимания, сценического воображения на эмоционально-образную координацию.	2	8	10	Промежуточный контроль Показательное занятие для родителей
7.	Народно-сценический танец 7.1 Экзерсис у палки 7.2 Комбинации на середине зала 7.3 Работа над этюдами	2	18	20	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
8.	Постановочная работа 8.1 Подготовка танца к конкурсу 8.2 Постановка народного танца		11	11	Опрос, анализ Промежуточный контроль
9.	Концертная деятельность		10	10	Участие в фестивалях, конкурсах
10.	Воспитываем и познаем	1	7	8	Педагогическое наблюдение
11.	Резервные часы		10	10	
12.	Итоговое занятие.		1	1	Концерт
	Итого:	32	184	216	

1.3.4 Содержание учебного плана 2-й год обучения

1. Вводное занятие. Беседы по технике безопасности.
План работы, репертуар.

2. Основы классического танца

Программа для 2 года обучения строится на изучении новых движений и повторении пройденного материала на 1 году обучения. В самом начале года

необходимо проверить правильность и чистоту исполнения. Развитие выносливости и силы происходит за счет ускорения темпа

2.1 Ронд де жамб пар тер по 1 позиции выполняется у станка эн деор и эн дедан. Пассе партер в комбинации. Круговое движение носком по полу от себя, и круговое движение внутрь.

2.2 Батман фондю (мягкий) одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах

2.3 Полуповорот ен деор и эн де дан движение внутрь и от себя

2.4 Батман девлюпе, релевелянт поднимать медленно плавно через точку пассе вперед, в сторону, назад

2.5 Гранд батман жетте большой бросок через положение ноги на носок вперед, в сторону, назад

2.6 Прыжки шассе, эшаппе, ассамблее прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собирание из второй в пятую, прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка в 5 поз

3. Основы современных направлений в хореографии

3.1 Разогрев в современном танце с добавлением свинг. Задача привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева у станка, середине, в партере. Делится на три группы растяжение. Наклоны и повороты торса, третья связана с разогревом ног.

3.2 Кросс передвижение в пространстве шаги, бег, повороты, прыжки, вращения. Этот раздел развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стилистику танца.

3.3 Лексика другими словами язык танца: мимика, жест, взгляд, поза-это наполняет содержанием рисунок танца.

3.4 Импровизация. Упражнения на импровизацию, технику релаксации раскрытия потенциальных возможностей пространства, предлагает сотворчество с телом. Позволяет свободно и раскованно двигаться в силу своих физических и эмоциональных возможностей, проявить себя. Существуют слышимые, осязаемые, визуальные направления.

4. Акробатика упражнения на ловкость, гибкость, силу и балансировку

4.1 Березка, кувырки, стойки, перекаты. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без проворачивания через голову. Статическое вертикальное положение, при котором находятся ногами вверх на лопатках, голове, предплечьях, руках.

4.2 Упражнения на развитие гибкости позвоночника. Гибкость определяет возможности мускулатуры человека, определяет возможности мускулатуры человека и ее развитие, любые физические нагрузки преодолеваются с легкостью. Вращательные упражнения руками, наклоны, круговые движения

корпусом, махи ногой, выгибания, движения тазом и растяжка ног, приседания. расслабления

4.3 Страйтчинг - это особые упражнения, направленные на развития всего тела, растягивания мышц и укрепления связок. Основные принципы- растягивать по максимуму, расслабить все тело, придать эластичность мышцам, суставам- подвижность, укрепить мышцы всего тела. Растягивает сухожилия и мышцы. Виды страйтчинга: статический, динамический, пассивный, баллистический. С сопротивлением

5. Партерная гимнастика

5.1 Комплекс динамических упражнений на гибкость

Упражнения «Замок», «Карандаш между лопатками», «Кошка под забором», «Взгляд на пятку», «Качалка», «Верблюд», «Кувырок», «Перочинный ножик», «Лотос», «Кузнецик», «Штопор», «Пистолет», «Лук», «Аршин», «Обратная связь» и др.

