

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»  
Ясненского муниципального округа

**РАССМОТРЕНО и СОГЛАСОВАНО**  
Педагогический совет  
Протокол №4 от 23.05.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Грация»  
на летний каникулярный период**

**Адресат программы: 7-15 лет**  
**Срок реализации: краткосрочная**

**Автор-составитель:**  
**Кожевникова Ольга Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

**Ясный, 2025 год**

## Содержание

<b>I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>			
<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>		
	1.1.	Направленность программы	
	1.2.	Уровень освоения программы	
	1.3.	Актуальность программы	
	1.4.	Отличительные особенности программы	
	1.5.	Адресат программы	
	1.6.	Объем и срок освоения программы	
	1.7.	Формы организации образовательного процесса	
	1.8.	Режим занятий	
<b>2.</b>	<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ</b>		
<b>3.</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>		
	3.1	Учебный план	
	3.2	Содержание учебного плана	
<b>4.</b>	<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>		
<b>II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>			
<b>1.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>		
<b>2.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>		
	2.1	Воспитательная компонента программы	
<b>3.</b>	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ</b>		
<b>4.</b>	<b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>		
<b>5.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>		
<b>6.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>		
<b>7.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>		

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

*Программа разработана на основе следующих нормативных документов:*

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.).

- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467).

- Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму

работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

- Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.

- Программой развития МБУ ДО «ДЮЦ» на период с 2025 – 2027 учебные годы от 27.12.2024 г. № 2.

- Уставом МБУ ДО «ДЮЦ»

### **1.1. Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.

### **1.2. Уровень освоения программы**

- *базовый*, который предполагает освоение специализированных знаний в области хореографии в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

### **1.3. Актуальность программы**

Важным направлением воспитательной работы в лагере является кружковая деятельность, объединяющая детей по интересам в малые группы. Танцы, несомненно, пользуются большой популярностью у детей. И потому для них в лагере организована работа танцевального объединения «Грация».

Актуальность программы обусловлена и тем, что в настоящее время особое внимание уделяется приобщению детей к здоровому образу жизни. Хореография как сценическое искусство очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика многих заболеваний.

Педагогическая целесообразность программы еще и в том, что в основу организации заложены здоровьесберегающие технологии, реализующиеся в игровой форме. Период отдыха детей в оздоровительных лагерях является благоприятным для развития их творческих способностей и личностных интересов.

Таким образом, содержание программы «Грация» ориентировано на активное включение каждого обучающегося в творческую деятельность, мотивации детей и подростков к ведению здорового образа жизни.

Реализация программы создает условия, обеспечивающие успешную социальную адаптацию и для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Сделать отдых детей более занимательным, насыщенным, полезным для физического и духовного здоровья и предусматривает данная общеразвивающая программа «Грация».

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

В ходе разработки программы были проанализированы программы «Танцы» (автор Е.Н. Ермакова, д. Авдеево, 2023 г.); «Dance style» (автор Гладких Ю.А., г. Артемовский, 2023 г.) и другие показали, что отличие программы «Стиль танца» состоит в следующем:

- краткосрочность программы и изучение различных направлений хореографического искусства;
- обучение детей с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага, пропорционального телосложения и т. д.);
- танцы разучиваются с учетом тематических праздников или по плану воспитательной направленности в лагере;
- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- в процессе обучения дети демонстрируют все виды театрального, музыкального, эстрадного искусства;
- используется игровой и актерский метод.

#### **1.5 Адресат программы**

Программа рассчитана на детей школьного возраста от 7 до 15 лет. Рекомендуемая наполняемость групп – 12 -15 человек.

Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми разного возраста, уровня развития и состояния здоровья. Программа подходит для работы с одаренными детьми, с ребятами, имеющими средний уровень способностей и с обучающимися с ОВЗ, потому что позволяет развивать способности у всех детей, ведь к каждому предусмотрен индивидуальный подход, учитывающий его особенности.

