

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принято  
педагогическим советом  
протокол №1  
от «30» августа 2017 г.



«Утверждаю»  
директор Л.Н. Краснова  
приказ №106-з от «31» августа 2017г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

**Направленность:** художественная  
**Срок реализации:** 6 лет

**Лукиянов Дмитрий Сергеевич,**  
педагог дополнительного образования

г. Тула – 2017 г.

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы** – художественная.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что она реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей детей и основывается на их интересах и возрастных особенностях (активное увлечение модными музыкальными течениями, повышенная эмоциональная отзывчивость), что позволяет педагогу не только корректировать эти интересы, но и вызывать у ребенка положительное отношение не только к искусству танца, но и к понятию культуры в целом. Образовательные потребности детей реализуются в аспекте предоставления им возможностей совершенствовать уровень исполнения актуальных современных танцев, создания условий для творческой самореализации личности ребенка. Занятия по программе способствуют улучшению здоровья, предохраняют детей от увлечения вредными привычками; формируют у обучающихся такие физические качества, как подвижность, выносливость, сила, ловкость; развивают танцевальные данные: гибкость, пластичность, выносливость, выразительность; развивают познавательный интерес и умение работать в коллективе.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в предоставлении возможности через исполнение танцевальной лексики выявить творческий потенциал обучающихся, содействовать развитию у детей уверенности в своих силах, а также в расширении социального опыта ребенка в результате проигрывания различных социальных ролей в танцевальных миниатюрах. Танец – это свобода, поэтому, как ни в каком другом виде искусства, в танце педагогическая целесообразность проявляется в реализации принципа свободы, который предоставляет обучающимся реальную возможность самостоятельного выбора вектора своей исполнительской деятельности, способствует формированию чувства ответственности за результаты этой деятельности; выбора правильной ориентации обучающихся в системе социальных и художественных ценностей, а также в создании ситуации успеха.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что примерных и типовых программ по приведенным в данной программе стилям современного уличного танца не существует, поэтому в основе программы лежит собственный танцевальный и педагогический опыт. В программе объединены разные виды и формы хореографического обучения, что значительно расширяет пространство для изучения и восприятия

хореографии разных стилей и направлений. Акцент делается на изучение направлений уличного танца.

**Адресат программы** – дети от 7 до 16 лет, проявляющие интерес к искусству хореографии. Прием детей на программу осуществляется на основании письменного заявления родителей, договора об образовании на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, согласий на обработку персональных данных и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка.

**Объем программы** – 1152 часа:

Первый год обучения – 144 часа.

Второй год обучения – 144 часа

Третий год обучения – 216 часов.

Четвертый год обучения – 216 часов.

Пятый год обучения – 216 часов.

Шестой год обучения – 216 часов.

Учебный план по годам обучения приведен в таблицах 2-7.

### **Формы обучения и виды занятий**

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий** – теоретическое (информационное) и практическое (деятельностное) занятия, репетиционные занятия, постановочные занятия.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая, микрогрупповая, индивидуальная.

**Срок освоения программы** – 216 недель (36 учебных недель в год).

**Режим занятий:**

Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

Второй год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

Третий год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

Четвертый год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

Пятый год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

Шестой год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

### **Уровень сложности и этапы освоения программы**

Уровень сложности программы задается возрастными особенностями обучающихся, различной степенью подготовки и индивидуальных

способностей, направленностью интересов и стилистикой изучаемого материала.

Уровень сложности освоения данной программы – **базовый**.

Программа делится на два **этапа** обучения (таблица 1):

- ♪ *начальный*, на котором обучающиеся приобретают базовые знания, о музыке и музыкальности, движении и их сочетании, сценическом действии и эмоциональном отклике, базовые умения и навыки;
- ♪ *основной*, на котором обучающиеся приобретают конкретные знания, умения и навыки в области различных стилей современной хореографии.

**Таблица 1 - Специфика реализации программы соответственно этапам**

<b>Этапы</b>	<b>Показатели</b>	<b>Специфика реализации</b>
Начальный	Возраст обучающихся	7-12 лет
	Срок обучения	2 года
	Режим занятий	4 часа в неделю
	Объём	288 часов
Основной	Возраст обучающихся	9-16 лет
	Срок обучения	4 года
	Режим занятий	6 часов в неделю
	Объём	864 часа

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – воспитание культурной, здоровой, успешной, творчески активной, музыкально грамотной, танцевально подготовленной, адаптированной к современному миру творческой личности, со сформированными общечеловеческими ценностями, обладающей знаниями, умениями, навыками, необходимыми для исполнения танцевальных композиций различных стилей танца, приобретаемыми посредством занятий современной хореографией.

### **Предметные задачи:**

- ♪ формировать интерес к танцевальному искусству;
- ♪ формировать музыкальную и телесную память;
- ♪ учить детей двигаться под музыку, передавая ее динамические и ритмические нюансы;
- ♪ развивать хореографические способности детей, умение владеть своим телом;
- ♪ обучать основам партерной гимнастики;
- ♪ обучать базе современного танца;
- ♪ освоить пластику уличных танцев;

- ♪ изучить основные элементы современной хореографии;
- ♪ познакомить обучающихся с элементами сценического действия;
- ♪ обучать приёмам самостоятельной и коллективной работы;
- ♪ развивать музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- ♪ воспитывать исполнительскую культуру;
- ♪ освоить технику импровизации в танце.

### **Метапредметные задачи:**

- ♪ формировать и поддерживать здоровую физическую форму ребенка;
- ♪ стимулировать и поощрять здоровый образ жизни ребенка;
- ♪ развить и корректировать работоспособность, дисциплину, ответственность, самостоятельность, умение работать в команде, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца;
- ♪ развить фантазию, внимание, память, мышление, воображение, творческое, креативное и ассоциативное мышление;
- ♪ выработать самостоятельность художественного осмысления;
- ♪ раскрыть способности и таланты ребенка за счёт его включения в активную творческую деятельность;
- ♪ ознакомить с понятиями ритма, темпа, динамики музыкального произведения;
- ♪ обучить обобщать учебный материал;
- ♪ обучить проявлять творческую инициативу в коллективной творческой деятельности;
- ♪ научить давать эмоциональную оценку деятельности;

### **Личностные задачи**

Создать условия для:

- ♪ формирования этических и эстетических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия;
- ♪ развития навыка сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- ♪ приобщения детей к активному творчеству;
- ♪ развития танцевальных, пластических, артистических и других творческих способностей обучающихся;
- ♪ совершенствования этикета межличностного общения;
- ♪ поддержания нравственной, физической, познавательной, эстетической, трудовой, гражданской культуры, культуры общения и жизненного самоопределения.

### 1.3. Содержание программы

*Таблица 2 – Учебный план на 1-ый год обучения*

№	Название темы, раздела программы	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Устный опрос
2	Разминка.	2	24	26	Наблюдение
3	Базовые элементы.	4	26	30	Демонстрация
4	Теория музыки.	4	4	8	Опрос, анализ
5	Партерная гимнастика.	4	18	22	Выполнение упражнений
6	Общее физическое развитие.	2	14	16	Выполнение упражнений
7	Постановочная работа.	6	24	30	Демонстрация, самостоятельная работа
8	Итоговое занятие.		2	2	Показ, беседа
9	Резерв.		8	8	
<b>Итого</b>		<b>21</b>	<b>123</b>	<b>144</b>	

*Таблица 3 – Учебный план на 2-ой год обучения*

№	Название темы, раздела программы	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Устный опрос
2	Разминка.	2	24	26	Наблюдение
3	Основы стилей.	4	4	8	Демонстрация
4	Базовые элементы стилей.	4	26	30	Демонстрация
5	Партерная гимнастика.	4	18	22	Выполнение упражнений
6	Физподготовка.	2	14	16	Выполнение упражнений
7	Постановочная работа.	6	24	30	Демонстрация, самостоятельная работа
8	Итоговое занятие.		2	2	Показ, беседа
9	Резерв.		8	8	
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>	

*Таблица 4 – Учебный план на 3-ий год обучения*

№	Название темы, раздела программы	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Устный опрос
2	Разминка.	4	36	40	Наблюдение
3	Стилистика хип-хоп.	4	8	12	Демонстрация
4	Базы хип-хоп	6	40	46	Демонстрация
5	Партерная гимнастика.	6	28	34	Выполнение упражнений
6	Физподготовка.	4	18	22	Выполнение упражнений
7	Постановочная работа.	6	42	48	Демонстрация, самостоятельная работа
8	Итоговое занятие.		2	2	Показ, беседа
9	Резерв.		10	10	
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>184</b>	<b>216</b>	

**Таблица 5 – Учебный план на 4-ый год обучения**

№	Название темы, раздела программы	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Собеседование
2	Разминка.		21	21	Выполнение упражнений
3	Стилистика локкинг.	12	21	33	Демонстрация
4	Базы локкинг.	10	36	46	Демонстрация
5	Постановочная работа.	15	41	56	Демонстрация, самостоятельная работа
6	Физподготовка.	4	14	18	Выполнение упражнений
7	Партерная гимнастика.	5	23	28	Выполнение упражнений
8	Итоговое занятие.		2	2	Показ, беседа
9	Резерв.		10	10	
<b>Итого</b>		<b>48</b>	<b>168</b>	<b>216</b>	

**Таблица 6 – Учебный план на 5-ый год обучения**

№	Название темы, раздела программы	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Собеседование
2	Разминка.		21	21	Выполнение упражнений
3	Стилистика хаус.	12	21	33	Демонстрация
4	Базы хаус.	11	34	45	Демонстрация
5	Постановочная работа.	17	47	64	Демонстрация, самостоятельная работа
6	Физподготовка.	2	15	17	Выполнение упражнений
7	Партерная гимнастика.	2	20	22	Выполнение упражнений
8	Итоговое занятие.		2	2	Показ, беседа
9	Резерв.		10	10	
<b>Итого</b>		<b>46</b>	<b>170</b>	<b>216</b>	

**Таблица 7 – Учебный план на 6-ой год обучения**

№	Название темы, раздела программы	количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Собеседование
2	Разминка.		21	21	Выполнение упражнений
3	Стилистика паппинг.	4	17	21	Демонстрация
4	Базы паппинг.	10	37	47	Демонстрация
5	Постановочная работа.	14	63	77	Демонстрация, самостоятельная работа
6	Физподготовка.	1	15	16	Выполнение упражнений
7	Партерная гимнастика.	1	19	20	Выполнение упражнений
8	Итоговое занятие.		2	2	Показ, беседа
9	Резерв.		10	10	
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>184</b>	<b>216</b>	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: Введение в образовательную программу. Ознакомление с планом работы объединения. Форма для занятий в объединении. Инструктаж по технике безопасности. История современной хореографии и различных направлений. Выявление хореографических и музыкальных данных. Диагностика спортивной подготовки. Диагностика ЗУН. Ознакомление с Уставом и правилами поведения в Центре. Правила поведения в хореографическом зале и на занятии.

### Раздел 2. Разминка. (26 часов)

Теория: Назначение разминки, последовательность выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений. Схемы координационных упражнений. Понятия положений корпуса, ног, рук, центра тяжести.