5.2 Комплекс упражнений для стоп

- 1.Вытягивание стоп к себе и от себя.
- 2.Вращения стоп.
- 3.Сокращение стоп.
- 4.Потягивания стоп.
- 5.Ходьба на пятках.
- 6.Ходьба на носках.
- 7.Стойка на одной ноге.

5.3 Комплекс упражнений для развития танцевального шага

1. Лежа на полу, battments releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battemebs releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу, правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу, правая рука на левом бедре.
7. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Проделать все в обратном порядке.
10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) назад.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад

5.4 Силовые упражнения

Лежа на полу, battements relive lent на 90° по 1 позиции вперед. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги. Сидя на прямом "полу шпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Сидя на прямом "полу шпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

6. Актерское мастерство помогает развить интерес к сценическому искусству, зрительное и слуховое внимание, память, наблюдательность. Находчивость и фантазию. Воображение и образное мышление. Снимать зажатость. Скованность, активировать познавательный интерес, развить умение согласовывать свои действия с другими детьми. Воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками, развивать любую способность искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться, развить чувство ритма и координацию движения

6.1 Упражнения для преодоления двигательного автоматизма «Ртутный шарик», «Цепочка», «Флажок», «Противоположные движения», «Поймай хвост дракона», «Ловишки», «Тропинка» и др.

6.2 Упражнения на развитие внимания, сценического воображения на эмоционально-образную координацию. «Повтори позу», «Слушай хлопок», «Скульптор и глина», «Зеркало», «На берегу моря», «Море волнуется раз...» и др.

7. Народно-сценический танец

7.1 Экзерсис у палки. Раздел включает в себя повороты стопы и бедра, удары стопой, каблуком, полупальцами, движения на присогнутых ногах, движения свободной стопой, плавные и резкие приседания, прыжки сококи, подскоки, большое значение придается перегибам корпуса и другим упражнениям, отражающим многообразие народно-сценического танца. Постепенное введение в работу суставно-связочного аппарата

7.2 Комбинации на середине зала. Раздел включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопушек. На основе изученных движений. Элементов постепенно выстраиваются танцевальные комбинации усложняются движениями рук, наклонами корпуса головы, исполняются в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца.

7.3 Работа над этюдами. Основной задачей является закрепление полученных знаний и умений развитие и совершенствования техники танца народов Российской Федерации.

8. Постановочная работа

8.1 Подготовка композиций к конкурсу: ансамблей, малых форм, трио, дуэтов, солистов.

8.3 Постановка народного танца на основе пройденного материала на занятиях народно-сценического танца. Танцевальная композиция «Варенька»

9. Концертная деятельность. Принимать участие в городских новогодних мероприятиях, фестивалях, конкурсах

10. Воспитываем и познаем.

Воспитательная работа в коллективе планируется по следующим направлениям:

1. Нравственное воспитание:

Нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание. Развивает такие качества как честность и порядочность, неравнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать. Формирует полезные привычки.

- Подготовка и участие в праздниках проводимых МБУ ДО ГДДТ
- Творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов.
- Экскурсии в музей, посещение различных выставок, поездка в театр.
- Беседы «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках».

2. Организация здорового образа жизни:

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат дошкольникам психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.).

- Психологические упражнения;
- Беседы о личной гигиене, здоровом питании;
- Беседы о технике безопасности на занятиях;
- Дни здоровья (походы и экскурсии с участием родителей).

3. Работа с родителями:

В хореографическом коллективе занимается большое количество детей, и большинство родителей заинтересованы в высоком качестве образовательного процесса. Совместно с родителями педагог осуществляет практически всю деятельность, связанную с воспитанием и развитием детей. С целью выявления ожидания родителей от посещения студии ребенком, педагог проводит анкетирование в начале года, а в конце учебного года анкетирование

проводится с целью определения, насколько оправдались ожидания родителей. Нередко родители предъявляют высокие требования в вопросах образования и воспитания детей и задача педагога найти оптимальные варианты, формы и методы работы танцевальной студии.