Содержание программы не предполагает чрезмерных физических и психических нагрузок, не требует специального учета возрастных особенностей и может быть реализована для учащихся данного возраста.

#### **1.6. Объем и сроки освоения программы**

Объем учебных часов, запланированных на лагерную смену - 18 часов для работы одного объединения.

По продолжительности программа является краткосрочной, то есть реализуется в период летних каникул в течение одной лагерной смены длительностью в 21 день.

*Возрастные особенности детей 7 - 15 лет*

Обучающиеся в возрасте **7-11 лет** располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из

главных задач. Этот возраст наиболее благоприятен для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения. Процесс торможения становится сильнее, хотя возбудимость еще достаточно велика.

В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

В возрасте *12-15 лет* активно идёт процесс познавательного развития. Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения, формируется умение управлять своим поведением. Они могут длительное время удерживать внимание, быть в состоянии переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы. Доверие взрослого весьма импонирует подростку, так как в этом случае удовлетворяется его потребность быть и казаться взрослым, выполнить какую-либо работу вполне самостоятельно. На занятиях хореографией этих ребят привлекает работа над техникой движений, над определённой сложностью танцевального номера.

Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами.

### **1.7. Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения – *очная*. Основной формой обучения являются *групповые* занятия.

### **1.8. Режим занятий**

Занятия проводятся: 6 раз в неделю по 1 часу.

Итого: в неделю 6 часов; в смену 18 часов.

Преподавание материала происходит по сжатому курсу с использованием репродуктивных и творческих моментов.

## 2. Цели и задачи программы

**Цель:** формировать навыки выполнения танцевальных движений средствами хореографии.

**Задачи:**

*воспитательные:*

- формировать потребность здорового образа жизни;
- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;

*развивающие:*

- дать возможность детям самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;
- развивать выносливость, силу, ловкость, пластику, гибкость, координацию;
- развивать творческий потенциал каждого ребенка, потребность в двигательной активности;

*образовательные:*

- обучить детей танцам;
- формировать у детей музыкально-ритмические навыки;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

## 3. Содержание программы

### 3.1. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля и/или аттестации
<b>I.</b>	<b>Модуль I. Сценическое движение</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	-	1	Беседа, инструктаж
1.2	Азбука музыкального движения	1	-	1	Музыкально-подвижные игры, упражнения
1.3	Импровизация и актерское мастерство	1	-	1	Упражнения и игры Игры «Крокодил», «Стартин»
1.4	Музыкально-танцевальные игры, этюды и композиции	1	-	1	Танц.-ритмич. упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка»

1.5	Игровые упражнения	1	-	1	Игры «Зеркало», «Цветочек», «Лошадка»
<b>II.</b>	<b>Модуль II. Постановочная работа</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	Упражнения и игры в паре
<b>III.</b>	<b>Модуль III. Концертная деятельность</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	
3.1	Концерты, конкурсы, праздничные мероприятия	2	-	2	Мероприятия Концерты, праздники
3.2	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Концерт
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>	

### 3.2 Содержание учебного плана (7-15 лет)

#### Модуль 1. Сценическое движение

##### Тема 1. Вводное занятие

*Практика.* Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п. Проводится разминка и растяжка. Повторение основных позиций рук, ног в танце. Техника исполнения поклона.

*Формы контроля.* Опрос на знание инструкции по ТБ. Анкетирование.

##### Тема 2. Азбука музыкального движения

*Практика.* Основные движения на середине зала: поклон, марширование, наклоны головы, повороты, круговые движения головой;

Упражнения для плеч, сочетающиеся с наклонами, приседаниями;

Упражнения для кистей рук, пальцев, локтей; Упражнения на середине зала: прыжки.

*Формы контроля.* Музыкально-подвижные игры, упражнения на полу (партер): "велосипед", упражнения для стопы, грудной клетки, поясницы, "улитка", "кольцо", упражнения на "растяжку", "Кораблик", "Лягушка".