Практика: Упражнения, направленные на разогрев мышц всего тела, с целью устранения зажимов и подготовки мышц и сердечно-сосудистой системы к дальнейшей деятельности. Упражнения на устойчивость. Упражнения развития гибкости, прямой спины. Упражнения на ритмику, координацию. Исполнение комплекса хлопковых упражнений. Усложнение упражнений, соединение в связки, добавление шагов, рисунка. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно. Комплекс упражнений приведен в [Приложении 6](#).

### Раздел 3. Базовые элементы. (30 часов)

Теория: Необходимые знания об изучаемых танцевальных стилях (хип-хоп, хаус, локкинг), а также об иных «уличных» стилях современной хореографии (нью стайл, крампинг, паппинг, вакинг). Понятие о характере музыки (быстрая - медленная), об эмоциональной окраске (веселая - грустная), о простейших пространственных построениях (линия, круг, порядок).

Практика: Образно-игровые и ритмические упражнения. Начальное развитие чувства ритма и музыкальности. Подготовка к изучению базовых движений.

### Раздел 4. Теория музыки. (8 часов)

Теория: понятия такт, сильная и слабая доля, акцент.

Практика: основные музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделение сильной доли, понятие паузы, движение в заданных размерах, поиск акцента.

### Раздел 5. Партерная гимнастика. (22 часа)

Теория: Назначение растяжки, последовательность выполнения упражнений. Понятия положений спины, ног, таза, расслабления мышц.

Практика: Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц спины, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах. Комплекс упражнений приведен в [Приложении 7](#).

### **Раздел 6. Общее физическое развитие. (16 часов)**

Теория: Назначение ОФР, связь ОФР и ЗОЖ. Последовательность выполнения упражнений. Понятия групп мышц.

Практика: Упражнения, направленные на достижение максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силы и силовой выносливости. Кардиоупражнения. Хип-хоп-аэробика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на ловкость и координацию.

### **Раздел 7. Постановочная работа. (30 часов)**

Теория: Объединение движений в блоки. Объяснение переходов из одной фигуры в другую, из одного рисунка в другой. Диагностика ЗУН.

Практика: Постановка хореографического номера. Изучение танцевальных блоков и объединение их в хореографические номера. Отработка изученных движений. Отработка номеров и подготовка костюмов.

### **Раздел 8. Итоговое занятие. (2 часа)**

Подведение итогов года. Диагностика ЗУН. Результаты года. Планы на следующий год.

### **Раздел 9. Резерв (8 часов)**

Повторение всего пройденного материала. Индивидуальная работа с детьми. Подготовка реквизита, костюмов. Совместный просмотр видеоматериала с различных мероприятий, актуальных для хореографического искусства. Участие в мероприятиях, концертах, конкурсах.

## **Содержание учебного плана второго года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа)**

Теория: Знакомство с целями и задачами второго года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в Центре и на занятии. Правила поведения в хореографическом зале.

### **Раздел 2. Разминка. (26 часов)**

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность выполнения упражнений. Схемы координационных упражнений.

Практика: На протяжении всего второго года обучения сохраняется комплекс разминки первого года. Усложнение упражнений, соединение в

связки. Самостоятельное исполнение. В разминку второго года обучения также входит ритмика.

### **Раздел 3. Основы стилей. (8 часов)**

Теория: История возникновения стилей, основные представители. Базовые элементы. Манера исполнения. Понятие синкопированного счета. Понятие контракшн, релиз и фиксации.

Практика:

Первичная проба различных техник и манер исполнения:

- ♪ Хип-хоп – наиболее зрелищный из уличных стилей, требующий от исполнителя определенной манерности в исполнении. Необычные, но в то же время простые движения.
- ♪ Локинг – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости. Остановка и фиксация позы.
- ♪ Хаус – преимущественно работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек шагов и сложной координации.
- ♪ Паппинг – стиль, построенный на умении изолировать части тела, «ставить точки» при помощи сокращения мышц, а также сложной пластики с множеством элементов из верхнего брейка.
- ♪ Вакинг – модельные проходки, подиумные позы. Отличается резкими, быстрыми движениями рук.
- ♪ Нью стайл - самое артистичное из всех направлений хип-хопа. Основной задачей танцора является «обыграть» звучащую композицию.
- ♪ Крампинг – стиль, построенный на резких, амплитудных и агрессивных движениях. Нарботка манеры баттла.

### **Раздел 4. Базовые элементы стилей. (30 часов)**

Теория: Изучение простых базовых движений и элементов различных стилей. Манера исполнения. Техника исполнений.

Практика: Названия базовых элементов современных стилей на английском языке, т.к. родиной большинства современных стилей танца являются США. Рекомендуемые базовые элементы:

- |                |                 |                   |
|----------------|-----------------|-------------------|
| ♪ Bounce;      | ♪ Jaking;       | ♪ Step and slide; |
| ♪ Wave;        | ♪ Steve Martin; | ♪ Roger Rabbit;   |
| ♪ Slide;       | ♪ Up and lock;  | ♪ Pas de bourree; |
| ♪ Glide;       | ♪ Wack punkin;  | ♪ Jannet;         |
| ♪ Running man; | ♪ Robocop;      | ♪ Horse move;     |
| ♪ Criss-cross; | ♪ Party duke;   | ♪ Brooklyn stomp. |

### **Раздел 5. Партерная гимнастика. (22 часа)**

Теория: Правила исполнения. Последовательность построения.

Практика: На протяжении всего второго года обучения сохраняется комплекс упражнений первого года, но при этом упражнения усложняются, соединяются в связки. Дыхательная гимнастика.

### **Раздел 6. Физподготовка. (16 часов)**

Теория: Правила и последовательность выполнения упражнений.

Практика: На протяжении всего второго года обучения сохраняется комплекс упражнений первого года, но при этом увеличивается нагрузка упражнений.

Выбор упражнений осуществляется в зависимости от материала, который подается на конкретном занятии. Учитываются физические возможности детей.

### **Раздел 7. Постановочная работа. (30 часов)**

Теория: Объединение движений в блоки. Объяснение переходов из одного рисунка в другой. Совмещение блоков. Диагностика ЗУН.

Практика: Постановка хореографического номера. Изучение танцевальных блоков и объединение их в хореографические номера. Отработка изученных движений. Отработка номеров и подготовка костюмов.

### **Раздел 8. Итоговое занятие. (2 часа)**

Подведение итогов года. Диагностика ЗУН. Результаты года. Планы на следующий год.

### **Раздел 9. Резерв (8 часов)**

Повторение ранее пройденного материала. Индивидуальная работа с детьми. Подготовка реквизита, костюмов. Совместный просмотр видеоматериала с различных мероприятий, актуальных для хореографического искусства. Участие в мероприятиях, концертах, конкурсах.

## **Содержание учебного плана третьего года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа)**

Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в Центре и на занятии. Правила поведения в хореографическом зале.

### **Раздел 2. Разминка. (40 часов)**

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность выполнения упражнений. Схемы координационных упражнений.

Практика: На третьем году обучения сохраняется комплекс разминки второго года, добавляются элементы танцевальной разминки с выдерживанием манеры исполнения. Соединение движений разогрева в

единые комбинации. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений. Усложнение схем ритмики и координации.

### **Раздел 3. Стилистика хип-хоп. (12 часов)**

Теория: Базовые элементы. Понятия изоляции. Манера исполнения. Разделы хип-хопа. Понятие брейк-данс и верхний брейк-данс.

Практика:

- ♪ мягкие колени и кач;
- ♪ контракшн и релиз в hip-hop;
- ♪ фиксации;
- ♪ синкопированный счет;
- ♪ техника пластики и расслабления;
- ♪ изоляции;
- ♪ вращения, зависания и выпрыгивания;
- ♪ вариация верхнего брейк-данса.

### **Раздел 4. Базы хип-хоп. (46 часов)**

Теория: Продолжение изучения базовых движений и элементов стиля. Манера исполнения. Техника исполнений.

Практика: Названия базовых элементов хип-хопа на английском языке, т.к. родиной данного стиля танца являются США. Рекомендуемые базовые элементы и их последовательность:

- |                  |                     |                 |
|------------------|---------------------|-----------------|
| 1. Basic Bounce; | 8. Happy Feet;      | 15. Toss It Up; |
| 2. Marge Step;   | 9. Humpty Hump;     | 16. Al Bee;     |
| 3. Wobble;       | 10. To Whip;        | 17. Baseball;   |
| 4. Alfa;         | 11. Cool J;         | 18. Reject;     |
| 5. Monastery;    | 12. Rope Dance;     | 19. Dipin;      |
| 6. Croses;       | 13. Kick it;        | 20. 5g's step;  |
| 7. Cork screw;   | 14. Kick and Slide; | 21. Lite Fee    |

### **Раздел 5. Партерная гимнастика. (34 часа)**

Теория: Правила исполнения. Последовательность построения.

Практика: На протяжении всего третьего года обучения сохраняется комплекс упражнений второго года с добавлением комплекса специальных упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирования) и вращением тела с опорой и без опоры. Изучение парных упражнений.

### **Раздел 6. Физподготовка. (22 часа)**

Теория: Правила и последовательность выполнения упражнений.

Практика: На протяжении всего третьего года обучения сохраняется комплекс упражнений второго года, но при этом увеличивается нагрузка упражнений.

Выбор упражнений осуществляется в зависимости от материала, который подается на конкретном занятии. Учитываются физические возможности детей.

### **Раздел 7. Постановочная работа. (48 часов)**

Теория: Объединение элементов в комбинации. Объяснение переходов от одной манеры исполнения к другой. Развитие навыка сценических выступлений. Диагностика ЗУН.

Практика: На занятиях с помощью комбинаций отрабатываются движения и координация, а затем составляются танцевальные этюды, которые при отработке становятся концертными номерами. Развитие чувства пространства и понимания сцены. Особенно важным акцентом на выступлениях третьего года обучения является легкость, танцевальность, синхронность и музыкальность, тем самым показывается личный пример каждому участнику группы.

### **Раздел 8. Итоговое занятие. (2 часа)**

Подведение итогов года. Диагностика ЗУН. Результаты года. Планы на следующий год.

### **Раздел 9. Резерв (10 часов)**

Повторение ранее пройденного материала. Индивидуальная работа с детьми. Подготовка реквизита, костюмов. Совместный просмотр видеоматериала с различных мероприятий, актуальных для хореографического искусства. Участие в мероприятиях, концертах, конкурсах.

## **Содержание учебного плана четвертого года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа)**

Теория: Введение в образовательную программу. Ознакомление с планом работы объединения. Форма для занятий в объединении. Инструктаж по технике безопасности. История локкинга как стиля уличного танца. Актуализация хореографических и музыкальных данных. Диагностика физической подготовки. Ознакомление с правилами поведения в Центре и на занятии. Правила поведения в хореографическом зале.

### **Раздел 2. Разминка. (21 час)**

Теория: Назначение разминки, последовательность выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений. Схемы координационных упражнений. Понятия положений корпуса, ног, рук, центра тяжести.

Практика: Упражнения, направленные на разогрев мышц всего тела с целью устранения зажимов и подготовки мышц и сердечно-сосудистой системы к дальнейшей деятельности. Упражнения на устойчивость. Упражнения развития гибкости, прямой спины. Упражнения на ритмику, координацию. Исполнение комплекса хлопковых упражнений. Усложнение упражнений, соединение в связки, добавление шагов, рисунка. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно. Комплекс стандартных упражнений приведен в Приложении 6.

