

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
№3»

Рекомендована педагогическим советом МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
Протокол №1 от 29.09.2022 года

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Танцуем вместе»

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Адресат программы: дети 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики программы:

Щербакова Анна Александровна,
Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2022

Структура дополнительной общеразвивающей программы

1. Характеристика программы
 - 1.1. Титульный лист
 - 1.2. Пояснительная записка
 - 1.3. Цели и задачи программы
 - 1.4. Планируемые результаты
 - 1.5. Содержание программы
2. Организационно-педагогические условия
 - 2.1. Формы аттестация и оценочные материалы
 - 2.2. Методические материалы
 - 2.3. Условия реализации программы
 - 2.4. Рабочие программы
 - 2.5. Календарно-учебный график
 - 2.6. Список литературы

1.2. Пояснительная записка

Актуальность:

Через изучение основ хореографии дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, формируется эстетический вкус.

Методика преподавания сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, танцевальные движения современного танца, импровизации. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведения в коллективе.

Общим является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах.

Для второго года обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков.

Отличительные особенности программы:

Обучающиеся должны стараться сами наполнить содержанием образ. Импровизация – это одна из главных особенностей данного этапа.

Овладев основными элементами разных танцев, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а также развития сценического образа.

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: Программа рассчитана на детей от 11-13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, успешно прошедших вводное тестирование.

Форма обучения: очная, очно-заочная.

Режим занятий:

Групповые занятия проводятся два раза в неделю по 3 академических часа, перерыв между занятиями 10 минут. Всего 216 часов за год.

Срок освоения программы: 1 год.

1.3. Цели и задачи программы

Цель: формирование знаний и умений в области хореографической культуры по средствам обучения танцу.

Задачи:

Предметные:

1. Сформировать музыкально-ритмические навыки (умение двигаться под музыку);
2. Изучить упражнения для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки);
3. Изучить упражнения на координацию и пространство зала;
4. Изучить движения современной хореографии.

Метапредметные:

1. Способствовать развитию образного мышления, фантазии и памяти;
2. Способствовать развитию правильного исполнения прыжков и шагов по диагонали;
3. Сформировать приемы сценической выразительности и актёрского мастерства.

Личностные:

1. Воспитать трудолюбие, самостоятельность, аккуратность;
2. Развивать у обучающихся коммуникативные способности.
3. Воспитать навыки поведения на занятиях и в учреждении.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Танцем вместе».

Предметные:

1. Умение выразительно и пластично исполнять танцевальные движения, выполнять силовые упражнения на выносливость и желание развивать и совершенствовать здоровый образ жизни.
2. Ритмично двигаться под музыку, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок.
3. Исполнять движения современной хореографии, сочинять танцевальные движения, фантазировать, импровизировать.

Метапредметные:

1. Ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения.
2. Сочинять танцевальные движения, фантазировать, импровизировать;

Личностные:

1. Работать в паре и коллективно;
2. Знать технику безопасности на занятиях.

1.5. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж ПДД, противопожарная безопасность.

Практика: Входная диагностика: ОФП, игры на сплочение коллектива. Инструктаж.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Научить детей владеть своим телом, оценивать своё физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности и соблюдение техники безопасности.

Практика: Упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений. Физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции. Ходьба, бег, упражнения на ходу и на месте. Махи или круговые движения рук. Наклоны туловища в стороны или повороты. Приседания или выпады. Махи ногами. Наклоны вперед и назад. (Приложение 1)

3. Гимнастика

Теория. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку, последовательность выполнения.

Практика. Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе. Понятия «Ровная спина», «Вытянутая стопа».

Практика. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на устойчивость, развитие координации. Упражнения — наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Прыжки по VI позиции ног.

4. Танцевальные движения по диагонали.

Теория. Характер движений, манера исполнения.

Практика. Шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие. Затем добавляются новые (подскоки, галоп, прыжки). Индивидуальное исполнение.

5. Движения современного танца.

Теория: Постановка корпуса, позиции ног, техника исполнения. Основные элементы, терминология: Old School.