##### Тема 3. Импровизация и актерское мастерство

*Практика.* Упражнения, которые позволяют развить исполнительское мастерство, яркость и эмоциональность исполнения: все движения должны быть «говорящими, рассказывающими». Умение не только исполнять танцевальные движения, а играть в танце, переживать танец.

*Формы контроля.* Упражнения и игры в паре «Крокодил», «Стартин».

##### Тема 4. Музыкально-танцевальные игры, этюды и композиции

*Практика.* Массовые, легкие в техническом исполнении танцевальные этюды, четкие по ритму, на основе детского музыкального материала.

*Формы контроля.* Танцевально - ритмичные упражнения и ролевые игры на основе танцевальных движений и музыки: «Нарисуй себя», "Птичий двор", "Два утенка", "Обезьянки", "Зайчики", "Кошечки", "Печем пироги", "Стирка".

## **Тема 5. Игровые упражнения**

*Практика.* Игры, тренирующие образное мышление. Театрализованные игры.  
*Форма контроля:* игровые упражнения «Зеркало», «Цветочек», «Лошадка».

### **Модуль II. Постановочная работа**

Тема. Репетиционно-постановочная работа

*Практика.* Постановка танцевальных этюдов и номеров. Знакомство с танцами народов мира. Народный танец - основа хореографии, его значение в жизни общества.

Общеразвивающие упражнения, отработка сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции. Гармоничное развитие технического мастерства. Осанка, гибкость, координация движений. Этот раздел включает изучение основных позиций рук, ног классического, народного, характерного и бального танца. Техника исполнения поклона. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности обучающихся.

Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Репертуар постановок планируется в соответствии с планом воспитательных мероприятий лагеря. В связи с этим определяется репертуар.

*Формы контроля.* Упражнения и игры: «Одиночная пляска», «Парная пляска», «Перепляс», «Вращение», «Моталочка», «Ковырялочка», «Веревочка», «Гармошка», «Молоточки».

### **Модуль III. Концертная деятельность**

#### **Тема 3.1 Концерты, мероприятия**

*Практика и форма контроля.* Традиционные знаменательные мероприятия в течение лагерной смены, концерты.

#### **Тема 3.2 Итоговое занятие**

*Практика и форма контроля.* Концерт.

## Планируемые результаты

### *Личностные результаты*

- сформирована доминанта на здоровый образ жизни;
- сформированы танцевальные умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала;
- сформировано умение эффективно общаться, работать в команде, сотрудничество в различных социальных группах для достижения общего результата.

### *Метапредметные результаты*

- умение свободно импровизировать, исполнять танцевальные комбинации в различных жанрах (игровых, лирических) с различной актерской задачей;
- развито качество движений, их ритмичность, танцевальный шаг, правильная осанка, постановка корпуса, четкая координация движений;
- воспитана способность к продуктивному творческому общению, сформированы пластичность, гибкость, координация, выносливость и потребность в двигательной активности.

### *Предметные результаты*

- сформированы навыки выполнения танцевальных упражнений, умение исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей грамотно и выразительно;
- сформированы навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и эстрадной хореографии;
- приобщение ребят к разнообразному опыту социальной жизни через участие в танце.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