### **Раздел 3. Стилистика локкинг. (33 часа)**

Теория: История возникновения стиля, основные представители. Базовые элементы. Манера исполнения. Разделы локкинга. Понятие синкопированного счета фанковых стилей. Понятие точка, замок, фиксация.

Практика:

- ♪ Фиксация (лок) и поинт в Locking;
- ♪ кач и степы в Locking;
- ♪ фанковая музыка и ее особенности, настроение, манера исполнения;
- ♪ синкопированный счет и его особенности в Locking, сильная доля.

### **Раздел 4. Базы локкинг. (46 часов)**

Теория: Изучение простых базовых движений, шагов, устойчивых комбинаций и элементов стиля. Манера исполнения. Техника исполнения.

Практика: Названия базовых элементов локкинга на английском языке, т.к. родиной данного стиля танца являются США. Рекомендуемые базовые элементы и их последовательность:

- |                    |                     |                        |
|--------------------|---------------------|------------------------|
| 1. Wrist Rolls     | 9. Crazy Knees      | 17. Locker's Hop       |
| 2. Arm Rolls       | 10. Knee Drops      | 18. Pimp Walk          |
| 3. Lock            | 11. Which-a-Way     | 19. Scoop Box          |
| 4. Double Lock     | 12. Locker Split    | 20. Scoop Box Hop      |
| 5. Points          | 13. Stop and Go     | 21. Scooby Doo         |
| 6. Character Looks | 14. Take It On Down | 22. Campbell Walk      |
| 7. Hand Clap       | 15. Pace            | 23. The Skeeter Rabbit |
| 8. Volkswagen      | 16. Hitchhiker      |                        |

### **Раздел 5. Постановочная работа. (56 часов)**

Теория: Объединение движений в блоки. Рисунок номера. Объяснение переходов из одного рисунка в другой. Диагностика ЗУН.

Практика: Постановка танцевального номера на основе изученного материала. Отработка номеров и подготовка костюмов.

### **Раздел 6. Физподготовка. (18 часов)**

Теория: Назначение ОФП, связь ОФП и ЗОЖ. Последовательность выполнения упражнений. Понятия групп мышц.

Практика: Упражнения, направленные на достижение максимально высоких результатов в освоении физически непростых движений. Силовые упражнения на все группы мышц. Развитие силовой выносливости. Кардиоупражнения. Дыхательная гимнастика. Упражнения на ловкость и координацию.

### **Раздел 7. Партерная гимнастика. (28 часов)**

Теория: Назначение растяжки, последовательность выполнения упражнений. Понятия положений спины, ног, таза, расслабления мышц.

Практика: Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц спины, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах. Комплекс упражнений приведен в Приложении 7.

### **Раздел 8. Итоговое занятие. (2 часа)**

Подведение итогов года. Диагностика ЗУН. Результаты года. Планы на следующий год.

### **Раздел 9. Резерв (10 часов)**

Повторение ранее пройденного материала. Индивидуальная работа с детьми. Подготовка реквизита, костюмов. Совместный просмотр видеоматериала с различных мероприятий, актуальных для хореографического искусства. Участие в мероприятиях, концертах, конкурсах.

## **Содержание учебного плана пятого года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа)**

Теория: Знакомство с целями и задачами пятого года обучения. Инструктаж по технике безопасности. История хауса как стиля уличного танца. Актуализация хореографических и музыкальных данных. Диагностика физической подготовки. Правила поведения в Центре и на занятии. Правила поведения в хореографическом зале.

### **Раздел 2. Разминка. (21 час)**

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность выполнения упражнений. Схемы координационных упражнений.

Практика: На протяжении всего пятого года обучения сохраняется комплекс разминки предыдущего года, однако упражнения усложняются, объединяются в связки. Проведение разминки обучающимися.

### **Раздел 3. Стилистика хаус. (33 часа)**

Теория: История возникновения стиля, основные представители. Базовые элементы. Манера исполнения. Разделы хауса, джекинг, футворк, лофтинг.

Практика:

- ♪ джекинг и грув;
- ♪ координация и футворк;
- ♪ партерные элементы (лофтинг) и особенности их исполнения;
- ♪ хаус музыка и ее особенности, настроение, манера исполнения.

### **Раздел 4. Базы хаус. (45 часов)**

Теория: Изучение простых базовых движений, шагов, устойчивых комбинаций и элементов стиля. Манера исполнения. Техника исполнения.

Практика: Названия базовых элементов хауса на английском языке, т.к. родиной данного стиля танца являются США. Рекомендуемые базовые элементы и их последовательность:

- |                    |                      |                         |
|--------------------|----------------------|-------------------------|
| 1. Pas De Bourree  | 13. Train            | 24. Salsa Step          |
| 2. Salsa Hop       | 14. Crosswalk        | 25. Sidewalk            |
| 3. Shuffle         | 15. Happy Feet       | 26. Kriss Kross         |
| 4. Swirl           | 16. Cross Step       | 27. Pow Wow             |
| 5. Crossroads      | 17. Spongebob        | 28. Pivot Groove Step   |
| 6. Loose Legs      | 18. Heel Step        | 29. Roger Rabbit/Reject |
| 7. Scribble foot   | 19. Pivoting Pas De  | 30. Loose Legs          |
| 8. Jack in The Box | Bourree              | 31. African Step        |
| 9. Basic Jack      | 20. Pivoting Skate   | 32. Scissors            |
| 10. Skate          | 21. Cross Step Drag  | 33. Heel Toe Hop        |
| 11. Farmer         | 22. Around The World | 34. Backwards Jog       |
| 12. Stomp          | 23. Heel Step        | 35. Farmer's Run        |

### **Раздел 5. Постановочная работа. (64 часа)**

Теория: Объединение движений в блоки. Рисунок номера. Объяснение переходов из одного рисунка в другой. Диагностика ЗУН.

Практика: Постановка танцевального номера на основе изученного материала. Отработка номеров и подготовка костюмов.

### **Раздел 6. Физподготовка. (17 часов)**

Теория: Правила и последовательность выполнения упражнений.

Практика: На протяжении всего пятого года обучения сохраняется комплекс упражнений предыдущего года. Нагрузка упражнений слегка уменьшается.

Выбор упражнений осуществляется в зависимости от материала, который подается на конкретном занятии. Учитываются физические возможности подростков.

### **Раздел 7. Партерная гимнастика. (22 часа)**

Теория: Правила исполнения. Последовательность построения.

Практика: На протяжении всего пятого года обучения сохраняется комплекс упражнений предыдущего года.

### **Раздел 8. Итоговое занятие. (2 часа)**

Подведение итогов года. Диагностика ЗУН. Результаты года. Планы на следующий год.

### **Раздел 9. Резерв (10 часов)**

Повторение ранее пройденного материала. Индивидуальная работа с детьми. Подготовка реквизита, костюмов. Совместный просмотр видеоматериала с различных мероприятий, актуальных для хореографического искусства. Участие в мероприятиях, концертах, конкурсах.

## **Содержание учебного плана шестого года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа)**

Знакомство с целями и задачами шестого года обучения. Инструктаж по технике безопасности. История паппинга как стиля уличного танца. Актуализация хореографических и музыкальных данных. Диагностика физической подготовки. Правила поведения в Центре и на занятии. Правила поведения в хореографическом зале.

### **Раздел 2. Разминка. (21 час)**

Теория: Правила выполнения упражнений. Последовательность выполнения упражнений. Схемы координационных упражнений.

Практика: На шестом году обучения сохраняется комплекс разминки предыдущего года, добавляются элементы танцевальной разминки с выдерживанием манеры исполнения. Соединение движений разогрева в

единые комбинации. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений. Усложнение схем ритмики и координации.

### **Раздел 3. Стилистика паппинг. (33 часа)**

Теория: История возникновения стиля, основные представители. Базовые элементы. Манера исполнения. Разделы паппинга, роботинг, анимейшн, бугалу.

Практика:

- ♪ Фиксации (пап) в Popping;
- ♪ Волны, слайды и глайды;
- ♪ изоляция в Popping;
- ♪ Slow-mo (управление временем) в Popping.

### **Раздел 4. Базы паппинг. (47 часов)**

Теория: Изучение простых базовых движений, шагов, устойчивых комбинаций и элементов стиля. Манера исполнения. Техника исполнения.

Практика: Названия базовых элементов паппинга на английском языке, т.к. родиной данного стиля танца являются США. Рекомендуемые базовые элементы и их последовательность:

- |                 |                 |                    |
|-----------------|-----------------|--------------------|
| 1. Pop          | 9. Body Wave    | 17. Egyptian Twist |
| 2. Twist-o-flex | 10. Walk it Out | 18. Tutting        |
| 3. Isolation    | 11. Chest Pop   | 19. Bopping        |
| 4. Fixed Point  | 12. Hitting     | 20. Old Man        |
| 5. Dime Stop    | 13. Ticking     | 21. Toy Man        |
| 6. Robotics     | 14. Strobing    | 22. Gliding        |
| 7. Arm Wave     | 15. Step Out    | 23. Puppet         |
| 8. Trace Wave   | 16. Walk Out    | 24. Boogaloo       |

### **Раздел 5. Постановочная работа. (77 часов)**

Теория: Объединение движений в блоки. Рисунок номера. Объяснение переходов из одного рисунка в другой. Диагностика ЗУН.

Практика: Постановка танцевального номера на основе изученного материала. Отработка номеров и подготовка костюмов.

### **Раздел 6. Физподготовка. (16 часов)**

Теория: Правила и последовательность выполнения упражнений.

Практика: На протяжении всего шестого года обучения сохраняется комплекс упражнений предыдущего года. Нагрузка упражнений слегка уменьшается.

Выбор упражнений осуществляется в зависимости от материала, который подается на конкретном занятии. Учитываются физические возможности подростков.

### **Раздел 7. Партерная гимнастика. (20 часов)**

Теория: Правила исполнения. Последовательность построения.

Практика: На протяжении всего шестого года обучения сохраняется комплекс упражнений предыдущего года.

### **Раздел 8. Итоговое занятие. (2 часа)**

Подведение итогов. Диагностика ЗУН. Повторение танцевальной программы всех годов обучения. Планы на будущее.

### **Раздел 9. Резерв (10 часов)**

Повторение всего пройденного материала. Индивидуальная работа с детьми. Подготовка реквизита, костюмов. Совместный просмотр видеоматериала с различных мероприятий, актуальных для хореографического искусства. Участие в мероприятиях, концертах, конкурсах.

