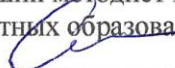




Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования
города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

ПРИНЯТО
Решением научно-методического совета
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары
Протокол №1

СОГЛАСОВАНО
Старший методист комплекса раннего развития
и платных образовательных услуг

Симперович И.А.
от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУДО «ДДЮТ»
г. Чебоксары

Е.В. Воробьева
Приказ № 455/1 от 31.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора МАОУДО
«ДДЮТ» г. Чебоксары

Н.М. Мясникова
от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
детского объединения «Студия танца и фитнеса «Отражение»

«Детский фитнес. Хип-хоп»

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 5-14 лет
Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Никитина Ксения Валерьевна

Оглавление

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Учебный план	6
1.4.	Содержание программы	7
1.5.	Планируемые результаты	12

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы аттестации	17
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5.	Методические материалы	19
2.6.	Список литературы	21

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно-правовой базой для разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на 2021-2022 уч. год:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М., ФИРО, 2015г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

Тело- это дом, где живет твой разум и душа. Если в доме протекает крыша и толстым слоем лежит пыль, то твой разум и душа будут. Как развивать свое тело? Это большой путь и начинать его нужно с решения быть абсолютно здоровым, функциональным и энергичным. Что для вас тело мечты? Для меня- это здоровый организм, без боли в суставах, красивые формы, грациозная походка, пластичность движений, умеренная сила и выносливость. Чтобы добиться этого и жить в гармонии и любви с телом, помимо питания и духовного развития, необходимы физические нагрузки.

Но не всякая физическая нагрузка хороша. Спорт и фитнес- это разные вещи. Спорт- это не про здоровье (я имею в виду спорт, нацеленный на высшие достижения). Это про любой ценой дойти до цели, это травмы, слезы, боль и искалеченные тела. Спорт- это не про «хорошо» или «плохо»- это про выбор. И к любому выбору нужно подходить с умом. Тренировки будущего - это «умный» фитнес, «умный» с самого детства, «умные» тренеры.

Всему нужна мера! Потому что у тела есть ограничения и ресурс, выше которого можно пойти, но платить дорого.

Будем откровенны, Россия отстает от запада в развитии фитнеса, физиотерапии и всех реабилитационных техник, примерно на 40 лет! Брайн Маллиган, Гари Грей, Томас Майерс, Стюарт Макгилл- все эти гуру двигательной и мануальной терапии описали и систематизировали свои методики еще в 50- 70- х годах прошлого века, а у нас только сейчас их открывают, как что-то новое и очень эффективное.

Здоровый фитнес- это качественная работа с телом с учетом биомеханики, это функциональный тренинг, многоплоскостные движения, тренировка фасциальной сети.

Тренировки должны быть в радость! Психика и тело взаимосвязаны. Изнуряющие тренировки, после которых человек чувствует себя «разбитым» и занимается через «не хочу» не принесут желаемого результата. От тренировок можно и нужно получать удовольствие!

Разнообразить тренировочный процесс помогает танец. Помимо того, что танец- увлекательнейший вид физической нагрузки, это еще и психоэмоциональное здоровье. Танец способен сделать танцующего человека более счастливым и уверенным в себе. И эта повышенная уверенность в себе распространяется на все сферы жизни. Если понаблюдать за танцующим человеком, то можно заметить улыбку на его лице. Просто танец позволяет настоящему наслаждаться жизнью и собой.

Те стандарты красоты, которые были заложены в хореографии на этапе ее создания, удовлетворяли требования своего времени, но разнятся с ценностями современного общества. Все в жизни меняется... Сегодня эстетика танца для жизни стремится к природной, естественной красоте. Мир склоняется к тому, что красота- это в первую очередь здоровье. Красивые движения- это удобные, сбалансированные, комфортные движения, которые идут на пользу вашему здоровью.

Направленность программы дополнительного образования учащихся - оздоровительная.