№	Дата проведения	Время проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
			<b>Модуль I. Сценическое движение</b>	<b>5</b>		
			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	Групповое занятие	Опрос на знание инструкции по ТБ. Инструктаж
			Азбука музыкального движения	1	Групповое занятие	Музыкально-подвижные игры, упражнения: "велосипед", "улитка", "кольцо", упражнения на "растяжку", "Кораблик", "Лягушка"
			Импровизация и актерское мастерство	1	Групповое занятие	Упражнения и игры в паре «Крокодил», «Стартин»
			Музыкально-танцевальные игры, этюды и композиции	1	Групповое занятие	Танцевально - ритмичные упражнения и ролевые игры на основе танцевальных движений и музыки: «Нарисуй себя», "Птичий двор", "Два утенка", "Обезьянки", "Зайчики", "Кошечки"
			Игровые упражнения	1	Групповое занятие	Игры «Зеркало», «Цветочек», «Лошадка», "Печем пироги", "Стирка"
			<b>Модуль II. Постановочная работа</b>	<b>10</b>		
			Репетиционно-постановочная работа. Постановка танцевальных этюдов и номеров		Групповое занятие	Упражнения и игры: «Одиночная пляска», «Парная пляска», «Перепляс», «Вращение», «Моталочка», «Ковырялочка», «Веревочка», «Гармошка», «Молоточки»
			<b>Модуль III. Концертная деятельность</b>	<b>2</b>	Групповое занятие	
			Мероприятия, концерты, конкурсы, праздники	2	Групповое занятие	Мероприятия, концерты, конкурсы, праздники
			Итоговое занятие	<b>1</b>	Групповое занятие	Концерт
			<b>Итого:</b>	<b>18 ч.</b>		

## **2.2 Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение:**

- танцевальный зал;
- раздевалка;
- зеркала; коврики;
- аудиоаппаратура;
- специальная танцевальная форма и обувь для занятий танцами;
- реквизит для танцев;
- сценические костюмы для концертных номеров.

Условия безопасности жизнедеятельности:

- Инструкция по технике безопасности;
- Инструкция по противопожарной безопасности;
- Правила поведения и внутреннего распорядка в объединении.

### **2.3 Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, который имеет среднее профессиональное (непедагогическое) образование, но прошедший курсы профессиональной переподготовки по дополнительным профессиональным программам:

- «Преподаватель хореографических дисциплин в ДШИ и ДМШ», квалификация «Преподаватель», 254 часа, ООО «Региональный центр повышения квалификации», г. Рязань (11.12.2023г.-23.01.2024 г.) (*диплом о профессиональной переподготовке*).

- «Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании», «Тренер по фитнесу», 620 часов, АНО ДПО «НИИДПО» «Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения», г. Москва (18.08.2023 г.-29.02.2024 г.) (*диплом о профессиональной переподготовке*).

- «Педагог дополнительного образования в области хореографии», 340 ч., АНО ДПО «НИИДПО» «Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения», г. Москва (12.02-01.04.2021 г.) (*диплом о профессиональной переподготовке*).

- Курсы повышения квалификации в области хореографии «Методика постановки различных видов танцев и проведения хореографических выступлений с детьми дошкольного возраста», 108 ч., АНО ДПО «НИИДПО» «Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения», г. Москва (10.02-20.03.2021г.) (*удостоверение КПК*).

- Курсы повышения квалификации в области хореографии «Хореографическое искусство», 72ч, Центр профессионального образования ГБОУ ВО «ОГИИ им. Л. и М. Ростроповичей» г. Оренбург (7.10.2024-18.10.2024 гг.) (*удостоверение о повышении квалификации*).

### **3. Формы контроля**

Формы подведения итогов:

- участие в муниципальном межлагерном конкурсе «Мы дети твои-Россия»;
- участие на общелагерных праздниках и мероприятиях.

#### 4. Оценочные материалы

Критерии	Показатели	Методики
Личностный результат	-мотивация к занятиям; -уровень воспитанности; -уровень развития общих качеств и способностей личности; -уровень ценностных ориентаций учащихся.	Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности А.Д. Насибуллина ( <i>Приложение 2</i> ). Методические рекомендации «Изучаем ценностные ориентации» Н.А. Пыстогова ( <i>Приложение 3</i> ).
Метапредметный результат	-самоконтроль; -интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности	Комплекс упражнений ( <i>Приложение 4</i> )
Предметный результат	-уровень развития хореографических умений, навыков;	Диагностика хореографических способностей Э.П. Костиной ( <i>Приложения 1</i> ).