- Дни открытых дверей
 - Общение с родителями (дневники контроля обучения воспитанника, благодарственные письма родителям обучающихся, которые активно участвовали в деятельности объединений и культурной жизни МБУ ДО ГДДТ).
 - Родительские собрания.
 - Индивидуальные консультации для родителей (проводятся по мере обращения родителей к педагогу).
 - Анкетирование родителей.
4. Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников МБУ ДО ГДДТ.
- Знакомство с правилами внутреннего распорядка МБУ ДО ГДДТ;
 - Знакомство с правами и обязанностями обучающихся в МБУ ДО ГДДТ.

11. Резервные часы. Резервные часы могут использоваться для работы со способными и одаренными детьми, работы с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.

12. Итоговое занятие.

Открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся). Демонстрация полученных знаний и умений.

1.3.5 Учебный план 3 года обучения.

№	Наименование тем	Количество часов			Формы диагностики, контроля
		Т	П	Всего	
1.	Вводное занятие. 1.1 Беседы по технике безопасности.	1	-	1	Опрос
2.	Основы классического танца 2.1 Классический экзерсис у палки 2.2 Классический экзерсис на середине зала 2.4 Аллегро 2.5 Экзерсис на пальцах 2.6 Классический этюд	8	40	48	Выполнение практических заданий, контрольное занятие
3	Народно-сценический танец	8	40	48	Выполнение

	3.1 Экзерсис у станка 3.2 Вращения 3.3 Экзерсис на середине зала 3.4 Элементы изучаемые в классе мальчиков.				практических заданий Промежуточный контроль
4.	Основы современных направлений в хореографии 4.1 Модерн-танец 4.2 Джаз танец 4.3 Контактная импровизация	8	40	48	Текущий контроль
5	Акробатика 5.1 Упоры 5.2 Шпагаты 5.3 Равновесия 5.4 Стойки	5	25	30	Педагогическое наблюдение Текущий контроль
6.	Партерная гимнастика 6.1 Упражнения для гибкости суставов 6.2 Упражнения на улучшение эластичности мышц и связок 6.3 Упражнения для воспитания силы стопы 6.4 Упражнения для мягкости рук 6.5 Силовые упражнения 6.6 Упражнения на устойчивость и наработка прыжка	4	17	22	Промежуточный контроль Показательное занятие для родителей
7.	Актерское мастерство 7.1 Упражнения для развития сценической свободы 7.2 Упражнения на развитие эмоционально-образную координацию движений	2	14	16	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
8.	Постановочная работа.	2	28	30	Опрос, анализ Промежуточный контроль
9.	Концертная деятельность		24	24	Участие в

					фестивалях, конкурсах
10.	Воспитываем и познаем	2	7	8	Педагогическое наблюдение
11.	Резервные часы		12	12	
12.	Итоговое занятие.		1	1	Концерт
	Итого:	40	248	288	

1.3.6 Содержание учебного плана 3-й год обучения

1. Вводное занятие.

Беседы по технике безопасности.

2. Основы классического танца

2.1 Классический экзерсис у палки: батман фраппе (быстрое энергичное движение сгибания и разгибания ноги вперёд, в сторону и назад), па балансе, па де буре, пике(лёгкий укол кончиками пальцев «рабочей ноги»), ронд де жамб анлер (круговые движения нижней части ноги при фиксированном бедре), флик-фляк.

Позы классического танца- арабеск, аттитюд, эпольман, тюрбушон

2.2 Классический экзерсис на середине зала: фуэтте, амбуатте, браш, батман авлоппе, тане лие, пор де бра

2.4 Аллегро: па де ша, глиссад, ассамблé

2.5 Экзерсис на пальцах релеве, эшаппе, шене

2.6 Классический этюд выполняется на середине зала в медленном темпе с элементами пройденными на занятиях классического танца

3. Народно-сценический танец

3.1 Экзерсис у станка: плие (Греция), ватман тендю (Россия), батман жете(Грузия), ронд де жамб пар тер (Молдавия), флик-фляк (мотросский), выступивания(Испания), гранд батман жете(Россия) «Каблучное» - с «большой ковырялочкой» (на 90°) (казачья), «веревочка».