Актуальность программы в том, что она идет в ногу со временем и внедряет новинки фитнес- индустрии в повседневную практику. Перезагрузка системы фитнеса, качественное обновление и перестройка концепции детского фитнеса выстроена таким образом, что плавно переходят от одной возрастной группы к другой- обеспечивают преемственность и быструю адаптацию подрастающего поколения к взрослым тренировкам.

Отличительные особенности программы – безопасность, естественность, комфорт. Многие танцевальные направления на первое место ставят зрелищность, а танцоры жертвуют здоровьем ради не естественных для тела стандартов красоты.

Сегодня уже есть такие направления, которые раскрывают максимальные возможности движений, но в безопасном для тела режиме (хип-хоп, чир-фристайл, контемп)

Такие направления исключают все силовые движения с травмоопасными элементами, например: акробатика, критические растяжки, опасные удары, рывки и падения с участием колен и других уязвимых частей тела.

Форма обучения: очная

Образовательная программа включает в себя один уровень сложности и рассчитана на один год обучения.

- Стартовый уровень

Программа (часть программы) может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В группах занимаются дети в возрасте 5- 14 лет.

Количественный состав группы составляет 15 человек.

Возраст детей и сроки реализации программы.

В коллектив принимаются дети от 5 до 14 лет, желающие приобщиться к здоровому фитнесу, танцевальному искусству, к эстетичной пластике движений, приобрести красивое анатомически правильное тело. Отбора детей по природным физическим данным нет. В связи с таким подходом главным является приобщение учащихся к бережному отношению к своему физическому и психоэмоциональному здоровью .

Занятия проводятся: 2 раза в неделю, продолжительность занятий 60 минут. Срок реализации программы - 1 год.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание и сплочение команды. Развитие анатомически правильного тела с помощью функциональных упражнений фитнеса, развитие творческого потенциала учащихся с помощью базовых знаний о танцевальном искусстве.

Достижение этой цели требует решения следующих задач:

Личностные:

- воспитать нравственные качества личности обучающихся, эмоционально-эстетическое восприятие окружающего мира;
- формирование навыков ЗОЖ.
- развитие лидерских качеств
- умение работать в коллективе

Метапредметные:

- удовлетворить творческие запросы обучающихся и развить их творческий потенциал в области танца;

- активизировать танцевально-исполнительскую деятельность обучающихся посредством участия в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.

Образовательные:

- способствовать формированию танцевальных умений и навыков обучающихся;
- развить их художественные способности.

- 1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения, уровень – стартовый, срок реализации 1 год, 72 часа в год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	2	2	0	Наблюдение
2.	Прыжковые упражнения. Танцевальные элементы в аэробном ритме.	2	1	1	Зачет
3.	Знакомство с построением в шахматный порядок, в колонну, круг, клин.	2	1	1	Зачет
4.	Функциональная тренировка на развитие силы, ловкости, координации.	4	1	3	Зачет
5.	Выполнения танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Музыкальный ритм.	4	1	3	Зачет
6.	Танцевальные элементы. Базовые шаги хип-хопа, чирлидинга.	8	2	6	Зачет, конкурсы, концертные выступления
7.	Современный танец: позиции рук и ног.	4	1	3	Зачет, концертные выступления
8.	Упражнения на координацию, равновесие.	4	1	3	Зачет
9.	Комплекс на развитие гибкости (подвижности тазобедренных суставов, грудного отдела, поясничного отдела).	6	1	5	Зачет
10.	Многоплоскостные упражнения.	4	1	3	Зачет
11.	Общеразвивающие упражнения.	4	1	3	Зачет
12.	Комплекс упражнений с мячом диаметром 23- 27 сантиметров.	4	1	3	Зачет
13.	Работа с музыкальным материалом и костюмами.	4	1	3	Готовое изделие, демонстрация моделей
14.	Занятие на степ- платформе.	2	1	1	Зачет
15.	Чирлидинг.	4	1	3	Зачет, концертные выступления, конкурсы
16.	Хип-хоп.	4	1	3	Зачет, концертные

					выступления, конкурсы
17.	Пилатес (базовый).	4	1	3	Зачет
18.	Репетиционная работа.	4	1	3	Концертные выступления, конкурсы, соревнования, открытые занятия
19.	Заключительное занятие.	2	0	2	Итоговый отчёт
	Итого	72			

1.4 Содержание программы

1 год обучения, уровень стартовый, срок реализации 1 год, 72 часов в год

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по хореографии.