Практика. Исполнение основных элементов хип-хоп. Построение танцевальной композиции из основных движений хип-хоп. (Приложение 2)

6. Импровизация.

Теория: Понятие «Танцевальный образ», зависимость его от музыки.

Практика: Исполнение упражнений по группам и самостоятельно.

(Приложение 3)

7. Диагностика: В течение учебного года будет проводиться диагностика по общей физической подготовке, гимнастике и личностная (входная – сентябрь; промежуточная – декабрь; итоговая – май.) (Приложение 4)

8. Итоговое занятие. Подведение итогов за год. Открытое занятие. Выступления обучающихся с лучшими номерами на отчетном концерте.

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Организационно-воспитательное занятие	6	3	3	Тест на социализацию
1.1	Тема: Водное занятие		3	-	Опрос, входящая диагностика
1.2	Тема: правила поведения на уроке, техника безопасности, правила дорожного движения, пожарная безопасность		-	3	Беседа
	Раздел 2. ОФП	36	12	24	Практическое задание
2.1	Тема: упражнения на мышцы пресса		6	9	Практическая работа
2.2	Тема: упражнения на силу ног		3	9	Творческая работа
2.3	Тема: упражнения на силу рук		3	6	Творческая работа
	Раздел 3. Гимнастика	36	12	24	Практическое задание
3.1	Тема: упражнения для головы и шеи		3	6	Творческая работа
3.2	Тема: упражнения для рук и ног		3	6	Творческая работа
3.3	Тема: упражнения для спины и живота		3	6	Творческая работа
3.4	Тема: упражнения на гибкость		3	6	Творческая работа
	Раздел 4. Танцевальные движения по диагонали	33	12	21	Практическое задание
4.1	Тема: шаг, шаг с носка, пятки		3	6	Практическая работа
4.2	Тема: бег, подскок, галоп		3	6	Практическая работа

4.3	Тема: прыжки по позициям		3	3	Практическая работа
4.4	Тема: вращения		3	6	Практическая работа
	Раздел 5. Движения современного танца	48	8	40	Практическое задание
5.1	Тема: постановка корпуса, головы	6	1	5	Практическая работа
5.2	Тема: позиции рук, ног	6	1	5	Практическая работа
5.3	Тема: Танцевальное упражнение Criss cross	6	1	5	Творческая работа
5.4	Тема: Танцевальное упражнение Steve martin	6	1	5	Творческая работа
5.5	Тема: Танцевальное упражнение Heppy feet	6	1	5	Творческая работа
5.6	Тема: Танцевальное упражнение Humty hump	6	1	5	Творческая работа
5.7	Тема: Танцевальное упражнение Te wor	3	1	2	Творческая работа
5.8	Тема: Танцевальное упражнение Groove	3	1	2	Творческая работа
5.9	Воспитательная работа	6		6	Наблюдение
	Раздел 6. Импровизация	39	4	35	Практическое задание
6.1	Тема: упражнения на заданную тему в группе	19	2	17	Творческая работа
6.2	Тема: упражнения на заданную тему индивидуально	14	2	12	Творческая работа
6.3	Воспитательная работа	6		6	Наблюдение
	Раздел 7. Диагностика	9	3	6	Тест на социализацию, практическое задание
7.1	Тема: Определение степени усвоения материала		3	6	Беседа, наблюдение
	Раздел 8. Итоговое занятие	9	3	6	Отчетный концерт
8.1	Тема: закрепление пройденного материала		3		Творческая работа
8.2	Тема: Отчетный концерт			6	Практическая работа
	Итого:	216	57	159	

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

С момента поступления ребенка в объединение проводится мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития.

Формы выявления полученных знаний: тестирование, открытые занятия.

Текущий контроль проводится в форме: беседы, наблюдения, практической работы, творческой работы, что позволяет объективно оценить и проверить знания и умения обучающихся полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические и творческие навыки обучающихся.

Вопросы для беседы, для устного опроса составляются в соответствии с изучаемым материалом по теме, разделу.

Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся при выполнении ими творческой работы с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятия, по разделу. Вопросы определяются исходя из изученного теоретического материала, ошибок, учащихся при создании творческой работы.

Практическая работа: применение на практике знаний по теме. Может проводиться в форме творческих заданий.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в мае (тест по социализации, отчётный концерт). В декабре проводится открытое занятие по итогам I полугодия. Для определения предметных результатов используется диагностическая карта (Приложение 4).

Промежуточная аттестация

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: открытое занятие.

Содержание

Теоретическая часть:

- знание основных элементов гимнастики;
- знание основных позиций рук, ног, головы;
- знание правил поведения в танцевальном коллективе.

Практическая часть:

Ребенку предлагаются практические задания на:

- определение характера музыки, темпа;
- исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;

- исполнение упражнений на умение держать осанку.

Критерии оценки:

Минимальный уровень (1 – 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

Средний уровень (5 – 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

Максимальный уровень (9 – 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

Промежуточная аттестация

Срок проведения: май.

Форма проведения: отчетный концерт.

Содержание

Теоретическая часть:

- знание различных типов шагов и видов бега;
- знание упражнений на координацию;
- знание силовых упражнений на все группы мышц.

Практическая часть:

- исполнение танцевальных движений современного танца;
- исполнение силовых упражнений;
- умение правильно держать осанку.

Критерии оценки:

Минимальный уровень (1 – 4 балла) — обучающейся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Средний уровень (5 – 8 баллов) — обучающейся овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Максимальный уровень (9 – 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

Для оценки личностных результатов используется тест по социализации, который позволяет определить:

1. Трудолюбие в творчестве, учении, жизни
2. Коммуникативные качества
3. Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях
4. Нравственно-этическая ориентация
5. Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
6. Самопознание и самоопределение. Приложение 5

Для определения метапредметных результатов используются игровые упражнения, которые позволяют выявить уровень сформированности умения взаимодействовать друг с другом. Приложение 6

2.2. Методические материалы:

1. Занятия в объединении являются комплексными. На них используются различные виды деятельности, как теоретического, так и практического характера: устное изложение, рассказ, лекции, аналитические и эвристические беседы, работа с наглядными пособиями т.д., наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.); практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

2. Для усвоения и закрепления учебного материала на занятиях используются комплексы упражнений на координацию, на силу мышц, на ловкость, гибкость и т.д. Данные комплексы дают возможность быть в хорошей физической форме и развивать общую физическую подготовку детей. Эти комплексы упражнений можно использовать при дистанционном обучении и дома самостоятельно в тренировочных целях.

3. Внутрестудийный конкурс «Сам себе хореограф», его ежегодное проведение позволяет мотивировать детей на саморазвитие, развивать в них фантазию, заложить основы самообразования. И привить любовь к профессии хореографа. Самоорганизация. Приложение 7.

4. Анализ условий достижения результативности в работе показал, что развитие творческого потенциала ребенка, его мотивация, находятся в прямой зависимости с уровнями развития художественных способностей. То есть дифференциация обучения выступает одним из условий и средством индивидуализации образовательно-воспитательного процесса. Цели дифференциации обучения таковы. С психолого-педагогической точки зрения - индивидуализация обучения, основанная на создании

оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей каждого ребенка. С социальной точки зрения - целенаправленное формирование творческого, интеллектуального, профессионального потенциала хореографического коллектива «Non stop». С дидактической точки зрения - решение назревших проблем реализуется путем обновления методической системы, основанной на мотивационном подходе.

5. Дифференциация в переводе с латинского означает разделение, расслоение целого на различные части. В данном случае, это учет индивидуальных особенностей детей в такой форме, когда дети группируются на основании каких-либо особенностей для обучения, что требует такой организация образовательной деятельности, при которой учитываются их склонности, интересы и способности.

6. Систематическая работа с родителями через проведение ознакомительных родительских собраний, посвященных темам здоровья, Открытые занятия с показом достижений детей по полугодю и отчетный концерт коллектива по завершении учебного года.