#### 5. Методические материалы

При реализации программы используются следующие методические материалы:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.
2. Виды методической продукции (методические разработки, учебные и видеопособия и выступления профессиональных коллективов народного танца и современной хореографии).
3. «Основы сценического движения». Пособие под редакцией Коха И.Э.

#### Методы обучения по программе

Раздел/Темы	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса
Партерная гимнастика	Игровой. Репродуктивный. Групповой. Дифференцированный.
Ритмика	Игровой. Репродуктивный. Групповой. Дифференцированный.
Развитие сценического образа	Сравнительно-аналитические методы. Диагностический метод.
Импровизация	Сравнительно-аналитический метод. Демонстративно-репродуктивный.
Социальная деятельность	Групповой. Демонстративно-репродуктивный

*Игровой метод.* Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

*Наглядный метод* – выразительный показ под счет, с музыкой. Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

*Словесный метод*. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

*Практический метод* заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

В основе реализации программы использование современных педагогических технологий:

- *технология дифференцированного обучения* (дифференцированный подход к отбору учебного материала, к выбору методов обучения);

- *технология личностно-ориентированного обучения*. В центре внимания личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности;

- *игровые технологии*. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

- *технология коллективной творческой деятельности* (совместная подготовка к мероприятиям);

- *технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности;

- *здоровьесберегающие технологии* – это система работы по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей (способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии). Огромное значение имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, физминутки, зарядки для глаз.

В процессе проведения занятий педагог проводит инструктаж по технике безопасности.

### **Алгоритм учебного занятия**

Очень важно построить занятие так, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, активизировать внимание у детей, создать бодрое настроение.

В этой части занятия детям сообщается цель, задачи; могут быть проведены упражнения на внимание. Очень важно заинтересовать детей, пробудить в них желание заниматься и получать знания в области хореографии.

Основная часть занятия состоит из разминки (проведение общей и специальной подготовки организма к изучению и выполнению более сложных упражнений; эта подготовка решается с помощью общеразвивающих и подготовительных упражнений) и основного материала, включающего формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, изучение танцевальных движений и отработку изученного материала.

Заключительная часть необходима для приведения организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подведения итогов занятия.

В течение каждого занятия необходимо менять различные способы организации и методики проведения занятия, что является средством повышения активности, увеличения эмоциональной направленности выполнения всех запланированных задач.

*Структура занятия* состоит из трех частей:

I часть (*вводная*) включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть (*основная*) включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть (*заключительная*) включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме. Элементы танца вводятся постепенно.

Дети отличаются друг от друга уровнем интеллекта, развития, интересами, способностями, физическими возможностями, поэтому программа осуществляется *по этапам*.

*Первый этап* - первоначальное разучивание движения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование.

*Второй этап* – углубление изучения движений. Хороший эффект при отработке отдельных элементов дают упражнения, выполняемые без контроля зрения на основе мышечных ощущений.

*Третий этап* – создание образов и воплощение их в театральной постановке.

Задача *четвертого этапа* – закрепление навыка и совершенствование техники, умение применять движение в различных условиях.

## Алгоритм занятия

### Структура учебного занятия

#### 1. этап: организационный

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, приветствие, проверка личного состава и готовности его к занятию; создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

#### 2 этап: проверочный

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

#### 3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (к примеру, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям).

#### 4 этап: основной

В качестве основного этапа могут выступить следующие:

##### 1. Усвоение новых знаний и способов действий

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения, доведение учебной информации до обучающихся.

Содержание: задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

##### 2. Первичная проверка понимания

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание: пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснований.

##### 3. Закрепление знаний и способов действий

Задача: обеспечение условия новых знаний и способов действий.

Содержание: тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми; отработка нормативов, приемов действий и движений после краткого показа и рассказа.

##### 4. Обобщение и систематизация знаний

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание: беседа и практические задания.

#### 5. этап: контрольный

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание: тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

## **6. этап: итоговый**

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает, как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели, и поощряет ребят за учебную работу.