Теория:

- знакомство учащихся с курсом обучения стартового уровня;
 - техника безопасности и правила поведения на занятиях.
 - знакомство обучающихся друг с другом
- (Форма занятия – беседа)

Тема 2. Прыжковые упражнения. Танцевальные элементы в аэробном ритме.

Теория:

- техника безопасности при прыжках
 - Разновидности прыжковых упражнений
- (Форма занятия – инструктаж).

Практика:

- Плиометрика
 - Отработка техники прыжка.
- (форма занятия – практическое занятие).

Тема 3. Знакомство с построением в шахматный порядок, колонну, круг, клин. Постановка корпуса.

Теория:

- знакомство с понятиями «шахматный порядок», «колонна», «интервал», «дистанция».
 - знакомство с основными понятиями построения и перестроения групп, в колонну, в шеренгу, цепочкой, в круг и т.д.
- (Форма занятия - инструктаж)

Практика:

- упражнения на исходное положение ног,
 - постановка корпуса,
 - положение рук и головы
- (Форма занятия – практическое занятие).

Тема 4. Функциональная тренировка на развитие силы, ловкости, координации.

Теория:

- функциональный тренинг как фитнес- дисциплина, которая построена на отработке базовых физических действий, совершаемых ежедневно.
 - понятие «мышцы- стабилизаторы»
 - польза и преимущества функциональных тренировок
- (Форма занятия - инструктаж).

Практика:

- применение на практике теоретических знаний. Упражнения на симметричное построение
(Форма занятия – практическое занятие).

Тема 5. Выполнение танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Музыкальный ритм.

Теория:

- такты и размеры в музыке
- музыкальный ритм и темп
- сильные и слабые доли музыкального такта
(Форма занятия – прослушивание музыкальных произведений).

Практика:

- упражнения в определенном музыкальном ритме
Определение и передача в движении:
1-характера музыки (спокойный, торжественный);
2-темпа (умеренный);
3-сильных и слабых долей
(Форма занятия - игра).

Тема 6. Танцевальные элементы. Базовые шаги хип-хопа, чирлидинга.

Теория:

- танцевальная азбука и элементы танцевальных движений
- ознакомление детей с базовыми шагами хип-хопа и чирлидинга
(Форма занятия - инструктаж).

Практика:

Разучивание основных танцевальных элементов хип-хопа:

- кач и степ
- Brooklyn bounce
- Kriss kross
- Steve Martin
- Alf
- Bobby Brown
- Train

Разучивание основных танцевальных элементов чирлидинга:

- чир прыжки
- станты
- чир-данс
- махи
- пирамиды
- основные пространственные построения и передвижения
(Форма занятия – практическое занятие).

Тема 7. Современный танец: позиции рук и ног.

Теория:

- знакомство с одним из элементов экзерсиса – батман тандю.
Батман тандю - скольжение стоп по полу; с поворотом ноги в закрытом положении, в сторону
(Форма занятия – инструктаж).

Практика:

- Батман тандю жете - маленькие броски: вперед, в сторону, назад; с одним ударом стопой по 5-й открытой позиции (коротким ударом по полу носком или ребром каблука).
- Батман тандю - в полупрседании на одной ноге
(Форма занятия – практическое занятие).

Тема 8. Упражнения на координацию, равновесие.