2.3. Условия реализации программы

Условия реализации программы	Перечень
Материально-технические условия	Хореографический зал с зеркалами и станками, музыкальный центр, гимнастические коврики
Информационно методические условия	https://nsportal.ru/ http://vospitanie38.tilda.ws/
Дистанционные образовательные технологии	Google диск, Teams, Viber
Реализации программы в сетевой форме	Договор социального партнерства

2.5. Календарно-учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационно-воспитательное занятие	3				3				
ОФП		6	6	4	4	4	6	3	3
Гимнастика	4	6	3	6		6	4	3	4

Танцевальные движения по диагонали		6	3	3			6	6	
Движения современного танца	4	6	6	6	4	6	5	6	5
Импровизация	4	6	6	4	4	4	6	6	3
Диагностика	3				3				3
Итоговое занятие				3				3	3
Всего	18	30	24	27	18	24	27	27	21

2.6. Список использованной литературы:

Для педагога:

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие средствами гимнастики. – М.: «Просвещение», 2011
2. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение №3 к журналу «Дополнительное образование и воспитание». М.: «Витязь-М», 2011
3. Научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре», «Сфера» 2012, №7 (27)
4. Хореографу в помощь <http://dancehelp.ru/>

Для детей:

1. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
2. Полятков С.С., «Основы современного танца». Ростов – н/Д.: Феникс, 2005
3. Разумейко М.А. Методическое пособие «Основы здорового образа жизни подростков», И.: 2016

Для родителей:

4. Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/>

Общефизическая подготовка направлена на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и скорости человека. Кроме того, не стоит забывать, что любая физическая активность укрепляет здоровье. ОФП положительно влияет на организм на молекулярном уровне. Она существенно улучшает физиологические и биохимические процессы. Организм становится более стойким к негативным воздействиям, повышается иммунитет, замедляются процессы старения.

Комплекс ОФП №1

Для верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднятие прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений); г) Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

Комплекс ОФП №2

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднятие ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; то же, но встать на 2 – 3 рейку. Выпады, шпагаты.

Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

Criss cross (перекресток).

Движение лучше всего смотрится при его активном выполнении под динамичную музыку. Элемент лучше всего разучивать под счет. Сначала ноги находятся на ширине плеч, далее на счет «и» выполняется прыжок, во время которого ноги ставятся перекрещенными. Под счет «раз» совершаем еще один прыжок на месте и ноги возвращаются в начальную позицию – на ширине плеч. Движение разучивается очень просто, но при его исполнении нужно тренировать правильное расставление акцента. В данном случае нужно выделить движение не на «и», а на «раз».

Patty duke

Движения ногами:

1. Примите обычную стойку — ноги вместе.
2. Сделайте левой ногой шаг в левую сторону (правая нога остается неподвижной) и приставьте левую ногу обратно.
3. Сделайте то же самое движение правой ногой вправо и верните ее в исходное положение.
4. Снова сделайте шаг в сторону левой ногой и верните ее в исходное положение.
5. Теперь опять сделайте шаг левой ногой, повторяя предыдущее движение.
6. Вернувшись в положение, когда обе ноги вместе, сделайте шаг в сторону правой ногой и приставьте ее обратно.
7. Сделайте то же самое движение левой ногой и верните ее в исходное положение.
8. Сделайте шаг правой ногой, вернув ее обратно, и повторите этот шаг правой ногой опять.

Во время выполнения шага можно разворачивать корпус тела в сторону статичной ноги.

Движения руками:

1. Руки работают на «каче».

«Кач» — это раскачивание путем плавного сгибания коленей. «Кач» можно потренировать следующим образом: слегка подпрыгните вверх и, приземлившись, мягко согните колени. Сделайте так несколько раз — вы должны почувствовать, что вы прыгаете, словно мячик, только плавно и мягко.

2. Согните руки в локтях, поднимая кулаки на уровень груди, и не забывайте про «кач».