## **7. этап: рефлексивный**

Задача: мобилизация детей на самооценку.

Содержание: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

## **8. этап: информационный**

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание: информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

## **6. Список литературы**

1. Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для среднего профессионального образования / ответственный редактор А.В. Золотарева.- 3-е изд., испр. и доп.- Москва: Издательство Юрайт, 2023.- 277с.- (Профессиональное образование).— Текст : электронный //Образовательная платформа Юрайт [сайт].- URL: <https://urait.ru/bcode/513265>.
2. Шарова Н.И. Детский танец /Хореография./ Учебники для вузов. 3-е изд.- Издательство: Планета музыки, 2021.- 64с.- (Специальная литература)- URL: <https://www.labirint.ru/books/539343/>
3. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»/ Ярославль: Академия развития, 2000.-110с.- URL: <https://helpmusic.ru/>

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

*Приложение 1*

### **Входной контроль Диагностика хореографических способностей по методике Э.П. Костиной**

Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Рекомендуемая методика предполагает общую систему оценки хореографических способностей по 3-балльной шкале.

*3 балла* – ребенок выполняет самостоятельно предложенные задания;

*2 балла* – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

*1 балл* – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает.

Высоким результатом хореографических способностей детей можно считать средний балл от 2,3 до 3.

*Средний уровень* от 1,5 до 2,2 балла.

*Низкий уровень* 1,4 балла и ниже.

По результатам диагностики определяются дети, кому необходимы индивидуальные занятия по хореографии.

Мониторинг распределяется по оценочным таблицам. Результаты (*высокий, средний, низкий*) оценивались по показателям качества освоения ребенком музыкально-ритмической деятельности:

-Интерес и потребность к восприятию музыки и движений.

-Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений.

-Наличие творчества в исполнении выразительности фиксированных движений игр и плясок.

**Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей  
избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина)**

Инструкция: определи, что и в какой степени привлекает тебя в избранном виде деятельности.

Для ответа используется следующая шкала:

3 – привлекает очень сильно; 2 - привлекает в значительной степени;

1 – привлекает слабо; 0 – не привлекает совсем.

*Что привлекает в деятельности?*

1. Интересное дело.
2. Возможность общения с разными людьми.
3. Возможность помочь товарищам.
4. Возможность передать свои знания.
5. Возможность творчества.
6. Возможность приобрести новые знания, умения.
7. Возможность руководить другими.
8. Возможность участвовать в делах своего коллектива.
9. Возможность заслужить уважение товарищей.
10. Возможность сделать доброе дело для других.
11. Возможность выделиться среди других.
12. Возможность выработать у себя определенные черты характера

Обработка данных

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

А) общественные мотивы (3,4,8,10)

Б) личные мотивы (1,2,5,6,12)

В) престижные мотивы (7,9,11)

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия детей в деятельности

## Изучение ценностных ориентаций учащихся 5 – 6 классов «Волшебник»

**Н.А. Пыстогова**

Необходимый материал: ручки, бланки с вопросами

*Цель методики:* исследование ценностных ориентаций младших подростков, динамики их изменения.

*Ход исследования:* Учащимся предлагается бланк с вопросами, где необходимо выбрать один из нескольких вариантов.

Бланк методики исследования: «Волшебник».

**Представьте себе, что вы на один час стали волшебником. Что бы вы сделали в первую очередь?**

- Отомстил бы всем, кому хотел.
- Вылечил бы всех больных на Земле.
- Исполнил бы все свои желания.
- Сделал бы свою семью очень богатой и успешной.
- Исполнил бы желания дорогого мне человека.
- Помог бы всем бедным.
- Превратил бы себя в самого умного и привлекательного.
- Сделал бы нашу планету чистой.
- Сделал бы счастливыми своих лучших друзей
- Сделал бы всех людей немного добрее

Какой из оставшихся вариантов вы бы осуществили?

