

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**

**«Танцуй вместе с нами»**

**Направленность:** художественная

**Уровень:** базовый

**Адресат программы:** дети 8-10 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 аттестации и оценочные материалы
  - 2.2. Методические материалы
  - 2.3. Условия реализации программы
  - 2.4. Календарно-учебный график
  - 2.5. Список литературы

## 1.2. Пояснительная записка

### **Актуальность:**

Концепцией развития дополнительного образования детей обозначены ключевые ориентиры, которые заключаются в свободном личностном выборе деятельности ребенком, которая определит его индивидуальное развитие и вариативность содержания и форм организации образовательного процесса. Кроме того, обучаясь по данной программе каждый ребёнок сможет реализовать свою потребность в самовыражении.

Также актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детской аэробики и внедрение её технологий в систему образования детей.

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

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение физических заданий.

### **Отличительные особенности программы:**

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

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию движений, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Программа направлена на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей. После освоения программы дети могут продолжить занятия в объединении, для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков по программе «Танцуем вместе».

**Направленность программы:** художественная

**Уровень программы:** базовый

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей от 8-10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, успешно прошедших вводное тестирование. Группы формируются разновозрастные, в количестве от 12 человек.

**Половозрастные, индивидуально-психологические, физические и иные особенности и состояний обучающихся:** В этот возрастной период перехода от детства к взрослости происходит специфическое отличие всех сторон развития. Важность подросткового возраста определяется тем, что в этот период закладываются основы физического, умственного, нравственного и социального поведения, моральных установок личности. Поэтому занятия проходят в смешанных группах (совмещение в одной группе обучающихся с разным уровнем подготовки) от 11-13 человек.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная

**Режим занятий:**

Групповые занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями 10 минут. Всего 144 часа 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. Научить ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
2. Способствовать развитию правильного исполнения прыжков и шагов по диагонали;
3. Ритмично двигаться, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
4. Исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога.

**Метапредметные:**

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.

**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 «Танцуй вместе с нами».

**Предметные:**

1. Ритмично двигаться под музыку, передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
2. Знать последовательность выполнения физических упражнений;
3. Выполнять комплекс гимнастических упражнений.

#### **Метапредметные:**

1. Ориентироваться в хореографическом зале, делать простые перестроения;
2. Исполнять движения современной хореографии;
3. 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. 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». Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на устойчивость, развитие координации. Упражнения — наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины.

#### **3. 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. Прыжки по VI позиции ног.

#### **4. Движения современного танца**

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

Практика. Исполнение основных элементов хип-хоп и джаз танца. Построение танцевальной композиции из основных движений хип-хоп и джаз танца.

**5. Диагностика:** В течение учебного года будет проводиться диагностика по усвоению программы (входная – сентябрь; промежуточная – декабрь; итоговая – май.)

**6. Итоговое занятие.** Подведение итогов за год. Открытое занятие. Выступления обучающихся с лучшими номерами на отчётном концерте.

**Учебный план**

| №   | Название разделов, тем  | Количество часов |        |          | Форма промежуточной (итоговой) аттестации |
|-----|---|------------------|--------|----------|---|
|     |   | всего            | теория | практика |   |
|     | <b>Раздел 1.</b><br>Организационно-воспитательное занятие   | 4                | 4      |          | Тест на социализацию                      |
| 1.1 | Тема: Вводное занятие   |                  | 2      |          | Опрос, входящая диагностика               |
| 1.2 | Тема: Правила поведения на уроке, техника безопасности, правила дорожного движения, пожарная безопасность |                  | 2      |          | Беседа                                    |
|     | <b>Раздел 2.</b><br>Гимнастика  | 56               | 20     | 36       | Практическое задание                      |
| 2.1 | Тема: Ознакомление с общей структурой и содержанием гимнастики  |                  | 4      | 6        | Практическая работа                       |
| 2.2 | Тема: Упражнения для головы и шеи   |                  | 2      | 2        | Творческая работа                         |
| 2.3 | Тема: Упражнения для рук и ног  |                  | 2      | 2        | Творческая работа                         |
| 2.4 | Тема: Упражнения для спины и живота   |                  | 2      | 6        | Творческая работа                         |
| 2.5 | Тема: Упражнения на гибкость  |                  | 4      | 6        | Творческая работа                         |
| 2.6 | Тема: Упражнения на растяжку мышц   |                  | 4      | 6        | Творческая работа                         |
| 2.7 | Воспитательная работа   | 8                |        | 8        |   |
|     | <b>Раздел 3.</b><br>Танцевальные движения по диагонали  | 36               | 12     | 24       | Практическое задание                      |
| 3.1 | Тема: Освоение техники основных базовых танцевальных шагов  |                  | 2      | 4        | Творческая работа                         |
| 3.2 | Тема: Шаг, шаг с носка, пятки   |                  | 2      | 4        | Творческая работа                         |
| 3.3 | Тема: Бег, подскоки   |                  | 2      | 4        | Творческая работа                         |
| 3.4 | Тема: Галоп, прыжки   |                  | 2      | 4        | Творческая работа                         |
| 3.5 | Тема: Прыжки по позициям  |                  | 2      | 4        | Творческая работа                         |