3.2 Вращения: по диагонали, по кругу, на середине.

3.3 Экзерсис на середине этюд, дробь, казачий перепляс, работа в парах, с предметом (платочек, лента, цветок)

3.4 Элементы, изучаемые в классе мальчиков: присядки, хлопушки, прыжки.

4. Основы современных направлений в хореографии

4.1 Модерн-танец. Занятие по модерну делится на 4 частей: «изоляция» ведется глубокая работа с мышцами различных частей тела, движения выполняются последовательно давая импульс от одной части тела к другой;

«уровни» выполняются на различной высоте или уровне стоя, сидя, лёжа и т. д; «передвижение в пространстве» помогает развить танцевальность с помощью шагов, вращений; «комбинация и импровизация» это заключительная часть занятия, воспитанник самостоятельно придумывает комбинации движений и раскрывает свою хореографию

4.2 Джаз танец. Для изучения джаз-танца вводится темповое и ритмичное усложнение комбинаций в упражнениях, традиционно занятие состоит из разминки, элементов в партере и диагонали. «Контракция», «Релиз», «Кросс», элементы «хип-хопа и контемпорари», вводятся пируэты и различные повороты.

4.3 Контактная импровизация работа с дуэтными формами, охватывающая диапазон движений от спокойного и без усилий к высоко атлетическому, танцоры при этом остаются в физическом контакте взаимоподдерживающие импульсом, инерцией. Количество от двух и более.

5. Акробатика

5.1 Упоры - упражнения, укрепляющие мышцы рук, туловища и служащие подводящими к стойкам на руках

5.2 Шпагаты - упражнения, способствующие развитию гибкости. Это качество необходимо в большинстве видов спорта, так как гибкость позволяет, увеличивать амплитуду движений, предупреждает возможные растяжения мышц при падениях и резких движениях. Акробаты широко используют различные шпагаты в вольных упражнениях, парах и групповых пирамидах. Выполнение мостов способствует развитию силы, гибкости, кроме того, они являются подводящими к выполнению переворотов вперед и назад.

5.3 Равновесия - упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы ног и спины. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед, используются в вольных упражнениях, парных и в групповых пирамидах.

5.4 Стойки. Стойки на лопатках — упражнения, укрепляющие мышцы спины и рук и подводящие к выполнению стойки выполняются из седа на полу перекатом назад. Стойка на груди — упражнение, укрепляющее, мышцы туловища, шеи, рук. Оно служит подводящим к выполнению стоек на предплечьях. Стойки на голове — одни из основных акробатических упражнений для начинающих, укрепляющих, мышцы шеи, туловища, рук, подводящих к выполнению стоек на руках. Используются в одиночных, парных и групповых упражнениях. Стойки на руках — упражнения, укрепляющие мышцы рук и туловища. Выполняются в вольных, парных и групп руки на ширине плеч, пальцы вперед, разведены и слегка согнуты, разведены и слегка согнуты.

6. Партерная гимнастика способствует укреплению связочного аппарата и создание мышечного корсета, и развитие хореографических данных

6.1 Упражнения для гибкости суставов

«Скрутка», «Штопор», «Цапля», «Лягушачьи потягивания», «Велосипед», «Жук упал» и др.

6.2 Упражнения на улучшение эластичности мышц и связок: перекаты, выпады, растяжка за пятку и др.

6.3 Упражнения для воспитания силы стопы «Педали», «Буратино», «солдатик», «приседание на подъеме» и др.

6.4 Упражнения для мягкости рук «художник и кисти», «осенний лес», «ураган», «лампочки», «метелица» и др.