Теория:

- методы, формы и виды упражнений на координацию и равновесие (Форма занятия - беседа).

Практика:

- выполнение упражнений по теме
 - упражнения на развитие ориентации в пространстве
 - упражнения на умение пройти под музыку
 - бег (легкий, стремительный, широкий)
 - упражнения пилатеса на баланс
 - упражнения на баланс косых линий
 - упражнение «ласточка»
 - поза дерева (йога)
 - поза воина III (йога)
- (Форма занятия – практическое занятие).

Тема 9. Комплекс на развитие гибкости (подвижности тазобедренных суставов, грудног отдела, поясничног отдела).

Теория:

- отстройка техники выполнения комплекса на развитие гибкости по принципам йоги и пилатеса
- техника безопасности при занятиях стрейчингом (Форма занятия - инструктаж).

Практика:

- упражнение «русалка»
 - выход волной из позы «лебедь» в позу «собаки»
 - упражнения для пальцев и кистей рук
 - упражнения для стоп, работа со «слепыми» зонами
 - упражнение «кобра»
 - упражнение «плавание» (вытяжение позвоночника)
 - упражнения из йоги на мобильность тазобедренных суставов (ТБС)
 - Z- сед
- (Форма занятия – практическое занятие).

Тема 10. Многоплоскостные упражнения.

Теория:

- Стратегия построения трехмерной тренировки
 - Поверхностные и глубокие мышечно- фасциальные цепи туловища и конечностей
 - Влияние функциональных цепей во время ходьбы и бега
 - Мышцы и связки цепей
- (Форма занятия - инструктаж).

Практика:

- Упражнения на восстановление функций каждой цепи
- Упражнения, помогающие восстановить работу миофасциальной сети: восстанавливающие эластичность и стабилизирующие
- (Форма занятия – практическое занятие).

Тема 11. Общеразвивающие упражнения.

Теория:

- развивающее обучение на занятиях хореографии и ритмики
 - классификация общеразвивающих упражнений
- (Форма занятия - беседа).

Практика:

- выполнение общеразвивающих упражнений: приседания, «планка».
- (Форма занятия – практическое занятие).

Тема 12. Комплекс упражнений с мячом диаметром 23-27 сантиметров.

Теория:

- общие особенности техники упражнений в художественной гимнастике (Форма занятия - беседа).

Практика:

- подъем ног с мячом, зажатым между коленями
- подъем ног с мячом, зажатым между лодыжками
- боковые скручивания с мячом
- подъем ноги с мячом в положении лежа на боку

(форма занятия – практическое занятие).

Тема 13. Организационная работа, работа с музыкальным материалом и костюмами.

Теория:

- подбор музыкальных композиций, выбор костюмов (Форма занятия - беседа).

Практика:

- технический подбор и обработка музыкальных произведений, пошив костюмов (форма занятия – практическое занятие).

Тема 14. Занятие на степ- платформе

Теория:

- техника безопасности на тренировке с использованием степ- платформы
- базовые шаги в степ- аэробике (Форма занятия - беседа).

Практика:

- выполнение базовых шагов на степ- платформе:
- step touch
- basic step
- step kick
- step back
- v- step
- L-step

(Форма занятия: практическое занятие).

Тема 15. Чирлидинг.

Теория:

- история происхождения чирлидинга
- общие правила чирлидинга
- основные термины связанные с чирлидингом (чир, чир- микс, чир-данс, индивидуальный чирлидинг, групповой стант, партнерский стант) (Форма занятия - инструктаж).

Практика:

- Постановка корпуса
- Базовые положения рук в чирлидинге:
- High V (хай ви)
- Low V (лоу ви)
- High touchdown (верхний тачдаун)
- Low touchdown (нижний тачдаун)
- Ready (руки на бедрах)
- Положение рук «Т»
- Broken T (ломаное Т)

- Muscle man
 - Basket
 - Candlesticks
 - Daggers (кинжалы)
 - Diagonal (диагональ)
 - Положение рук «K»
 - Положение рук «L»
 - Bow and arrow (лук и стрела)
 - Checkmark (галочка)
 - Box
 - Индеец
- (Форма занятия – практическое занятие).