## **1.4. Планируемые результаты**

Универсальным **компетенциями** обучающихся на этапе базового уровня обучения по хореографическому воспитанию являются способности:

- К1. работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;
- К2. к самоорганизации и самообразованию;
- К3. использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и творческой деятельности;
- К4. осознавать социальную, культурную значимость своей творческой деятельности, обладать высокой мотивацией творческо-исполнительской деятельности;
- К5. осознавать роль культуры и искусства в человеческой жизнедеятельности, развивать художественное восприятие и вкус;
- К6. эффективно работать с хореографическим произведением, владеть терминологией изучаемой хореографии;
- К7. запомнить и стилистически верно воспроизвести хореографический материал, лексику хореографического произведения;
- К8. проанализировать манеру исполнения хореографического материала;
- К9. к самостоятельному внутреннему художественному постижению сущности хореографического произведения и его воплощению в движении, хореографическом тексте, ритме, динамике;

- К10. использовать методы воплощения хореографического образа, широкий диапазон средств художественной выразительности, демонстрировать собственный исполнительский подход к хореографии разных стилей и направлений;
- К11. демонстрировать необходимую технику исполнения хореографического материала, индивидуальную художественную интонацию, исполнительский стиль;
- К12. к осознанному пониманию того, что современное хореографическое искусство, через какие бы дисциплины оно ни изучалось, взаимосвязано, взаимодействует и соотносится с музыкой, драматическим театром, изобразительным искусством, кинематографом, гуманитарными, социальными и естественными науками;
- К13. концентрировать внимание и исполнительскую волю, решать различные психотехнические задачи на точность восприятия, концентрацию внимания, повышение степени автоматизированности движений, мобилизовывать и восполнять психофизические и психофизиологические резервы организма в регулярной исполнительской деятельности;
- К14. видеть и исправить технические, стилевые и иные ошибки собственные и других исполнителей.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются способности:

- П1. знать основные понятия, связанные с метром, ритмом, темпом, динамикой в музыке – выразительными средствами танца.
- П2. исполнять базовые движения различных стилей современной хореографии как основу для построения современного хореографического произведения;
- П3. уметь ориентироваться на сценической площадке, распределять сценическую площадку, чувствовать группу, сохранять рисунок танца;
- П4. владеть навыком координации движений;
- П5. владеть комплексом упражнений на развитие гибкости;
- П6. демонстрировать требуемую манеру исполнения хореографического материала, необходимую пластику танцевального направления;
- П7. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении задания в ходе занятия, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- П8. бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности при выполнении движений танца, элементов физической подготовки и партерной гимнастики;

П9. применять различные музыкальные, эмоциональные, двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, заданных, а также вариативных условиях с целью демонстрации индивидуальной художественной интонации, собственного исполнительского стиля.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются способности:

- М1. анализировать строение предлагаемых музыкальных произведений, делать простейшие обобщения; группировать музыкальные произведения по их общему признаку;
- М2. учиться слушать и слышать педагога и товарищей, совместно обсуждать предложенную ими проблему.
- М3. демонстрировать нормы и правила поведения в хореографическом зале, на сцене, в зрительном зале, на культурных и массовых мероприятиях;
- М4. организовать самостоятельную деятельность с учетом соблюдения требований безопасности, необходимости сохранности инвентаря и оборудования, обязанности укрепления здоровья и физического развития;
- М5. подключать воображение, фантазию, внимание, память, творческое, креативное, наглядно-образное, ассоциативное мышление для оригинального выполнения представленных заданий на занятии;
- М6. открывать новые знания, осваивать новые умения в процессе наблюдений, рассуждений, выполнения упражнений;
- М7. находить ошибки при выполнении заданий, выбирать наиболее целесообразные способы их исправления;
- М8. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в различных движениях;
- М9. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- М10. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются способности:

- Л1. положительно относиться к обучению;
- Л2. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Л3. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- Л4. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Л5. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Прогнозируемая результативность согласно уровню освоения программы приведена в таблице 8.

**Таблица 8 – Прогнозируемая результативность**

Уровень	Прогнозируемая результативность
Базовый	<p>Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Участие в общегородских и региональных мероприятиях на 5 и 6 году обучения не менее 50% обучающихся.</p> <p>Число призёров в них не менее 10% обучающихся.</p> <p>Возможность перехода на последующий (продвинутый) уровень не менее 25% обучающихся.</p>

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график по годам обучения приведен в [Приложении 8](#).

### 2.2. Условия реализации программы

**Помещения:** танцевальный зал, рассчитанный на 12 – 15 обучающихся, легко проветриваемый и с хорошим освещением. В зале должны быть зеркала, ровный пол, хорошо налаженное отопление. Отдельная комната для переодевания девочек и мальчиков.

**Оборудование:** музыкальная аппаратура (музыкальное сопровождение занятий целесообразно осуществлять под музыкальный центр с возможностью подключения флэш-носителей), сформированная фонотека. Стол, несколько стульев, лавочки, полка для аудиоаппаратуры, коврики для партерной гимнастики и пластики, доска для теоретического материала.

### 2.3. Формы аттестации

Контроль над освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется в ходе проведения первичной (на первом году обучения), промежуточной и итоговой диагностики. Первичная диагностика проводится на начальном этапе освоения программы на учебных занятиях в форме бесед с подростками и их родителями, просмотра детей, различных микрогрупповых соревнований обучающихся. Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года в форме

наблюдения, самостоятельной работы, соревновательных игр, демонстраций, показательных выступлений. Итоговая диагностика проводится по окончании учебного года в форме опросов, мастер-классов, баттлов, соревновательных игр, показов, выступлений.

Контроль над освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется посредством:

- ♪ наблюдения и сравнения педагогом в процессе каждого занятия;
- ♪ участия в концертах, мероприятиях Центра;
- ♪ участия в районных, городских, областных, международных конкурсах, фестивалях хореографического творчества;
- ♪ просмотра видеозаписей изучаемых связок, занятий, репетиций, выступлений и анализ этого материала;
- ♪ оценочных материалов необходимых способностей на каждом этапе обучения;
- ♪ творческого отчета обучающихся – отчетного концерт для родителей.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Уровень сформированности хореографической культуры у обучающихся определяется с помощью оценочных материалов первичной, промежуточной и итоговой диагностики, разработанных с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, на основании содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и в соответствии с прогнозируемыми результатами (таблица 10). При этом используются критерии, приведенные в таблице 9.

**Таблица 9 - Критерии уровня сформированности у обучающихся знаний, умений, навыков**

<b>Уровень сформированности</b>			
<b>неудовлетворительный</b>	<b>удовлетворительный</b>	<b>хороший</b>	<b>отличный</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– не развит музыкальный и ритмический слух;</li> <li>– рассеянное внимание, не дисциплинирован;</li> <li>– не развита координация движений;</li> <li>– не выполняет простые элементы партерной гимнастики;</li> <li>– минимальный уровень заинтересованности;</li> <li>– низкий уровень способностей к современной хореографии, нет пластичности, движения угловатые;</li> <li>– не сочетает музыку с движениями, частые ошибки;</li> <li>– не знает терминологию;</li> <li>– не ориентируется в пространстве;</li> <li>– не отвечает на вопросы педагога;</li> <li>– не может выполнить задания с помощью педагога;</li> <li>– не овладел теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, предусмотренными программой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальный и ритмический слух развит в достаточной степени;</li> <li>– может концентрировать внимание, слабая дисциплина;</li> <li>– координация движений развита недостаточно;</li> <li>– может выполнить простые элементы партерной гимнастики;</li> <li>– проявляет интерес к современной хореографии;</li> <li>– есть способности к современной хореографии, низкая пластичность;</li> <li>– плохо сочетает музыку с движениями, присутствуют ошибки;</li> <li>– знает менее половины терминологии;</li> <li>– плохо ориентируется в пространстве;</li> <li>– может ответить на вопросы педагога с его подсказкой;</li> <li>– может выполнить задание с помощью педагога;</li> <li>– овладел менее чем половиной теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развит музыкальный и ритмический слух;</li> <li>– умеет концентрировать внимание, дисциплинирован;</li> <li>– координация движений развита достаточно;</li> <li>– выполняет простые и может выполнить более сложные элементы партерной гимнастики;</li> <li>– проявляет высокий интерес к современной хореографии;</li> <li>– хорошие способности к современной хореографии;</li> <li>– неплохо сочетает музыку с движениями, присутствуют незначительные ошибки;</li> <li>– знает более половины терминологии;</li> <li>– неплохо ориентируется в пространстве;</li> <li>– может ответить на большинство вопросов педагога без подсказок;</li> <li>– может выполнить задание без помощи педагога;</li> <li>– овладел более чем половиной практических умений и навыков, предусмотренных программой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– высоко развит музыкальный и ритмический слух;</li> <li>– хорошая концентрация внимания, дисциплинирован;</li> <li>– хорошая координация движений;</li> <li>– выполняет сложные элементы партерной гимнастики;</li> <li>– проявляет интерес к занятиям</li> <li>– высокий уровень;</li> <li>– способности к современной хореографии;</li> <li>– сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок;</li> <li>– знает всю терминологию;</li> <li>– уверенно ориентируется в пространстве;</li> <li>– уверенно отвечает на вопросы педагога;</li> <li>– может выполнять задания педагога самостоятельно;</li> <li>– высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.</li> </ul>



## 2.5. Методическое обеспечение программы

Занятия объединения могут проводиться не только в учебном кабинете, но и в актовом зале Центра, что в свою очередь поможет детям приспособиться к разным сценическим площадкам. Включение ребенка в созидательный процесс творчества на каждую тему, отведение ему роли соавтора предоставляет возможность расширить его кругозор, позволяет более детально осмыслить и понять целостность картины мира, обогатить эмоционально-чувственный опыт, на основе которого формируется отношение ребенка к себе, коллективу, обществу и окружающему миру.

Используются разнообразные формы организации занятий – теоретическое (информационное) и практическое (деятельностное) занятия, репетиционные и постановочные занятия, концерт. Данные формы предполагают активное, разностороннее, максимально самостоятельное участие обучающегося в роли активного субъекта педагогического процесса.

На теоретических занятиях даются основные знания, раскрываются теоретические обоснования наиболее важных тем, используются данные передового опыта в области хореографического искусства и жизни в целом. На практических занятиях изложение теоретических положений сопровождается практическим показом самим преподавателем, даются основные базовые движения хореографии. Во время занятий происходит коррекция и уточнение. Педагог добивается того, чтобы все участники пытались максимально точно выполнить задание.

Концерт как форма обучения создает условия для особенно сильного воздействия на эмоциональную сферу личности. Опыт участия в концерте, выступления на «большой сцене» подталкивает обучающихся к еще более сильному увлечению хореографическим искусством.

В процессе межличностного общения в цепи «педагог – коллектив» и «педагог – ребёнок» реализуется коммуникативный потенциал всего коллектива и каждого ребёнка по отдельности, формируется мировоззрение. Получая информацию от педагога, каждый ребёнок и группа в целом включаются в творческий диалог для совместного поиска решений, усвоения информации. Таким образом, дети учатся мыслить активно, применяя полученные знания в творческом процессе.

В зависимости от педагогических задач занятия по хореографии можно классифицировать следующим образом:

- ♪ разминочное;
- ♪ обучающее;
- ♪ тренировочное;
- ♪ контрольное;
- ♪ показательное.

*Разминочное занятие.* В период изучения двигательного материала, постановки концертных номеров рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогреть мышцы и связки, а также снятие излишней психологической напряженности (возбуждения или, наоборот, заторможенности). Этому способствуют привычные, заранее подобранные упражнения, которые обучающиеся по мере усвоения выполняют самостоятельно (индивидуальная разминка).

*Обучающее занятие.* Основная задача – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Характерными особенностями являются использование раздельного метода проведения упражнений с их многократным повторением и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к итоговому движению.

*Тренировочное занятие.* Главная задача – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня хореографического мастерства. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

По сравнению с обучающим занятием тренировочное занятие является более узконаправленным.

*Контрольное занятие.* Задача – подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов какого-либо стиля провести просмотр исполнения элементов и их комбинаций, который может проходить в форме баттла, джема и т.д.

*Показательное занятие.* Оно объединяет весь ранее изученный материал, дает четкое представление о хореографической подготовке танцора и его технике исполнения (ведь танцоры выходят на сцену). Главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться характером движений, оригинальностью музыки и художественного образа.