6.5 Силовые упражнения. Для силы ног (приседания, выпады, махи) «Лягушата», «Пни мяч», «Шаг через лужу), для силы рук (подтягивания, отжимания) «Посмотри через забор», «Послушай муравья!»

6.6 Упражнения на устойчивость и наработка прыжка. Упражнение «Через скамейку», прыжки с возвышения, прыжки на возвышение, «трамплинные» прыжки.

7. Актерское мастерство

7.1 Упражнения для развития сценической свободы. Этюды на общение. Большинство творческих заданий направлены на развитие коммуникативных способностей. В данных этюдах разыгрываются ситуации, вызывающие наибольшие затруднения у многих детей.

7.2 Упражнения на развитие эмоционально - образной координации движений «Придумай образ»

8. Постановочная работа

8.1 Подготовка композиций к конкурсу: ансамблей, малых форм, трио, дуэтов, солистов.

9. Концертная деятельность. Принимать участие в городских новогодних мероприятиях, фестивалях, конкурсах

10. Воспитываем и познаем.

Воспитательная работа в коллективе планируется по следующим направлениям:

1. Нравственное воспитание:

Нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание. Развивает такие качества как честность и порядочность, неравнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать. Формирует полезные привычки.

- Подготовка и участие в праздниках проводимых МБУ ДО ГДДТ
- Творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов.
- Экскурсии в музей, посещение различных выставок, поездка в театр.
- Беседы «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках».

2. Организация здорового образа жизни:

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат дошкольникам психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.).

- Психологические упражнения;
- Беседы о личной гигиене, здоровом питании;
- Беседы о технике безопасности на занятиях;
- Дни здоровья (походы и экскурсии с участием родителей).

3. Работа с родителями:

В хореографическом коллективе занимается большое количество детей, и большинство родителей заинтересованы в высоком качестве образовательного процесса. Совместно с родителями педагог осуществляет практически всю деятельность, связанную с воспитанием и развитием детей. С целью выявления ожидания родителей от посещения студии ребенком, педагог проводит анкетирование в начале года, а в конце учебного года анкетирование проводится с целью определения, насколько оправдались ожидания родителей. Нередко родители предъявляют высокие требования в вопросах образования и воспитания детей и задача педагога найти оптимальные варианты, формы и методы работы танцевальной студии.

- Дни открытых дверей
 - Общение с родителями (дневники контроля обучения воспитанника, благодарственные письма родителям обучающихся, которые активно участвовали в деятельности объединений и культурной жизни МБУ ДО ГДДТ).
 - Родительские собрания.
 - Индивидуальные консультации для родителей (проводятся по мере обращения родителей к педагогу).
 - Анкетирование родителей.
4. Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников МБУ ДО ГДДТ.
- Знакомство с правилами внутреннего распорядка МБУ ДО ГДДТ;
 - Знакомство с правами и обязанностями обучающихся в МБУ ДО ГДДТ.

11.Резервные часы. Резервные часы могут использоваться для работы со способными и одаренными детьми, работы с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.

12. Итоговое занятие.

Открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся). Демонстрация полученных знаний и умений.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

Личностные результаты:

- 1.Научаться организованности, активности, внимательности;
- 2.Научатся определять цели своего обучения, формулировать задачи и планировать пути их достижения;
- 3.Будут сформированы личностные качества: целеустремленность, рассудительность, доброжелательность.

Метапредметные результаты:

- 1.Овладеют музыкально-двигательной памятью;
- 2.Усовершенствуют приемы музыкально-двигательной выразительности и двигательного воображения;
- 3.Будут сформированы навыки и техника пластического движения, образного мышления.