|     |  |     |    |    |  |
|-----|--|-----|----|----|--|
| 3.6 | Тема: Вращения                                     |     | 2  | 4  | Творческая работа                          |
|     | <b>Раздел 4.</b><br>Движения современного танца    | 40  | 14 | 26 | Практическое задание                       |
| 4.1 | Тема: Постановка корпуса, головы, позиции рук, ног |     | 2  | 4  | Творческая работа                          |
| 4.2 | Тема: Изучение движения Criss cross                |     | 2  | 4  | Творческая работа                          |
| 4.3 | Тема: Изучение движения Steve martin               |     | 2  | 4  | Творческая работа                          |
| 4.4 | Тема: Изучение движения Happy feet                 |     | 2  | 4  | Творческая работа                          |
| 4.5 | Тема: Изучение движения Groove                     |     | 2  | 2  | Творческая работа                          |
| 4.6 | Тема: Изучение движения Kick ball change           |     | 2  | 2  | Творческая работа                          |
| 4.7 | Тема: Изучение движения Humty hump                 |     | 2  | 2  | Творческая работа                          |
| 4.8 | Воспитательная работа                              |     |    | 4  |  |
|     | <b>Раздел 5.</b><br>Диагностика                    | 4   | 2  | 2  | Тест на социализацию, практическое задание |
| 5.1 | Тема: Определение степени усвоения материала       |     | 2  | 2  | Беседа, наблюдение                         |
|     | <b>Раздел 6.</b><br>Итоговое занятие               | 4   | 4  | -  | Отчётный концерт                           |
| 6.1 | Тема: Закрепление пройденного материала            |     | 2  |    | Творческая работа                          |
| 6.2 | Тема: Отчётный концерт                             |     |    | 2  | Практическая работа                        |
|     | <b>Итого:</b>                                      | 144 | 54 | 90 |  |

## 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 1).

### **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:** отчётный концерт.

#### **Содержание**

##### **Теоретическая часть:**

- знание различных типов шагов и видов бега;
- знание упражнений на координацию;
- знание терминов современной хореографии.

##### **Практическая часть:**

- исполнение элементов гимнастики;
- исполнение танцевальных движений современной хореографии;
- исполнение силовых упражнений;
- умение правильно держать осанку.

##### **Критерии оценки:**

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

**Средний уровень** (5 – 8 баллов) — обучающейся овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объёмом 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 2)

Для определения метапредметных результатов используются игровые упражнения, которые позволяют выявить уровень сформированности умения взаимодействовать друг с другом. (Приложение 3)

## **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. См. Приложение 4

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. См. Приложение 5

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. Дифференциация в переводе с латинского означает разделение, расслоение



|       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Всего | 18 | 16 | 14 | 14 | 16 | 14 | 14 | 18 | 18 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

## 2.5. Список литературы:

### Для педагога:

1. Социальная сеть работников образования. <http://nsportal.ru/>
1. Хореографу в помощь <http://dancehelp.ru/>
2. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
3. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.

### Для детей:

4. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.

### Для родителей:

5. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт, «Растягивайся и расслабляйся». М.: Физкультура и спорт 1994.