3. На счет «раз» сделайте шаг левой ногой в левую сторону и подтяните руки, согнутые в локтях, кулаками к груди.
4. На счет «и» верните ногу в исходное положение и расслабьте руки.
5. На счет «два» сделайте шаг правой ногой вправо и снова подтяните руки к груди.
6. На счет «и» верните ногу в исходное положение и расслабьте руки.
7. На счет «три» сделайте шаг левой ногой в левую сторону, при этом начните делать вращения руками внутрь, к груди.
8. На счет «и» верните ногу в исходное положение и расслабьте руки.
9. На счет «четыре» снова сделайте шаг левой ногой в левую сторону и оборот руками к груди.
10. На счет «и» верните ногу в исходное положение и расслабьте руки.
11. На счет «пять» сделайте шаг правой ногой вправо и оборот руками.
12. На счет «и» верните ногу в исходное положение и расслабьте руки.
13. На счет «два» сделайте шаг левой ногой влево и снова сделайте оборот руками.
14. На счет «и» верните ногу в исходное положение и расслабьте руки.
15. На счет «три» сделайте шаг правой ногой вправо и соедините руки, держа их согнутыми в локтях, в кулаках и параллельно полу.
16. На счет «и» верните ногу в исходное положение и разведите руки в стороны.
17. На счет «четыре» снова сделайте шаг правой ногой и соедините руки на уровне груди.
18. На счет «и» верните ногу в исходное положение и разведите руки.

Steve Martin

1. Наклонитесь вперед, опершись на правую ногу и согнув левую.
2. Наклонитесь назад, подняв правую ногу перед собой, согнутую в колене.
3. Теперь смените направление.
4. Наклонитесь вперед, опершись на правую ногу и согнув левую, и застыньте в этом положении.
5. Сделайте поворот, перенеся вес на левую ногу.
6. Делайте это движение опять-таки на «каче» — тело должно быть расслабленным.
7. На счет «раз» наклонитесь вперед, опершись на правую ногу и согнув левую.

8. На счет «и два» наклонитесь назад, подняв правую ногу перед собой, согнутую в колене.
9. На счет «и три» снова перенесите вес на правую ногу и согните левую.
10. На счет «и четыре» развернитесь и останьтесь на правой ноге, подняв перед собой согнутую в колене левую ногу.
11. На счет «и пять» наклонитесь вперед, опершись на левую ногу и согнув левую.
12. На счет «и шесть» наклонитесь назад, подняв левую ногу перед собой, согнутую в колене.
13. На счет «и семь» снова перенесите вес на левую ногу и согните правую.
14. На счет «и восемь» развернитесь и останьтесь на левой ноге, подняв перед собой согнутую в колене правую ногу.

Упражнение «Найди пару»

Направлено на внимание, определение лидерских качеств и фантазию.

Дети встают друг на против друга на небольшом расстоянии. Важно чтобы количество детей было четным. Без слов и движений находят пару глазами. По сигналу педагога начинают одновременно двигаться на месте в своей паре. Упражнение повторяется, пары меняются.

Упражнение «Часть тела»

Направленно на раскрепощение двигательных качеств, фантазию и импровизацию.

Дети делятся на четыре компании и в своей команде выполняют задания педагога под музыку, задания в одной команды могут меняться.

1 задание двигается только верхняя часть корпуса.

2 задание двигается только нижняя часть корпуса.

3 задание двигается только правая сторона корпуса.

4 задание двигается только левая сторона корпуса.

В каждой компании задание может меняться и комбинироваться в зависимости от степени выполнения. Важно в этом упражнении следить за остальными частями тела, чтобы они оставались неподвижны.

**Карта фиксации результатов промежуточной аттестации
20 /20 учебный год**

Название детского объединения:

Фамилия, имя, отчество педагога:

№ группы: Год обучения:

Кол-во обучающихся в группе:

Дата проведения аттестации:

Форма проведения:

Форма оценки результатов уровень (высокий, средний, низкий)

Результаты промежуточной аттестации

№	Фамилия, имя	теория				практика				Итого
		Основные понятия гимнастики	«Бабочка» «Взъём», «Складочка»	Упражнения на координацию	Упражнения на прыжки	Исполнение элементов гимнастики	«Бабочка» «Взъём», «Складочка»	Исполнение упражнений на координацию	Прыжки по позициям, четвертям	
1										
2										
3										
4										
5										
6										

Всего аттестовано обучающихся:

Из них по результатам аттестации:

высокий уровень средний уровень низкий уровень

Тест по социализации.