От чего бы вы отказались, если можно было осуществить все варианты, кроме одного?

### *Анализ и интерпретация результатов*

Проверка полученных результатов осуществляется на основе сопоставления вариантов, предложенных в бланке, и соответствующим им видам направленности личности.

Ответы на первый вопрос:

Варианты 1, 3, 7 – направленность на себя;

Варианты 4, 5, 9 – на окружающих;

Варианты 2, 6, 8, 10 – на общество мир в целом;

Вариант ответа на второй вопрос показывает, какая ценность стоит для данного обучающегося на втором месте, а ответ на третий вопрос позволяет узнать, какая ценность стоит на последнем месте. Готов ли подросток отказаться от своих желаний в пользу других людей, будь то его близкие или весь мир, или же, наоборот, реализация собственных желаний и возможностей стоит для него на первом месте? Именно данную цель преследует использование данной методики.

## Комплекс упражнений

Комплекс упражнений партерной гимнастики, направленных на развитие природных физических данных детей школьного возраста.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

### Г) Комплекс упражнений сидя на полу:

*Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:*

Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.

И.П.: ноги в б позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в б позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой б позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

### «Солнышко»

И.П.: ноги в б позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П. Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

## **Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

### **«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

## **II) Комплекс упражнений лёжа на спине:**

### *Упражнения на пресс:*

поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

### **«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

## **Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

### **«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

### **III) Комплекс упражнений лёжа на животе:**

#### *Упражнения для развития гибкости*

##### **«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

##### **«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

##### **«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

##### **«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в и.п..

##### **«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

### **IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног**

#### **«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

ноги по сторонам

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

### **«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

### **Значение упражнений партерной гимнастики:**

Упражнения важны для формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

### **Упражнения на равновесие**

1. Исходное положение — ребенок стоит, спина прямая, голова поднята, руки согнуты в локтях, кисти на туловище, ноги на ширине плеч, носки в стороны.

Ребенок должен встать на носочки и постоять в таком положении 15 секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

2. Исходное положение — ребенок стоит, руки согнуты в локтях, кисти на талии, ноги на ширине плеч, носки разведены в стороны.

Ребенок должен встать на носочки, затем оторвать одну ногу от опоры (пола), постоять на одной ноге в течение 15 секунд и вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

3. Исходное положение — то же самое, что во 2 упражнении.

Ребенок должен поднять другую ногу, постоять в течение 15 секунд и вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение — ребенок стоит, руки согнуты в локтевых суставах, кисти на талии, ноги расставлены на ширине плеч, носки разведены в стороны, спина прямая, голова поднята.

Взрослый должен нарисовать перед ребенком не очень широкую линию. Ребенок должен пройти по этой линии.

5. Исходное положение — ребенок стоит, спина прямая, голова поднята, руки согнуты в локтевых суставах, кисти на талии.

На счет 1 ребенок должен согнуть ногу в колене и поднять ее, образуя прямой угол, на счет 2 — опустить, на счет 3 — согнуть и поднять другую ногу, на счет 4 — вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение — ребенок стоит на четвереньках.

На счет 1 ребенок должен поднять правую руку и левую ногу, на счет 2 — опустить, на счет 3 — поднять левую руку и правую ногу, на счет 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

7. Исходное положение — ребенок стоит на коленях, спина прямая, голова поднята, руки согнуты в локтях, кисти на талии.

На счет 1 ребенок должен поднять и отвести в правую сторону правую ногу, на счет 2 — опустить ее, на счет 3 — поднять и отвести в сторону левую ногу, на счет 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

8. Исходное положение — ребенок стоит на коленях, руки опущены вдоль туловища, спина прямая, голова поднята.

На счет 1 ребенок должен одновременно поднять правую руку вперед на уровне плеча, а левую отвести назад, на счет 2 — вернуться в исходное положение, на счет 3 — поднять вперед левую руку, а правую отвести назад, на счет 4 — вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3-4 раза.