**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                        |                                      |                                      |                               | итога |
|---|--------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------|
|   |              | Основные понятия гимнастики | «Бабочка»<br>«Взъём»,<br>«Складочка» | Упражнения на координацию | Упражнения на прыжки | Исполнение элементов гимнастики | «Бабочка»<br>«Взъём»,<br>«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         |
|    |  | Владеет адекватными выходами из конфликта  | 5         |
|    |  | Активно принимает участие в работе группы  | 6         |
| 3. | Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях | Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества  | 7         |
|    |  | 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        |
| 4. | Нравственно-этическая ориентация   | Сформированы представления о моральных нормах  | 12        |
|    |  | Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм  | 13        |
|    |  | Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы  | 14        |
| 5. | Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека                         | Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища  | 15        |
|    |  | 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        |



Игра — форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закреплённых способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры. Упражнения на сплочение коллектива необходимы, когда требуется сплотить команду, научить её действовать более слаженно и эффективно.

Игровые упражнения на командообразование могут проводиться с двумя разными целями: показать группе, что они пока ещё не являются идеальной командой или же, наоборот, дать группе ощущение мощной, сильной сплочённой команды.

Задачами являются:

- создание неформальных связей и межличностных симпатий;
- помощь участникам в выборе комфортного положения в коллективе;
- формирование умения действовать сообща и решать текущие проблемы вместе;
- налаживание оптимального уровня психологической и эмоциональной совместимости в команде.

Методические рекомендации:

### 1. Группа

Если участники тренинга не знакомы, следует уделить особое внимание запоминанию имён. Желательно каждому выдать бейджик, где он напишет своё имя.

### 2. Форма одежды

Обязательно заранее предупредить участников о спортивном или свободном стиле одежды. Тренинг командообразования рассчитан на сплочение, взаимодействие, физическую активность, что удобнее делать в не сковывающей движение одежде.

Противопоказано: Просить раздеваться, разуваться. Это отнимает время, повышает тревожность, и дискомфорт.

Вариант: Попросить взять с собой сменную одежду и обувь, и дать в начале тренинга время на переодевание.

### 3. Инструкция

Для каждой игры необходимо дать понятную инструкцию. Кроме того, важно, чтобы в «командных соревнованиях», команды были в равных (одинаковых условиях) – время на выполнение задания, количество участников и др.

**Предполагаемый результат**



Определение текущей обстановки в коллективе осуществляется на основании наблюдений за участниками во время игры. На основании полученных данных определяются основные проблемы группы и формируются последующие занятия, направленные на корректирование «слабых мест» команды. Грамотный и деликатный подход позволит сплотить коллектив и сформировать взаимопонимание между ними в краткие сроки.

В результате ожидается:

- оптимизация отношений внутри коллектива;
- развитие умения действовать сообща;
- возможность грамотного выхода из конфликтных ситуаций;
- продуктивный процесс обучения.

Оценить результаты проведенной программы можно путем повторного исследования (личное мнение участников).

### **Упражнение «Построение круга»**

Рекомендовано для детей от 9 лет.

Время на выполнение: 10 минут

Описание упражнения:

1. Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения).
2. По условному сигналу педагога все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками.
3. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся.

Для маленьких деток (от 5 лет): делаем с открытыми глазами, но молча. Если Вы такое упражнение практикуете постоянно, усильте его сложность. Можно дать непривычное задание. Например, другую фигуру: квадрат, треугольник, прямоугольник. Можно дать задание встать по форме облака, или стиральная машина. Или автобус. И посмотреть, что будут делать. Включаем творческую фантазию.

## Упражнение «Лабиринт»

Вам потребуется: белый скотч, ножницы.

Цель игры: довести одного участника команды с места старта до финиша.

Коллектив: до 40 человек.

Время: 1 час (в среднем)

Вы не узнаете свою команду, когда дойдёте до финиша.