Диагностическая карта
изучения индивидуального уровня социализации обучающихся
н – низкий, с – средний, в – высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1.	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2.	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4
		Владет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
		Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
3.	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
		Сформированы представления о моральных нормах	12
4.	Нравственно-этическая ориентация	Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
		Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
5.	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших	18

Упражнение «Построй круг»

Направлено на доверие и взаимодействие друг с другом.

1 вариант: Под музыку дети двигаются по залу хаотично, музыка затихает. Задача детей на пять счетов построить круг. Условие – задание выполняется в тишине.

2 вариант: Дети двигаются по залу с закрытыми глазами издавая определенный звук (заданный педагогом – мычание, жужжание и т.д.) на первый хлопок все останавливаются, на второй хлопок не произнося ни звука дети строят круг с закрытыми глазами, на третий хлопок открывают глаза и смотрят результат.

Упражнение «Меняйся»

Направлено на внимание, память и фантазию.

Дети садятся в круг. В центре круга остается ведущий, который задает определенные вопросы (у кого голубые глаза, у кого есть в имени буква «А» и т.д.). Задача детей сидящих в кругу внимательно выслушать задание и поменяться местами, а задача ведущего занять место в кругу. Таким образом меняется ведущий и игра продолжается.

Положение о проведении внутрестудийного конкурса

«Сам себе хореограф»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Организатором конкурса, является хореографический коллектив «Non stop» МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
- 1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок проведения конкурса «Сам себе хореограф» (далее – конкурс).

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КОНКУРСА

- 2.1. Основными целями и задачами проведения конкурса являются:

Цель: Раскрыть индивидуальный творческий потенциал обучающихся.

Задачи:

1. Дать возможность обучающимся испытать себя в условиях конкурса.
2. Привить навыки самоанализа, умения планировать свой образовательный путь.
3. Проверка умения на практике применять полученные знания и умения на практике.

III. ОТВЕТСТВЕННЫЕ ОРГАНЫ КОНКУРСА

- 3.1. Ответственными органами конкурса является оргкомитет конкурса.

В состав организационного комитета конкурса входят педагоги студии, родительский комитет, члены жюри.

- 3.2. Полномочия оргкомитета конкурса:

- контроль и координация проведения конкурса;
- проведение консультаций с участниками конкурса;
- определение номинаций конкурса;
- публичное объявление о начале проведения конкурса;
- координация работы жюри конкурса;
- определение победителей конкурса.

- 3.3. В состав жюри входят выпускники коллектива, представители родительского комитета, педагоги по хореографии, педагоги ДДТ №3.

- 3.4. Полномочия жюри конкурса:

- определение победителей конкурса в каждой номинации, присуждение призовых мест, гран-при конкурса.

IV. ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

4.1. Участники конкурса должны предоставить творческий номер. Жюри конкурса оценивает творческий номер.

4.2. Победителями конкурса становятся участники набравшие наибольшее количество баллов.

4.3. Возрастные категории конкурса: дети 8-10 лет, юниоры 11-14 лет, взрослые от 15 лет. В каждой возрастной категории выбирается 1,2,3 – призовое место, Гран-при конкурса.

V. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

5.1. К участию в конкурсе допускаются обучающиеся хореографического коллектива, не имеющие медицинских противопоказаний.

5.2. Для участия в конкурсе необходимо подать заявку в оргкомитет.

5.3. Образец заполнения заявки представлен в Приложении 1.

VI. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

6.1. Конкурс проводится в апреле месяце текущего учебного года.

6.2. Заявки необходимо предоставить до 11 апреля текущего учебного года по адресу ДДТ №3 г. Иркутска каб.№7.

Приложение 1

Форма заявки на участие в внутрестудийном конкурсе

«Сам себе хореограф»

Ф.И.О. участника _____

Возраст _____

Название номера _____

Хронометраж _____

« ___ » _____ 20 ___ г.