Тема 16. Хип- хоп.

Теория:

- История стиля hip hop
- (Форма занятия – беседа, прослушивание музыкальных произведений).

Практика:

- Знакомство с базовыми движениями стиля хип- хоп.
- 2 типа кача: кач вниз и кач вверх.
- Crab.
- Monastery
- Tone wor
- Brooklyn dance
- Kriss kross.
- Связка из нескольких движений.

Тема 17. Пилатес (базовый уровень).

Теория:

- Базовые знания анатомии (биомеханики человека)
- (Форма занятия - беседа).

Практика:

- Упражнения «сотня»
 - скручивание
 - Подъем рук и ног на четвереньках
 - Гиперэкстензия
 - Подъем спины с разведением рук
 - Упражнение «плавание»
 - Ягодичный мостик, подъем ног в ягодичном мостике
 - Планка и обратная планка
- (Форма занятия – практическое занятие).

Тема 18. Репетиционная работа.

Теория:

- рассказ об истории танца, о разучиваемых элементах танца
 - объяснение техники исполнения
- (Форма занятия – беседа)

Практика:

- подготовка номеров, отработка танцевальных движений повторение разученного материала
- (Форма занятия – практическое занятие).

Тема 19. Заключительное занятие

Практика: Отчетный концерт танцевального коллектива перед родителями
(Форма занятия – концерт)

1.5 Планируемые результаты

К концу обучения 1 года учащиеся уже должны научиться артистично двигаться, исполнять простые танцевальные композиции, различать особенности медленных и быстрых танцев, могут слышать и понимать значения вступительных и заключительных аккордов музыки.

К концу 2 года обучения учащиеся должны свободно владеть корпусом, движением рук, головы, повышают культуру выразительного исполнения танцев, композиций и вариаций, активно участвуют в концертной деятельности.

По окончании реализации программы учащиеся должны владеть следующими компетенциями:

- владеть понятиями о танцах, их особенностях;
- владеть навыками выполнения разминки, упражнений на гибкость, правильного дыхания;
- знать базовые шаги в хореографии и уверенно применять их на практике;
- правильно сохранять движения при сохранении осанки;
- уметь импровизировать на заданную тему;
- иметь представление о здоровом образе жизни.

К концу обучения у учащихся должны быть сформированы следующие личностные качества: трудолюбие, выдержка и самообладание, лидерские качества.

Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения. Уровень стартовый.

Срок реализации – 1 год. 2 часа в неделю, 72 часа в год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь	Беседа	2	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	учебный кабинет; здание ДДЮТ	наблюдение
		Инструктаж, практическое занятие	2	Прыжковые упражнения. Танцевальные элементы в аэробном ритме.	учебный кабинет	Зачет
		Инструктаж, практическое занятие	2	Знакомство с построением в шахматный порядок, в колонну, круг, клин.	учебный кабинет	Зачет
		Инструктаж, практическое занятие	2	Функциональная тренировка на развитие силы, ловкости, координации.	учебный кабинет	Зачет
			8			
	Октябрь	Инструктаж,	2	Шахматный	учебный	Зачет