Описание:

1. Команда выстраивается вокруг лабиринта.
2. Каждый участник команды может сказать только одно слово.
3. Каждый участник говорит друг за другом по часовой стрелке.
4. Первый из команды идёт на старт и становится Ведомым. Он проходит лабиринт с закрытыми глазами.
5. Задача ведомого: чётко слушать и делать только то, что говорит Команда.
6. Задача команды: довести ведомого до финиша.
7. Дается Команда «игра началась», после которой тишина и произносится только по одному слову
8. Играем до тех пор, пока ведомый не дойдёт до конца.
9. Если правило нарушается (участник команды скажет 2 слова, например, а не одно или задеты края лабиринта), то ведомым становится следующий по очереди участник команды. А прошлый ведомый занимает место того, кто вышел к старту. В общем, каждый из команды попробует дойти!

Игра проходит в полной тишине, говорим по очереди и по одному слову. У ведомого закрыты глаза. Нельзя наступать на лабиринт и препятствия. Сложность лабиринта (ширину, количество и место колючек и т. п.) выбираете сами.

Комплекс гимнастических упражнений развивает подвижность суставов. Это помогает избежать травм в быту, при занятиях различными видами спорта. Травмы не будет, если с одной стороны, мышцы, удерживающие сустав, достаточно сильны, а с другой – сустав подвижен, т.е. сухожилия, связки, мышцы достаточно эластичны. При хорошей гибкости тела движения получаются грациозными, ловкими, красивыми. Для развития гибкости нужны ежедневные занятия, а для поддержания достигнутого уровня заниматься можно 2-3 раза в неделю. Комплекс упражнений составлен так, чтобы планомерно проработать все суставы, а так же позвоночник: избирательно воздействовать на его шейный, грудной, поясничный отделы. Упражнения на гибкость в сочетании с силовыми являются эффективным средством профилактики такого распространенного заболевания, как остеохондроз. Физические упражнения способны «омолаживать» суставы, межпозвоночные хрящи: улучшается питание и кровоснабжение, рассасываются лишние соли.

Занятия гимнастикой позволяют развить силу. Мышцы при движении напрягаются, причем напряжения могут быть:

- изотонически – мышцы, сокращаясь, производят движение;
- изометрически (статически) – усилия при которых напрягаются, но движения не производят.

При выполнении упражнений, направленных на развитие силы нужно соблюдать ряд правил:

- Следить за исходным положением, иначе упражнение не даст должного эффекта;
- Выполнять упражнения точно по заданной амплитуде в указанном направлении. Тогда можно оказать воздействие на нужную группу мышц;
- Упражнения, направленные на развитие силы, выполнять до отказа, т.е. до полного утомления работающей мышцы;
- Не задерживать дыхания при выполнении силовых упражнений. Дышать равномерно, акцентируя выдох;
- Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на гибкость, иначе мышцы станут узловатыми и неэластичными.

### **Примерный комплекс упражнений.**

Подготовительная часть:

1. Подъёмы на полупальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
2. И.п. – руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз.
3. То же, но с полуприседом на обеих ногах. Повторить 8 – 16 раз.

4. То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад-книзу. Повторить 8 – 16 раз.
5. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 16 – 32 раза.

Основная часть:

1. И.п. – стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.
2. И.п. – то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.
3. То же, что в упражнении 1, но с подъемом на полупальцы 4 раза.
4. То же, что в упражнении 2, но с присядом на обеих ногах. Повторить 2 – 4 раза.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны – к низу. Скресные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16 – 32 раза.
6. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 2 – 4 раза.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скерсные махи согнутыми руками. Повторит 16-32 раза.
8. И.п – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые вращения в плечевых суставах. Руки прямые, пальцы вытянуты, напряжены. Повторить 16-32 раза.
9. И.п. – стойка ноги чуть шире плеч, полуприсяд на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. Разгибание – сгибание рук в сторону, в верх. Повторить 4 – 8 раз.
10. И.п. – стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движение грудной клетки вправо – влево. Повторить 16-24 раза.
11. И.п. – стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движение таза вправо – влево. Повторить 8 – 16 раз.
12. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторит 8 – 16 раз.
13. То же. Движение таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4 – 8 раз.
14. И.п. – стойка ноги врозь. Пружинающие наклоны вперед нагнувшись (спина прямая). Повторит 8 – 16 раз.
15. И.п. – ноги чуть шире плеч. Пружинающие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторит 8 – 16 раз.
16. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4 – 8 раз.
17. И.п. – стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза (повторить 4 раза), по 1 разу (выполнить 8 раз).

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.