Разнообразие методов хореографического воспитания определяется спецификой танцевального искусства и особенностями общей хореографической деятельности обучающихся. Методы применяются не отдельными практическими единицами, а в различных сочетаниях (комплексах) для обеспечения наилучшего результата. В программе учтено сочетание различных методов работы в зависимости от танцевального опыта обучающихся.

Дополнительное образование – это гибкий, вариативный процесс, позволяющий учитывать личные интересы, приоритеты и индивидуальные особенности обучающихся. Исходя из этого, педагог обоснованно может

вносить изменения в планирование отдельных тем занятий в рамках программы, их последовательность, количество часов, отведенное на их изучение в зависимости от объективной реальности, реальных возможностей, потребности обучающихся и изменений, происходящих в мире танцевального искусства.

Педагог в своей деятельности опирается на следующие **технологии**:

- ♪ здоровьесберегающая технология (помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни);
- ♪ информационно-коммуникативная технология (позволяет воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Также этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата);
- ♪ деятельностная технология (посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением);
- ♪ проектная технология (заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки различных мероприятий коллектива);
- ♪ технология дифференцированного обучения (помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры).

В основу разработки содержания программы положены ведущие дидактические принципы, актуальные для современного дополнительного образования, а также специфические принципы, касающиеся хореографической деятельности: организация предметно-развивающей среды, художественного общения и взаимодействия, совместного сопереживания.

Данная программа опирается на следующие педагогические **принципы**:

- ♪ принцип деятельности (дети находятся в постоянном процессе открытия новых знаний. Действие в игре – способ познания, переживания, сопричастности как со стороны педагога, так и со стороны ребенка.);
- ♪ принцип вариативности (пройденный, накопленный материал постоянно варьируется, представляя тем самым новизну, эффект сюрприза);

- ♪ принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в регулярном посещении занятий, чередовании нагрузки и отдыха, взаимосвязи между различными сторонами содержания занятий;
- ♪ принцип непрерывности (процесс развития не заканчивается на занятиях, дети с удовольствием продолжают творить в других условиях, обстановке);
- ♪ принцип развивающего обучения. При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережать его;
- ♪ принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения обязательно решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств, развития психических процессов: внимания, памяти, воображения, мышления);
- ♪ принцип сознательности. основополагающий принцип обучения движениям, предполагающий понимание обучающимися сути производимого ими того или иного движения (умению сравнивать различные качественные характеристики);
- ♪ принцип наглядности заключается в создании у обучающихся при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, музыкально-слуховой, тактильно-мышечной и комбинированной наглядности;
- ♪ принцип доступности предусматривает обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных условий доступности является приемственность и постепенность усложнения упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном темпе;
- ♪ принцип индивидуализации обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося, обеспечить здоровый образ жизни в коллективе каждому ребенку с учетом его здоровья, развития, интересов, дифференцировать задания, физические и дыхательные нагрузки, а также приемы педагогического воздействия;
- ♪ принцип здоровьесбережения. Специфический принцип физического воспитания – средствами физических упражнений и упражнений партерной гимнастики необходимо укреплять здоровье обучающихся.

Физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребёнка, уровню физического развития и состоянию здоровья.

- ♪ принцип актуальности. Возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности;
- ♪ принцип культуросообразности, заключающийся в последовательном освоении красоты разнообразных направлений музыкального искусства, в освоении культурного пространства, в воспитании субъекта культуры;
- ♪ принцип креативности (организуется творческая деятельность, провоцируется и поощряется творческая активность детей, создаются ситуации, в которых ребенок становится художником, поэтом, музыкантом, артистом и реализует свое творческое начало через коллективную и индивидуальную деятельность);
- ♪ принцип гуманности (любовь к жизни, искусству, ребенку – эти три единства лежат в основе формирования личности);
- ♪ учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями обучающихся, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ♪ соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса.

### **Общая структура занятия**

Каждое занятие состоит из трех обязательных частей:

- ♪ вводная – в нее входит разминка, теоретическая информация, базовые движения под счет преподавателя и под музыку;
- ♪ основная – она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление, оттачивание пройденного материала) и танцевальную (разучивание и коррекция танцевальных движений, базовых шагов, устойчивых комбинаций, композиций);
- ♪ заключительная – различные музыкальные задания, вспомогательные и корригирующие упражнения, физподготовка и партерная гимнастика.

По мере изучения материала для развития обучающихся используются следующие формы:

- ♪ координационные упражнения (для улучшения владения своим телом на подсознательном уровне);
- ♪ физическая подготовка (помимо физического развития также комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями);
- ♪ групповые и индивидуальные тренинги на восприятие (для развития согласованности внутри группы).

## *Список литературы*

1. Адольф В.А. Подготовка педагога к поддержке развития духовно-нравственного мира детей в дополнительном профессиональном образовании: монография / В.А. Адольф, Н.Ф. Яковлева. – М.: ФЛИНТА, 2017. - 329 с.
2. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Н.А. Александрова. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2011. – 624 с.
3. Архангельский А. Балет без правил: Главный герой современного танца – человеческое тело / А. Архангельский // Огонек. –2005. –№ 20. – С. 54-55.
4. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. - М.: Смысл, Академия, 2007. - 165 с.
5. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – М.: Запасный выход, 2014. – 264 с.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. 4-е изд. испр. и доп. – М.: Юрайт, 2014. – 586 с.
7. Галимова В.Р. Педагогический потенциал contemporary dance / В.Р. Галимова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных. – 2016. –№3. – С. 13-15.
8. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра / Ю.И. Громов. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2011. - 256 с.
9. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: «Просвещение», 2009, 24 с.
10. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии / И.Г. Есаулов. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. - 160 с.
11. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2016. – 128 с.
12. Зарипов Р.С. Драматургия и композиция танца / Р.С. Зарипов, Е.Р. Валяева. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2015. – 768 с.
13. Зыков А.И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов / А.И. Зыков. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. – 344 с.
14. Кипнис М. Актёрский тренинг. Драма. Импровизация. Дилемма. Мастер-класс: учеб. пособие / М. Кипнис. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2016. - 320 с.
15. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – СПб.: Речь, 2016. – 286 с.

16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, Академия, 2005. - 352 с.
17. Литвак Р. А. Социально-культурная воспитательная ценность детских общественных объединений / Р. А. Литвак // Материалы XXXV научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава академии: Культура – Искусство – Образование: научные поиски и практические решения. – Челябинск, 2014. – С. 139-142.
18. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: Учебное пособие – СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. – 184 с.
19. Материалы «Современное дополнительное образование детей – Мир знаний, Мир сотворчества и партнерства, Мир профессионализма и успеха Брудновские чтения» / под ред. В.П Голованов. – Курск, 2016. – 126 с.
20. Мухина В.С. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность (хрестоматия) / В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – М.: Академия, 2007. – 624 с.
21. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце / В.Ю. Никитин. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. – 520 с.
22. Рамо П. Учитель танцев / П. Рамо. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2016. – 224 с.
23. Теория развития творческой личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.metodolog.ru/00425/00425.html> свободный – Загл. с экрана.
24. Товстоногов Г.А. Зеркало сцены: учеб. пособие / Г.А. Товстоногов. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2016. - 402 с.
25. Филановская Т.А. История хореографического образования в России: Учебное пособие / Т.А. Филановская. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. – 320 с.
26. «Цифровое поколение» и педагогические реалии современной России: научно-практическая интернет-конференция с международным участием (Москва, ноябрь-декабрь 2016 г.) / Под ред. М.Р. Мирошкиной, Е.Б. Евладовой, С.В. Лобынцевой. - М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», 2017. -273 с.
27. Царенко Н.В. Как понять своего ребенка? Поколение Z и другие / Н.В. Царенко. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2014. -192 с.
28. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2011. – 544 с.
29. Щуркова Н.Е. Воспитание XXI век. Методика и искусство / Н.Е. Щуркова, М.И. Мухин. – Волгоград: Учитель, 2016. – 177 с.
30. Ямбург Е.А. Беспощадный учитель: педагогика non-fiction / Е.Ямбург – М.:Бослен, 2017, 464 с.

### *Рекомендованная литература для обучающихся и родителей*

1. Костина Э.П. «Музыкально-дидактические игры для формирования и развития музыкального слуха детей» - Ростов н/Д.: Феникс, 2010. - 211 с.
2. Милюкова И. В., Евдокимова Т.А. «Лечебная физкультура: новейший справочник» – М.: Эксмо, 2003. – 862 с., ил.
3. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» – М.: Просвещение, 1989. - 175 с.
4. Фридман Л.М. Психология воспитания. Книга для всех, кто любит детей. М., 2000.
5. Хавилер Дж.С. «Тело танцора» – М.: Новое слово, 2004. - 116 с.

**Нормативно-правовые основы программы**

1. Конвенция о правах ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/childcon.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml) свободный – Загл. с экрана.
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 №6-ФКЗ, от 30.12.2008 №7-ФКЗ, от 05.02.2014 №2-ФКЗ, от 21.07.2014 №11-ФКЗ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.gov.ru> свободный – Загл. с экрана.
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> свободный – Загл. с экрана.
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) » [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/6242> свободный – Загл. с экрана.
5. Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://cvrtula.ru/Documents/polog\\_obshezvazv\\_programme.PDF](http://cvrtula.ru/Documents/polog_obshezvazv_programme.PDF) свободный – Загл. с экрана.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954> свободный – Загл. с экрана.
7. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 №295 (редакция от 31.03.2017) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_162182](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162182) свободный – Загл. с экрана.
8. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://minobr.gov-murman.ru/files/Prikaz\\_1008.pdf](http://minobr.gov-murman.ru/files/Prikaz_1008.pdf) свободный – Загл. с экрана.

9. Приказ Минтруда России от 08.09.2015 №613н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_186767](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_186767) свободный – Загл. с экрана.
10. Разъяснения к приказу Минобрнауки от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://mosmetod.ru/files/metod/dopolnitelnoe/Normativno-Pravovaya\\_baza.pdf](http://mosmetod.ru/files/metod/dopolnitelnoe/Normativno-Pravovaya_baza.pdf) свободный – Загл. с экрана.
11. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 №1662-р (редакция от 10.02.2017) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» (вместе с «Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года») [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_82134](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_82134) свободный – Загл. с экрана.
12. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312> свободный – Загл. с экрана.
13. Указ Президента РФ от 01.06.2012 №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_130516](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_130516) свободный – Загл. с экрана.
14. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://cvrtula.ru/media/k2/attachments/ustav\\_cvr2017.pdf](http://cvrtula.ru/media/k2/attachments/ustav_cvr2017.pdf) свободный – Загл. с экрана.
15. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (редакция от 12.05.2017) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_173649/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173649/) свободный – Загл. с экрана.
16. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (редакция от 28.12.2016) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_19558](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558) свободный – Загл. с экрана.

**Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

<b>Этап проектирования</b>	<b>Нормативно-правовая база проектирования</b>
<i>Характеристика программ</i>	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.9).
<i>Классификация программ</i>	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.12, п.4; гл. 10, ст. 75, п. 2)
<i>Порядок проектирования</i>	Федеральный закон № 273-ФЗ (гл. 2, ст. 12, п. 5; гл. 10, ст. 75, п. 4).
<i>Условия реализации</i>	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9, ст. 14, п.1, 5, 6; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
<i>Целеполагание</i>	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.10. ст.75, п.1), Концепция развития дополнительного образования детей// распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
<i>Организация образовательного процесса</i>	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.15, ст.16, ст.17, п. 2, п.4, п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
<i>Учебный план</i>	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.22).
<i>Содержание программ</i>	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1 ст.2, п.25, гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей //распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
<i>Организационный условия</i>	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.13, п.3).

### **Возрастные психофизические особенности детей**

Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и сенсорно-перцептивной сферы.

Основными детскими и подростковыми возрастными периодами обучающихся, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Современная хореография», являются:

- ♪ младший школьный возраст — 6-10 (7-11) лет;
- ♪ средний школьный возраст — 11-14 (12-15) лет;
- ♪ старший школьный возраст — 15-17 (16-18) лет.

### **Возрастные личностные особенности детей от 7 до 18 лет.**

#### **Младшие школьники**

С поступлением в школу меняется весь уклад жизни ребенка. При сохранении значимости игровой деятельности основным видом деятельности становится обучение. У ребенка не сразу формируется правильное отношение к учебе. Обычно дети радостно идут в первый класс. Но потребность стать школьником обусловлена не желанием получать знания (это появится позднее), а желанием подняться на ступень самостоятельности, выйти из роли маленького ребенка, и элемент новизны новой деятельности привлекателен. Большинство первоклассников не понимают и не осознают, зачем надо учиться. Возрастают требования к ребенку. Учеба и учитель начинают требовать от ребенка волевых усилий, организованности, собранности, обязательности, дисциплины, самоограничительного поведения (все чаще приходится делать то, что надо, а не то, что хочется). Если ребенок к этому не привык, то у него возникает разочарование, отрицательное отношение к учебе.

В учебе преобладает личный мотив: желание получить хорошую оценку, одобрение учителя, ребят, родителей. Осознания значимости учебы еще нет. В написании букв, цифр еще много от игры.

Меняется система взаимоотношений: в общении появляется новый круг лиц - учитель, одноклассники, руководитель творческого коллектива и др.

Необходимо считаться с интересами и правилами коллектива, с требованиями учителя. К соблюдению семейных правил присоединяется необходимость следовать и школьным правилам, которые не всегда совпадают, что требует от ребенка повышенной ответственности.

Расширяется круг обязанностей, приобретение знаний становится ведущей. Требования с каждым днем нарастают и усложняются. Это может

привести к противоречию между растущими требованиями учебной деятельности, учителя, одноклассников, родителей к личности школьника и уровнем психического развития ребенка, его возможностями, способностями, личностными качествами. Как следствие противостояния - нервные срывы, нарушения поведения, резкие перепады настроения, повышенная утомляемость, ухудшение отношений, негативное отношение к школе.

Не всегда семейная система ценностей совпадает со школьной (учителя, детского коллектива). Ребенок начинает осознавать, усваивать, принимать такие ценности как прилежание, трудолюбие, аккуратность, исполнительность, обязательность, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность. Но не всегда по разным причинам готов им следовать. Это тоже осложняет жизнь ребенка.

Для ребенка этого возраста характерна острота и живость восприятия, любознательность к окружающей жизни, любопытство. Легче воспринимается яркое, живое, необычное. Причем, воспринять для ребенка новый предмет - это значит взять, потрогать, произвести с ним какие-то действия, что-то изменить в нем (экспериментирование нередко приводит к травматизму). К 3-4 классам ребенок начинает строить умозаключения (обобщения, выводы, анализ), не прибегая к практическим действиям с предметами. Нравственные суждения ребенка складываются из собственного опыта поведения, основанного на следовании указаниям родителей, учителя. К 3-4 классам появляется анализ поведения других людей (книги, фильмы, расширение круга общения), и ребенок может совершать самостоятельно положительные поступки по собственной инициативе.

К моменту, когда ребенку исполняется 10 лет, на физическое развитие расходуется меньшая часть его энергии. В эти годы дети охотно учатся и стремятся развивать свои умственные способности и индивидуальность. Они уже имеют представление о том, для чего необходимо образование, и умеют учиться.

Дети 10-11 лет любят открывать и познавать мир вещей, будь то во время прогулки на природе или при чтении книги. Они любят узнавать, как функционирует организм человека. Ребята начинают разбираться во все более сложных вопросах и не довольствуются упрощенными ответами.

Учеба остается ведущей деятельностью. Если ребят не слишком много ругают и у них удовлетворительная успеваемость, то им по-прежнему нравится учиться. Если дети проявляют недостаточно добросовестное отношение к учебе, у них много неудач и плохих отметок, то они начинают страдать от низкой самооценки. Появляются мысли, что школа - не для них, ребята начинают прогуливать уроки. Дети в этом возрасте очень ранимы.

Общение с ребятами этого возраста может быть захватывающим, приносящим удовлетворение, но в то же время и не простым. В это время ребята начинают принимать осознанные решения, касающиеся их жизни, адекватнее воспринимать атмосферу в семье, в школе. Если она неблагоприятна, то дети пытаются найти эмоциональную поддержку в группе сверстников или ребят постарше. Моральный выбор может ставить детей перед серьезной дилеммой. Такой дилеммой может стать нарушение взрослыми ими же установленных правил и запретов, системы ценностей. Тогда ребятам приходится решать: следовать ли их примеру или нет. Причем, ребятам нужна полная осведомленность о том, что заставляет взрослых так поступать. Ребята начинают становиться независимыми. Хотя большинство детей все еще привязано к своим семьям, они все больше начинают стремиться принимать решения самостоятельно и проводить больше времени со своими друзьями и меньше в кругу семьи. В этом возрасте дети стремятся развивать отношения со своими ровесниками.

Характер этих отношений может быть самым разным: от крепкой дружбы с одним человеком до принадлежности к одной группе или команде, члены которых обычно бывают одного пола и возраста. Такое поведение возникает из потребности действовать независимо от родителей и быть принятым среди сверстников, дети становятся более независимыми и проводят больше времени вне дома. Дети стремятся выйти из-под опеки родителей; их желание принадлежать к какой-либо группе означает, что они все больше находятся под влиянием посторонних людей - как сверстников, так и тех, кто взрослее большую силу. Этому следует постоянно уделять внимание. Независимость от семьи является нормой. Подростки предпочитают проводить свободное время со своими ровесниками, и чем с большим пониманием относятся к этому родители, тем меньше стрессов испытывает ребенок.

Интересы, ценности, правила группы, друзей начинают оказывать значительное влияние на систему ценностей, правил ребенка, иногда вступать в противоречие с семейными и школьными. Семейные запреты и школьные требования могут пересматриваться. В результате этого многие дети в этом возрасте не способны принимать ответственные собственные решения, испытывают значительные затруднения при тактике группового давления (неумение или неспособность сказать «нет»).

### **Физическое воспитание детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 - 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 - 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 - 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 - 45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50 - 70%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе, у детей 6 - 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии

с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Ученые установили, какой объем суточной двигательной активности необходимо обеспечить детям при выполнении ими разных видов физических упражнений.

#### **Задачи физического воспитания в младшем школьном возрасте:**

- ♪ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ♪ овладение основами разнообразных танцевальных движений;
- ♪ развитие координационных способностей;
- ♪ работоспособность и развитие общих двигательных способностей;
- ♪ выработка представлений об основных видах танца, стилях, о применяемых в них принципах, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ♪ приобщение к самостоятельным занятиям, как танцами, так и физическими упражнениями в целом;
- ♪ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения импровизации;
- ♪ содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

#### **Средние школьники**

Для детей это период жизни, полный «бурь и волнений». Многие специалисты в области развития ребенка верят, что переходный возраст является беспокойным периодом жизни человека потому, что взрослые нечетко себе представляют, насколько повзрослевшей они хотят видеть молодежь этого возраста. Хотя к возрасту 14-ти лет дети часто уже сформировались физически в юношей и девушек и выглядят иногда старше своих лет, уровень восприятия и эмоции у них остаются по-прежнему детскими. А взрослые часто ожидают от подростков взрослого поведения. В этом возрасте дети начинают одинаково одеваться, сбиваться в группы, придумывать свои шутки и собственный жаргон, в попытке быть своим среди своих. Подростки не отчуждаются от своих семей, но все чаще обращаются к родителям в силу необходимости: когда нуждаются в защите, например, во время кризисных ситуаций, или в материальной поддержке, например, в деньгах. Как ни трудно для родителей это стремление детей к независимости, очень важно делать все, чтобы сохранить доверительность в

общении с ними. Если у детей портятся отношения с родителями в этом возрасте, то эта проблема лишь усугубится в старших классах. А ведь отсутствие контакта с родителями в юности делают молодежь неустойчивой к влиянию со стороны сверстников, для которых употребление алкоголя и наркотиков является нормой поведения. Подростки стремятся выйти из-под опеки родителей; их желание принадлежать к какой-либо группе означает, что они все больше находятся под влиянием посторонних людей - как сверстников, так и тех, кто взрослее. Независимость от семьи является нормой. Подростки предпочитают проводить свободное время со своими ровесниками, и чем с большим пониманием относятся к этому родители, тем меньше стрессов испытывает он. На формирование самооценки, самоуважения подростка значительную роль оказывает восприятие его сверстниками, их мнение. Очень важно общение и взаимопонимание. Как часто взрослые слышат «Вы нас не понимаете. Вам некогда по-человечески поговорить...» В условиях подросткового периода молодые люди как бы рождаются заново. Подростки чувствуют, что все, связанное с прошлым, особенно то, что характеризовало их как ребенка, необходимо пересмотреть. С физическим развитием появляется возможность новой роли, когда все возможно, и нет ничего определенного. У них слабое самовосприятие: они не уверены, достаточно ли быстро взрослеют и изменяются, в каком направлении им идти дальше. Это состояние порождает чувство собственной неполноценности, смятение, расстройство, нервное возбуждение, страхи и переживания (за свою внешность и сексуальность), конфликты с родителями и в конечном итоге, сильный стресс. Ребята по-прежнему используют полученные в детстве навыки принятия решений. Но в то же время начинают принимать совершенно новые варианты решений на основании более объективной информации, иных групповых ценностей, целей, установок.

Причем, иногда эти ценности идут в разрез с семейными и принятыми в обществе. В это время ребята начинают принимать осознанные решения, касающиеся их жизни, включая решение о том, продолжать ли образование или нет. Кое-кто начинает подумывать о том, чтобы бросить учебу, выбрав вместо этого путь, который, по их мнению, потребует меньше усилий и быстрее принесет конкретные плоды (уход из школы после 9 класса). Этот период является для них определяющим временем принятия решений относительно будущего. В этом возрасте молодые люди начинают мыслить абстрактно и задумываться о будущем. Они уже понимают, что их действия имеют последствия, а их поведение влияет на окружающих и вызывает у них определенные эмоции.