		практическое занятие		порядок, линия танца. Позиция рук и ног	кабинет	
		Беседа, практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения	учебный кабинет	Зачет, соревнования
		Инструктаж, практическое занятие	2	Танцевальные элементы	учебный кабинет	Зачет, конкурсы, концертные выступления
		Инструктаж, практическое занятие	2	Современный танец: позиции рук и ног	учебный кабинет	Зачет, концертные выступления
			8			
	Ноябрь	Инструктаж, практическое занятие	2	Комплекс на развитие гибкости	учебный кабинет	Зачет
		Инструктаж, практическое занятие	2	Современный танец: позиции рук и ног	учебный кабинет	Зачет, концертные выступления
		Инструктаж, практическое занятие	2	Танцевальные элементы	учебный кабинет	Зачет, конкурсы, концертные выступления
		Инструктаж, практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения	учебный кабинет	Зачет, соревнования
			8			
	Декабрь	Инструктаж, практическое занятие	2	Комплекс на развитие гибкости	учебный кабинет	Зачет
		Инструктаж, практическое занятие	2	Танцевальные элементы	учебный кабинет	Зачет, конкурсы, концертные выступления
		Беседа, практическое занятие	2	Репетиционная работа	учебный кабинет, концертный зал	Концертные выступления, конкурсы, соревнования, открытые занятия
		Инструктаж, практическое занятие	2	Функциональная тренировка на развитие силы, ловкости, координации	учебный кабинет	Зачет

			8			
Январь	Инструктаж, практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения	учебный кабинет	Зачет, соревнования	
	Инструктаж, практическое занятие	2	Танцевальные элементы	учебный кабинет	Зачет, конкурсы, концертные выступления	
	Инструктаж, практическое занятие	2	Многоплоскостные упражнения	учебный кабинет	Зачет	
	Беседа, практическое занятие	2	Репетиционная работа	учебный кабинет, концертный зал	Концертные выступления, конкурсы, соревнования, открытые занятия	
			8			
Февраль	Инструктаж, практическое занятие	2	Чирлидинг	учебный кабинет	Зачет, концертные выступления, конкурсы	
	Беседа, практическое занятие	2	Занятие на степ-платформе	учебный кабинет	Зачет	
	Инструктаж, практическое занятие	2	Танцевальные элементы	учебный кабинет	Зачет, концертные выступления, конкурсы	
	Инструктаж, практическое занятие	2	Комплекс на развитие гибкости	учебный кабинет	Зачет	
			8			
Март	Инструктаж, практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения	учебный кабинет	Зачет, соревнования	
	Инструктаж, практическое занятие	2	Танцевальные элементы	учебный кабинет	Зачет, концертные выступления, конкурсы	
	Беседа, практическое занятие	2	Комплекс упражнений с мячом диаметром 23-27 сантиметров	учебный кабинет	Зачет	
	Беседа, практическое занятие	2	Организационная работа, работа с музыкальным материалом и костюмами	учебный кабинет	Концертные выступления, конкурсы, соревнования	
				8		

Апрель	Беседа, практическое занятие	2	Занятие на степ-платформе	учебный кабинет	Зачет
	Инструктаж, практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения	учебный кабинет	Зачет, соревнования
	Беседа, практическое занятие	2	Организационная работа, работа с музыкальным материалом и костюмами	учебный кабинет	Концертные выступления, конкурсы, соревнования
	Беседа, практическое занятие	2	Пилатес (базовый уровень)	учебный кабинет	Зачет
		8			
Май	Беседа, прослушивание музыкальных произведений, практическое занятие	2	Хип-хоп	учебный кабинет	Зачет, конкурсы, концертные выступления
	Инструктаж, практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения	учебный кабинет	Зачет, соревнования
	Беседа, практическое занятие	2	Репетиционная работа	учебный кабинет, концертный зал	Концертные выступления, конкурсы, соревнования, открытые занятия
	Концерт	2	Заключительное занятие	учебный кабинет	Итоговый отчет
		8			
	Итого	72			

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы имеются:

- специально оборудованный класс с зеркалами и станками, в котором можно проводить групповые занятия по хореографии;
- зал для репетиций;
- концертные костюмы;
- помещение для хранения концертных костюмов;
- звукоусиливающая аппаратура;

- музыкальный центр
- гимнастические коврики.