Предметные результаты:

- 1.Приобретут умения владеть выразительными средствами;
- 2.Научаться усовершенствовать творческие способности;
- 3.Будут уметь решать постановочные и художественные задачи средствами сценической и пластической выразительности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Форма «Календарный учебный график» размещена в Приложении 1

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Материально-техническое обеспечение (оборудование)

1. Хореографический зал.
2. Хореографическое оборудование (гимнастические коврики и др. реквизит).
3. Музыкальная аппаратура.
3. USB-флеш-накопитель.
4. Компьютер.

2.2.2 Кадровое обеспечение

Программа «Адажио» реализуется педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

2.3 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программа предполагает индивидуальный подход, как при обучении, так и при организации образовательного процесса:

- для детей с ослабленным здоровьем или низкими музыкальными способностями возможно проведение занятий по щадящему режиму, которые помогают освоению образовательной программы и социальной адаптации детей в коллективе,
- для наиболее успешных и одаренных детей дополнительные репетиции с целью участия их в концертных программах, конкурсах и фестивалях детского и юношеского творчества.

Формы организации деятельности:

- фронтальная;
- в парах;

- групповая (основная);
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - важнейшими средствами хореографической выразительности - последовательно проводится на протяжении всех лет обучения и является предметом постоянного внимания преподавателя.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока. В начале каждого полугодия преподаватель составляет для учащихся утверждённый календарно-тематический план. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности.

2.4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Вводный контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос, анкетирование, тестирование, собеседование
Текущий контроль		
В течении	Определение степени усвоения	-педагогическое наблюдение,

всего учебного года	обучающимися учебного материала. Определение готовности к усвоению нового материала. Выявление детей отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	опрос (в виде контрольных вопросов на теоретических и практических занятиях, в виде тематических игр); -анализ творческих работ; -практическая работа; -участие в городских, всероссийских конкурсах, фестивалях
Промежуточный контроль		
По итогам первого полугодия	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение промежуточных результатов обучения.	-опрос, контрольное занятие, отчетный концерт; -выполнение практических заданий педагога; -участие в фестивалях, конкурсах, мероприятий различного уровня.
Итоговый контроль		
По итогам года	Определение изменения уровня развития детей их творческих способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы.	-контрольное занятие; - участие в фестивалях и конкурсах различного уровня

2.5 ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

В течение всего учебного года с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, определения их готовности к восприятию новой учебной информации осуществляется текущий контроль. Главным источником получения информации о достижении учащимися образовательных результатов является педагогическое наблюдение, осуществляющееся в ходе образовательного процесса. Наряду с этим, используются такие формы контроля как опрос, тестирование, практическое задание и пр.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Теоретические знания по основным	Соответствие теоретических знаний	-практически не усвоил теоретическое	0 1	Наблюдение, тестирование, контрольный

разделам учебного плана программы	программным требованиям	<p>содержание программ -овладел менее $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой;</p> <p>-объём усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$;</p> <p>-освоил практически весь объём знаний, предусмотренный программой за конкретный период</p>	2 3	опрос, текущий контроль
Владение специальной терминологией	Осмыслиность и правильность использования специальной терминологии	<p>-не употребляет специальные термины;</p> <p>-знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять;</p> <p>-сочетает специальную терминологию с бытовой;</p> <p>-специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</p>	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование, опрос, промежуточный контроль
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой(по основным	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<p>-практически не усвоил теоретическое содержание программ</p> <p>-овладел менее $\frac{1}{2}$</p>	0 1 2	Наблюдение, тестирование, текущий контроль

		<p>объёма знаний, предусмотренных программой;</p> <p>-объём усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$;</p> <p>-освоил практически весь объём знаний, предусмотренный программой за конкретный период</p>	3	
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<p>-начальный (элементарный уровень) развития креативности - ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;</p> <p>-репродуктивный уровень -в основном выполняет задания на основе образца;</p> <p>-творческий уровень(1)-видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с</p>	0 1 2 3	Наблюдение, сценические миниатюры , Промежуточный контроль

		помощью педагога; -творческий уровень(2)- выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно		
--	--	--	--	--

2.6 Список использованной литературы

Для педагога:

1. Барсукова, Н. А. Основы детской хореографии: учеб.-методич. пособие / Н. А. Барсукова. — Москва : Планета музыки, 2021. — 176 с.
2. Васильева, Э. В. Детская хореография: методика и технология : учеб.-методич. пособие / Э. В. Васильева. — Ростов н/Д : Феникс, 2020. — 208 с.
3. Голицына, А. С. Танцевальные этюды для детей: методич. рекомендации / А. С. Голицына. — СПб.: Невский проспект, 2022. — 112 с.
4. Дронова, Я. А. Хореографическое искусство для детей: пути формирования двигательной выразительности / Я. А. Дронова. — Самара: Издательство Самарского университета, 2020. — 144 с.
5. Зайцева, Л. Б. Педагогика танцевальной студии : методология, практика, творчество / Л. Б. Зайцева. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2021. — 256 с.
6. Захарова, И. П. Творческая педагогика в детском танце : учеб.-методич. пособие / И. П. Захарова. — Москва : ВЛАДОС, 2022. — 224 с.
7. Иванова, Н. В. Первые шаги в балетной студии : руководство для преподавателей и родителей / Н. В. Иванова. — Санкт-Петербург : Композитор-Санкт-Петербург, 2020. — 160 с.
8. Исаева, Е. А. Народный танец в обучении дошкольников : учеб.-методич. пособие / Е. А. Исаева. — Краснодар : Кубанский гос. университет, 2021. — 128 с.
9. Карпинская, М. Ф. Основы классического танца: пособие для начинающих педагогов-хореографов / М. Ф. Карпинская. — Новосибирск: Наука, 2020. — 192 с.
10. Морозова, Т. А. Современные подходы к обучению детей искусству танца : учеб.-методич. пособие / Т. А. Морозова. — Омск : Издательско-полиграфический центр ОмГУ, 2022. — 184 с.

Для обучающихся:

1. Агеева, Н. Ю. Танцуют дети : веселые рассказы о мире танца / Наталья Агеева ; художник Л. Пивоварова. — Москва: Белый город, 2021. — 64 с., ил.
2. Белкина, А. В. Тайны движения: приключения девочки-звездочки / Александра Белкина ; рис. О. Гордеева. — СПб. : Поляндрия Принт, 2020. — 80 с., ил.
3. Вишневская, М. Из зала зеркального дворца: забавные истории о танцах / Марина Вишневская ; иллюстрации Ю. Максимова. — Тверь : Лань, 2022. — 96 с., ил.
4. Липатникова, А. Дети танцуют: рассказы о весёлых занятиях / Алла Липатникова; рисунки М. Авдеева. — Ростов-на-Дону : Легион, 2021. — 112 с., ил.

5. Мельничук Н. И. Кто боится танцевать?: история о смелости и увлечениях / Надежда Мельничук; худож. А. Миронов. — Красноярск : Русское слово, 2020. — 72 с., ил.

Для родителей:

1. Берсенева, А. П. Мой ребенок танцует: советы родителям / Анастасия Берсенева. — Москва: Арт-Родник, 2021. — 144 с.
2. Воробьев, С. И. Ребенок и танец : воспитание гармоничной личности / Сергей Воробьев. — Челябинск: Челябинский дом печати, 2020. — 160 с.
3. Громова, О. В. Помогаем ребенку раскрыть талант: первые шаги в хореографию / Ольга Громова. — Санкт-Петербург: Нестор-История, 2022. — 192 с.
4. Дубинина, Л. Ю. Как выбрать студию танцев для ребенка: практические рекомендации / Лариса Дубинина. — Екатеринбург: Банк культурной информации, 2021. — 128 с.
5. Кирюшина, Н. А. Домашняя школа танцев: занимаемся вместе с ребенком / Нина Кирюшина. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2020. — 112 с.

Приложение 1

Форма «Календарный учебный график»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370965

Владелец Агалакова Ирина Владимировна

Действителен с 15.01.2026 по 15.01.2027