## **Физическое воспитание подростков среднего школьного возраста**

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 - 7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 - 6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 - 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 - 9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 - 12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 - 14 лет, а у девочек – в 11 - 12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1 - 2 года раньше, чем у мальчиков. В пределах одной группы обучаются дети с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема *индивидуального обучения* в условиях коллективных форм воспитания.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 - 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких: у мальчиков – с 1970 мл до 2600 мл; у девочек – с 1900 мл до 2500 мл.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток

потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый – 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии танцевальных способностей и двигательных качеств.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

### **Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте:**

- ♪ содействовать гармоничному танцевальному развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
- ♪ осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов танцев;
- ♪ продолжать развитие координационных и кондиционных способностей;
- ♪ формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий танцами на основные системы организма;
- ♪ развивать волевые и нравственные качества;
- ♪ углублять представления об основных стилях танца, об актуальных соревнованиях, батлах и концертах, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ♪ воспитывать привычки к самостоятельным занятиям танцами, партерной гимнастикой в свободное время, к физическим упражнениям, иным видам спортивного досуга;
- ♪ формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ♪ воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- ♪ содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

### **Старшие школьники**

Период созревания может принести множество проблем, стрессов самому подростку и его родителям. Стремление родителей к счастью,

здоровью и безопасности детей часто не дает результатов. Подростки зачастую воспринимают «в штыки» родительские советы и замечания. Помощь родителей часто рассматривается ими как попытка вмешаться, родительская забота - как обидное отношение «как к маленькому», советы родителей воспринимаются как команды. Реально воспринимая взрослых, подростки хотят, чтобы их тоже считали взрослыми, независимыми и самодостаточными, разрешали участвовать в принятии семейных решений. Понимая, что дети финансово, социально и психологически зависят от них, переоценивают свои возможности, родители вынуждены принять это. Даже самостоятельные дети - это часть семьи, и у них сохраняется желание, чтобы взрослые обсуждали с ними их проблемы, заботы, помогали. Усиливается потребность во взаимоуважении. Это возраст формирования нравственных убеждений, принципов, идеалов, мировоззрения, которыми молодые люди начинают руководствоваться в своем поведении. В то же самое время они остаются ориентированы на свою группу, ценности и влияние которой на поведение еще значительно, поэтому некоторые моральные понятия могут быть искаженными и способствовать развитию уязвимых личностных особенностей (упрямство нередко принимается за волю, жесткость, жестокость за мужество и т.д.).

Появляется потребность осознать себя как личность. У подростка появляется интерес к себе, своей внутренней жизни, потребность в собственной самооценке, сопоставлении себя с другими людьми, оценке своих возможностей и способностей, личностных особенностей. На этой основе нередко возникают конфликты: противоречие между уровнем притязаний подростка и его реальным положением в группе, между отношением к самому себе и отношением к нему со стороны родителей, взрослых, ровесников. Как следствие - высокое самоуважение или неуверенность в себе.

Стремление к самовоспитанию (целенаправленное развитие у себя желаемых качеств), настойчивость, упорство в достижении цели при самоуважении помогают преодолевать трудности, более эффективно разрешать проблемы.

Сложность этого периода в жизни самих молодых людей и их родителей породила мифы о подростках, на которые зачастую списывают собственные воспитательные огрехи и несостоятельность взрослых

## **Физическое воспитание подростков старшего школьного возраста**

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10 - 12 см и тяжелее на 5 - 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10 - 15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6 - 8 уд/мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см<sup>3</sup> меньше.

В 15 - 17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной

деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

### **Задачи физического воспитания в старшем школьном возрасте:**

- ♪ продолжать содействовать гармоничному танцевальному и физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам;
- ♪ формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- ♪ способствовать приобретению двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- ♪ продолжать развивать координационные танцевальные способностей;
- ♪ формировать знания: о закономерностях двигательной активности, танцевальной спортивной тренировке; о значении тренажа физических упражнениями на занятиях танцами;
- ♪ закреплять навыки в систематичных и регулярных занятиях в частности физическими упражнениями, партерной гимнастикой, координацией и хореографией в целом;
- ♪ продолжать развивать волевые и нравственные качества;
- ♪ формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм;
- ♪ развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание;
- ♪ содействовать развитию психических свойств и качеств личности и обучать основам психической регуляции.

### **Психологические особенности детей поколения Z.**

Так как 100% детей, обучающихся по данной программе, согласно «теории поколений» относятся к «Поколению Z», то целесообразно привести психологические особенности детей поколения Z.

Поколение Z (Generation Z, Net Generation, Internet Generation, цифровое поколение, период «зима»). Годы рождения – после 2000 года. Главная мотивация поколения Z – интерес. Отсутствие скуки и захватывающие задачи – часть состояния комфорта поколения Z. Поколение Z – думающие исполнители. Это поколение легко поддается влиянию. Из них, при правильно выстроенном подходе, можно сформировать добросовестных работников.

#### ***Отличие Z от предыдущих поколений.***

Это дети мультимедийных технологий. Это поколение, родившееся в информационном обществе. Представители поколения Z «связаны» между собой благодаря таким вещам, как интернет в целом, YouTube, мобильные телефоны, SMS и MP3-плееры, в этом термин «поколение Z» становится синонимом англоязычного термина Digital Native («Цифровой Человек»).

Они более зависимы от цифровых технологий, чем их родители, которые пользовались телевидением как альтернативой книгам и газетам. Они нетерпеливы и сосредоточены в основном на краткосрочных целях, при этом они менее амбициозны, чем дети предыдущих поколений. Они более ориентированы на потребление и более индивидуалистичны. Z не склонны становиться частью определённых групп – они настаивают на собственном праве принимать решения.

Людей этого поколения отличает прежде всего максимальная приближенность к информации, с которой они умеют отлично работать. Они быстрее развиваются, чем дети этого возраста четверть века назад.  
*Формирует и будет дальше формировать взгляды нового поколения Интернет.*

#### ***Особенности познавательной сферы поколения Z:***

- ♪ клиповость - это способность краткого и красочного восприятия окружающего мира посредством короткого, яркого посыла, воплощенного в форме видеоклипа, теленовостей или в другом аналогичном виде;
- ♪ обучающиеся становятся все более и более эрудированными, но все менее и менее знающими. С помощью интернета они попадают в мир,

где все уже известно и где нужно только правильно сориентироваться, чтобы найти необходимый ответ;

- ♪ интернет затрудняет сегодня формирование не только теоретического, но и проектного мышления у детей. Компьютер создает иллюзию, что вы можете проникнуть в любое пространство и действовать там;
- ♪ устойчивость внимания у детей уменьшается в десятки раз по сравнению с предыдущим поколением, а вот переключение и распределение внимания развиты хорошо;
- ♪ у детей цифрового поколения будет больше развита кратковременная память, чем долговременная. Кратковременная память является хранилищем небольших порций информации.

### ***Личностные особенности поколения Z:***

- ♪ гиперактивность как результат клипового сознания;
- ♪ склонность к аутизации;
- ♪ интровертированный индивидуализм.

### ***Особенности обучения поколения Z:***

- ♪ обучающийся в центре внимания. Доброжелательное отношение к каждому обучающемуся класса, даже к «слабому»;
- ♪ создание учебных планов, в центре внимания, при разработке которых будет современный мир и возможность обучающегося эффективно действовать в нем;
- ♪ кооперация вместо конкуренции (комфортна именно работа в группах);
- ♪ применимость знаний. Мотивация обучающихся сейчас напрямую зависит от того, насколько хорошо они понимают, как и где смогут применить полученные знания;
- ♪ время - главная ценность. Поиск преподавателем идеального соотношения между затраченным временем, объемом полученной информации и «пользой», которую обучающиеся смогут из этой информации извлечь;
- ♪ главное – результат. Нацеленность процесса обучения на результат (знание, а не оценка). Необходимо поставить перед обучающимися видимую цель, к которой они будут идти;
- ♪ обучающиеся должны иметь возможность «настроить» в некоторой степени процесс обучения - чтобы каждому из них было максимально удобно, как получать знания, так и оценивать свои академические успехи (самооценка);

- ♪ создание позитивной атмосферы диалога между преподавателем и одноклассниками на каждом занятии. Педагог на равных, а не «свысока». Использование «Я - сообщений» в диалоге с обучающимися;
- ♪ использование метода визуализации как основного способа предоставления новой информации на занятии. Инструкции в картинках или в форме видеоролика действуют на них эффективнее. Активное использование Интернет-ресурсов на уроках и в процессе подготовки домашних заданий;
- ♪ частая похвала (для них это «лайки» в интернете);
- ♪ говорить коротко, писать развернуто, эргономично и по пунктам.

## **Воспитательный аспект программы**

### **План воспитательной работы в коллективе:**

#### **Цели:**

- ♪ развить природные способности обучающихся, их индивидуальность;
- ♪ содействовать нравственному развитию личности ребенка;
- ♪ воспитывать патриотические и эстетические чувства;
- ♪ воспитывать убежденность в необходимости охраны и бережного отношения к окружающей среде.

#### **Задачи:**

- ♪ развить любознательность;
- ♪ расширить кругозор обучающихся;
- ♪ содействовать преодолению разрыва между физическим, умственным и культурным развитием обучающихся;
- ♪ сохранять здоровье, способствовать физическому совершенствованию детей.

### **Изучение личности ребенка**

- ♪ выявить природные способности и наклонности.
- ♪ анализировать характер, самооценку.
- ♪ выявить уровень культуры, эрудиции.
- ♪ выявить особенности мышления, памяти, внимания, эмоциональной устойчивости.
- ♪ выявить социальное положение семьи, проблемы взаимоотношений в семье.

### **Организация жизнедеятельности коллектива**

- ♪ медицинский допуск для каждого ребенка (справка от педиатра).
- ♪ инструктаж по правилам техники безопасности, охране труда, правилам дорожного движения (с отметкой в Журнале).
- ♪ утверждение состава группы.
- ♪ возможное участие коллектива в мероприятиях Центра и города.

### **Работа с семьей**

- ♪ проведение родительских собраний.
- ♪ участие родителей в подготовке костюмов, подготовке и проведении мероприятий, концертов.

### Комплекс упражнений разминки

Разминка – это важнейшая фаза, которая помогает настроить детей на занятие, подготовить сердечно-сосудистую систему к нагрузке, разогреть мышцы, избежать травм и ошибок при выполнении танцевальных движений. Выполняется комплекс сверху вниз. Мышцы шеи нужно разминать обязательно, потому что при обычном малоподвижном образе жизни, они подвергаются повышенным нагрузкам. Все упражнения выполняются под ритмичное музыкальное сопровождение и при необходимости под счет преподавателя.

- ♪ И.п.: шестая позиция ног руки свободны, тело расслаблено, кач (пружинка) в коленях. Разминка шейного отдела – наклоны головы вправо-влево (две восьмерки), вперед-назад (две восьмерки), повороты вправо-влево (две восьмерки), вращения головы по кругу (по две восьмерки в каждую сторону). Смещения головы вперед-назад (две восьмерки), вправо-влево (две восьмерки), вращения по кругу (по две восьмерки в каждую сторону).
- ♪ Разминка плечевого пояса – смещение плеч поочередно вверх-вниз (две восьмерки), вращение плечами вперед-назад (по две восьмерки в каждую сторону). Упражнение на координацию – вращение правого плеча в одну сторону, а левого в другую, затем смена направления вращения (минимум по четыре восьмерки на каждую сторону, кач на время выполнения координации при необходимости остановить).
- ♪ И.п.: ноги на ширине плеч, руки свободны, тело расслаблено, кач в коленях. Разминка грудного отдела, мышц спины – релиз и контракция грудной клетки (на пол ритма по две восьмерки), смещение вперед-назад (две восьмерки), вправо-влево (две восьмерки), вращение по кругу (по четыре восьмерки на каждую сторону), смещение по четыре крестом в обе стороны (по две восьмерки в каждую из сторон).
- ♪ И.п.: ноги шире плеч, руки свободны, тело расслаблено, кач в коленях. Разминка поясничного отдела – наклоны вперед-назад (две восьмерки), вправо-влево (две восьмерки), наклоны по четыре крестом в обе стороны (по две восьмерки в каждую из сторон), вращение по кругу (по две восьмерки на каждую сторону), ускорение вращения.