Информационное обеспечение

Для реализации данной программы студия имеет:

- библиотеку по направлениям: хореография и др.;
- учебники по теории хореографии
- сборники танцев
- фонотеку с записями лучших мировых и отечественных исполнителей, популярных групп и детских студий (CD диски);
- фонотека с музыкальными фонограммами;
- видеозаписи мастер – классов по хореографическим направлениям и собственных выступлений учащихся;
- информационный стенд для учащихся и родителей;
- образовательная программа студии;
- методические разработки и рекомендации Дворца детского и юношеского творчества,
- методические пособия для педагогов дополнительного образования (Министерства образования РФ).

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования первой квалификационной категории с высшим педагогическим образованием и 10 – летним опытом работы с хореографическим детским коллективом. Педагог вместе с учащимися в течение года постоянно принимает участие в танцевальных конкурсах Всероссийского уровня, где учащиеся занимают призовые места.

Педагог обучался на курсах повышения квалификации в ОРТО (Общероссийская танцевальная организация), на курсах по изучению миофасциального релиза в Федерации оздоровительного цигун, на курсах повышения квалификации в Федерации фитнеса и сортивной аэробики Чувашской Республики, постоянно посещает мастер – классы по различным танцевальным направлениям.

2.3. Формы аттестации

Способы проверки результатов обучения, методы и формы диагностики могут варьироваться. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в процессе занятий (беседа, упражнения, тесты, творческие задания), конкурсов, концертных выступлений, а также в процессе культурно-досуговой деятельности (игра, театрализация и т.д.). В качестве параметра определения достигнутых результатов служит уровень овладения художественными умениями (в сравнении с начальным) и творческие достижения каждого обучающегося.

Формами аттестации обучающихся, помогающие отслеживать результаты образовательной деятельности, так же являются: видеозаписи выступлений, дипломы и грамоты, журнал посещений, годовая работа (проект), портфолио.

2.4. Оценочные материалы

Педагогический контроль

Название	Сроки	Задачи	Формы оценки ожидаемого результата
Предварительный этап	сентябрь-октябрь	- выявить уровень подготовки детей	наблюдение, собеседование, прослушивание
Текущий	по итогам темы	- выявить степень усвоения детьми учебного материала;	зачеты конкурсы концертные вы-

		выявление отстающих, опережающих, уровень развития способностей	ступления тесты
Итоговый	1. По итогам учебного года (декабрь, май) 2. По итогам освоения всей программы (в конце 2 года обучения)	- диагностика усвоения детьми образовательной программы за год; - закрепление знаний - степень достижения результатов по итогам освоения всей программы; - закрепление знаний; - получение сведений о необходимости корректировки программы; - ориентация на самостоятельное обучение, дальнейшее планирование деятельности по хореографическому искусству.	конкурсы концертные выступления промежуточная аттестация (полугодовой и годовой отчетный концерт)

Система оценивания: 1 – низкий уровень образования, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень.

Шкала уровней

Уровень	Знания	Умения
1	Много ошибок и неточностей при выполнении задания	Плохо владеет навыками исполнения движений
2	Есть некоторые неточности в исполнении.	В целом задания выполнены неплохо, но есть небольшие недочёты по исполнению упражнений
3	Задания выполнены правильно, без замечаний.	Свободное владение комплексом танцевально-исполнительских навыков.

Оценочный лист Промежуточная аттестация

ФИ учащегося год обучения исполняемое произведение	Уровень хореографического мастерства	Сложность репертуара, владение корпусом	Общее художественное впечатление: артистизм, хореография, исполнительская культура	Общий балл
--	--------------------------------------	---	--	------------

--	--	--	--	--

2.5 Методические материалы

Реализация данной дополнительной образовательной программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и творческих способностей учащихся, что может способствовать не только их приобщению к творчеству, но и раскрытию лучших человеческих качеств, поэтому целесообразно применение следующих *педагогических технологий*:

- технология индивидуализации обучения - деятельный подход педагога к организации и планированию работы на учебном занятии, при котором каждый ребёнок может эмоционально и творчески проявить себя, ощутить чувство успеха и уверенности в себе;
- технология группового обучения
- коммуникативная технология - формирование уважительного отношения педагога и детей друг к другу, доброго и внимательного отношения друг к другу, терпимость к мнению других;
- технология коллективного взаимообучения.