Комбинированные упражнения с постепенным набиранием темпа динамики (упражнения выполняются минимум по четыре-восемь восьмерок).

- ♪ И.п.: широкие ноги, мягкие колени, тело расслаблено, присутствует кач в коленях. Комбинация наклонов вправо-влево с поочередным выпадом на каждое колено, добавление вращения рук в локтевом отделе на себя, затем от себя, вращение рук в плечевом отделе широкие-крест, добавление завершающего движения кистями рук вниз-вверх (по две восьмерки).
- ♪ И.п.: широкие ноги, руки свободны, тело ровное, спина ровная. Выполнение плие с выходом в диагонали. Добавление грудной клетки в контракцию-релиз. Изменение корпуса – добавление вращение «пролезание» корпуса с плие. Добавление открытия рук. При выполнении детьми плие – контролировать прямую спину, втянутый таз, линию плие.
- ♪ И.п.: широкие ноги, мягкие колени, тело расслаблено. Включение тазового сустава – фанковский кач (по схеме 1-и-2-и...) назад-вперед, добавление смещения веса тела с одной ноги на другую на каждый нечетный счет по схеме, добавления рук широкие-крест, добавление поднятия колен вверх на каждый нечетный счет по схеме, изменение движений рук вверх-стороны. Донести до детей необходимость максимального расслабления тела, т.е. грудного, спинного, поясничного отделов.
- ♪ И.п.: ноги по шестой позиции, мягкие колени, тело расслаблено, присутствует кач. Открытие колен по очереди в сторону через центр, добавление вращения кистей, изменение на вращение рук в стороны, затем вперед. Изменение темпа кача.
- ♪ И.п.: ноги по шестой позиции, мягкие колени, тело расслаблено, присутствует кач. Разминка рук вакингским панкингом. Контролировать выполнение панкинга, при необходимости напоминаем детям, что панкинг выполняется через перед, а не через стороны, обязательно от плеча. Добавление асимметрии рук. Изменение панкинга с акцентом в точку. Меняем направление точки.
- ♪ И.п.: ноги по шестой позиции, мягкие колени, тело расслаблено, присутствует кач в коленях. Добавляем к качу колени по очереди сначала вперед, затем внутрь, затем наружу, стопа при этом на полупальце. Изменяем кач – по два акцента на ногу, колено внутрь-наружу. Следим за расслаблением корпуса. Донести до детей необходимость «отпустить» корпус. Добавление рук по схеме широкие-правая-широкие-левая.

- ♪ И.п.: ноги по шестой позиции, мягкие колени, тело расслаблено, смена кача – акцент наверх. Слайды вправо-влево. Добавление рук широкие-крест. Смена направления движения слайда.
- ♪ И.п.: ноги по шестой позиции, мягкие колени, тело расслаблено, кач остановили. Стоя на полупальце вращение колена каждой ноги внутрь-наружу. Смена позиции с полупальца на пальцы. Смена на круговое вращение с одной ноги на другую. Добавление кача, хоповского смещения. Включение в базовое движение кругового движения руками сначала в горизонтальной плоскости, затем во фронтальной.
- ♪ Шаги в стороны с переносом веса тела с одной ноги на другую. Изменение направления движения, изменения темпа упражнения. Добавление схемы 1-1-2 в шаги. Добавление движения руками широкие-крест. Контролировать асинхронность движений рук и ног детей. Необходимо чтобы каждый ребенок выполнял координацию на 2 элемента.
- ♪ Шаги по треугольнику на 4 счета. Движение руками на 3 счета. Совмещение движений. Контролировать асинхронность движений рук и ног детей. Необходимо чтобы каждый ребенок выполнял координацию на 2 элемента. При необходимости добавить движение головой третьим элементом.

По ходу обучения добавляются упражнения большей динамики, упражнения смещения и координационные упражнения (выполняются по минимум четыре восьмерки, при координационных упражнениях время не регулируется и зависит от детей). При выполнении комплекса упражнений всегда присутствует кач и мягкие колени.

## **Комплекс упражнений партерной гимнастики и физподготовки**

Комплекс упражнений на полу (в партере), направленных на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в подколенной мышце – основной нагружаемой при качах. При выполнении упражнений необходимо следить за правильной позицией спины, таза, за расслаблением ног при растягивании.

- ♪ Для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- ♪ «Буратино» (ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка, вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги).
- ♪ «Солнышко» (ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны, спина прямая. Наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги, вернуться в исходное положение, движение повторить с левой ноги).
- ♪ «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, спина прямая, руки на коленях. Наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, тянемся животом, подбородок тянуть вперед, вернуться в исходное положение.
- ♪ «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, спина прямая, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- ♪ «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.
- ♪ «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- ♪ «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову. Вернуться в исходное положение.
- ♪ «Колечко» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

- ♪ «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- ♪ Упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
- ♪ «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.
- ♪ «Кошечка» Сидя на коленях, упор на руки. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх; далее спину выгнуть, голову опустить вниз.
- ♪ Лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, таз не смещался, и левая нога оставалась вытянутой. Удерживать такое положение «четыре» счета. Повторить то же с другой ноги.
- ♪ Сидя на полу, ноги как можно шире развести врозь, спина прямая, руки за голову. Наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.
- ♪ «Лягушка». Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, спина прямая, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью.
- ♪ «Самолетик». Лежа на животе. Поднять вытянутые ноги назад над полом и прогнуться, руки назад; Вернуться в исходное положение.
- ♪ «Перекаты». Сидя на полу. Обхватить руками согнутые в коленях ноги. Прижав колени к груди, перекатиться на спину; вернуться в исходное положение.
- ♪ «Уголок». Сидя на полу, ноги вытянуть, спина прямая, руки в стороны. Поднять вытянутые ноги вверх, образовать угол. Зафиксировать положение. Вернуться в исходное положение.
- ♪ Упражнение для мышц ног, для открытия паховой области, подготовка к поперечному шпагату. Ноги открыть как можно шире, руки согнуты в локтях, стараться тянуться животом вниз переходя на локти, постепенно разворачивая спину к параллели с полом.





## ПОЛОЖЕНИЕ

### о рейтинговой системе поощрения и ранжирования обучающихся в хореографическом коллективе «St.Art»

#### 1. Общие положения.

- 1) Рейтинговая система поощрения и ранжирования обучающихся (далее Рейтинг) – это комплексная система оценивания уровня освоения обучающимся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы относительно других обучающихся в сопоставимых условиях.
- 2) Цель Рейтинга – это создание условий для повышения мотивации обучающихся к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, стимулирование общественной, творческой активности детей, участие в жизни объединения и Центра, усиление дисциплины, воспитание ответственного отношения к порученному делу.
- 3) Положение о Рейтинговой системе разрабатывается, совершенствуется и корректируется педагогом дополнительного образования объединения.
- 4) Рейтинг присваивается всем обучающимся с момента их вступления в объединение в каждой группе по итогам каждого посещенного занятия.
- 5) Рейтинг ведется педагогом дополнительного образования объединения на каждом учебном занятии, на мероприятиях, с занесением результатов в электронный табель.
- 6) Результаты Рейтинга размещаются в начале каждой недели на информационной доске в учебном кабинете.
- 7) Спорные вопросы по рейтингу решаются педагогом дополнительного образования объединения, советом обучающихся высшего ранга объединения.

#### 2. Механизм формирования рейтинга.

Итоговый рейтинг обучающихся состоит из семи показателей:

- 1) баллов обучающегося, начисляемых на каждом посещенном учебном занятии, вне зависимости от группы (таблица 10);
- 2) своевременное выполнение творческих и домашних заданий;
- 3) штрафов за нарушения Устава и Правил внутреннего распорядка Центра;
- 4) активное участие обучающихся в делах объединения;
- 5) активное участие обучающихся в делах Центра;
- 6) участие в общественных, культурных, массовых мероприятиях;
- 7) участие в творческих конкурсах, фестивалях, концертах, смотрах.

### 3. Награждение.

- 1) По итогам Рейтинга, при достижении каждого ранга, обучающийся получает знак отличия соответствующего ранга (таблица 11).
- 2) Награждение знаком отличия проводит педагог дополнительного образования объединения.
- 3) Повторное награждение знаками отличия того же ранга не производится. При потере или порче знаков отличия их дубликат не выдается.
- 4) При потере баллов посредством штрафов, длительном отсутствии, ухода из объединения знаки отличия не конфискуются, ранги не теряются.

#### Таблица 10 – Правила начисления баллов на занятия

На каждом посещенном занятии обучающийся может получить от 1 до 9 баллов. Баллы начисляются исходя из следующих критериев:

Критерии	Баллы	Описание
Присутствие на занятии	0 баллов	отсутствие на занятии по любой причине
	1 балл	обучающийся присутствовал на занятии
Дисциплина, внимание, поведение	0 баллов	рассеянное внимание, не дисциплинирован
	1 балл	обучающийся может концентрировать внимание, слабая дисциплина
	2 балла	хорошая концентрация внимания, дисциплинирован как на занятии, так и во время перерыва
Выполнение комбинации	0 баллов	не знает комбинации, не сочетает музыку с движениями, частые ошибки
	1 балл	неуверенно знает комбинацию, плохо сочетает музыку с движениями, присутствуют ошибки
	2 балла	знает комбинацию, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок
Эффективность движений (амплитуда, грация, пластика, координация)	0 баллов	отсутствует амплитуда в элементах, движения не соответствуют заданному образу, не пластичны, отсутствует координация движений
	1 балл	недостаточная амплитуда в элементах, движения частично соответствуют заданному образу, малопластичны, слабая координация движений
	2 балла	хорошая амплитуда в элементах, движения соответствуют заданному образу, пластичны, хорошая координация движений
Прогресс растяжки, физической подготовки	0 баллов	не выполняет задание на растяжку, физическую подготовку, наблюдается естественный регресс
	1 балл	может выполнять задания на растяжку, физическую подготовку, прогресс отсутствует
	2 балла	качественно выполняет задания на растяжку и физическую подготовку, имеется прогресс

**Таблица 11 – Знаки отличия и возможные ранги обучающихся**

Цвет браслета	Сумма баллов	Ранги St.Art	Категория	Возраст	Возможные ранги St.Art
<i>Белый</i>	160 баллов	«E»	Child	7-8 лет	«E», «D», «C»
<i>Желтый</i>	320 баллов	«D»	Kid	9-10 лет	«E», «D», «C», «B»
<i>Зеленый</i>	640 баллов	«C»	Juveniles	11-12 лет	«E», «D», «C», «B»
<i>Синий</i>	1280 баллов	«B»	Junior	13-15 лет	«E», «D», «C», «B», «A»
<i>Красный</i>	2560 баллов	«A»	Adult	16 лет и старше	«E», «D», «C», «B», «A»
<i>Фуксия</i>	5120 баллов	«S»	Pro	16 лет и старше	«E», «D», «C», «B», «A», «S»