В основе обучения в студии лежат групповые занятия.

На стартовом уровне обучения ведущей формой занятий является практическое занятие и игра (игры с элементами танцевальных движений, творческие задания, работа по развитию координации движения и др.), а также тренинги, мастер – классы, беседы, праздники, конкурсы.

На базовом уровнях добавляются индивидуальные консультации с детьми и их родителями, открытые уроки, мастер-классы, репетиции, просмотр и анализ видеозаписей собственных выступлений, активная концертно-конкурсная деятельность.

Занятия проводятся в *очной форме*.

На занятиях используются словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный и исследовательский *методы обучения и воспитания*. Применение всевозможных игр, упражнений, мотиваций, бесед, стимулирования, анализа хореографических произведений, просмотр видеоматериалов, тренинги, тренировочные упражнения и др. позволяют наиболее полно раскрыть содержание образовательной программы.

Основной целью занятий является формирование и совершенствование художественных навыков; развитие эстетического вкуса, развитие лидерских качеств.

Учебные занятия имеют следующую структуру:

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка необходима для воспитания умений и навыков художественного восприятия и исполнения танца. Оно выражается в формировании художественного вкуса, развитии музыкальных способностей (ритм, музыкальный слух, память, характер и т.д.), изучении элементарных теоретических основ хореографии; освоение базовых знаний анатомии и биомеханики человека.

2. Развитие физических качеств и танцевальных навыков.

Оно выполняет следующие функции:

- 1) Улучшение чувства равновесия (баланса), осанки, координации, силовых возможностей и уменьшение риска получения травм в жизни; всестороннее и полноценное развитие всего организма в целом, развитие и улучшение тех траекторий движения и заданий, с которыми тело человека встречается ежедневно с помощью функциональных тренировок. В результате таких регулярных тренировок человек обретает здоровое физически и функционально развитое тело, улучшаются все двигательные функции человека, необходимые в повседневной жизни: гибкость, сила, координация, выносливость, скорость и ловкость.
- 2) Восстановление биомеханики движений и закрепление навыков правильной работы мышц и связок посредством трехмерных тренировок (3D- тренинг). Суть программы заключается в анатомически правильных движениях, то есть таких, которые позволяют мышцам выполнять свои функции во всех плоскостях, а значит, работать в полную силу.
- 3) развитие хореографических навыков с целью достижения красоты и выразительности движений в процессе исполнения танца. На занятиях используются и общеразвивающие упражне-

ния, которые совершенствуют двигательные навыки. На занятиях обязательно разучиваются движения классического и современного танцев, хип-хопа и чирлидинга из которых в дальнейшем составляются композиции.

3. Работа над учебно-тренировочным материалом.

При допускаемой вариативности в разучивании танца существуют принятые этапы освоения его детьми: подготовка к восприятию произведения, анализ услышанного, разучивание танца, закрепление и повторение выученного. Для каждого из названных этапов существуют методические приемы, обусловленные его специфическими задачами.

Методика разучивания танца не может быть одинаковой во всех случаях. Специфические особенности каждого произведения диктуют конкретные приемы разучивания. Однако здесь есть, конечно, и общие правила. Так, например, танец чаще всего разучивают отдельными фрагментами, имеющими смысловую законченность.

4. Формирование сценических навыков.

Работа по актерскому мастерству, умение передать характер танца. Любой танец воздействует на зрителя лишь тогда, когда искусство танцовщика основывается на выразительном, а не механическом жесте, реалистическом, а не абстрактном действии. Следовательно, в учебной работе надо подвести учащихся к тому, чтобы они стремились выполнять каждое движение не только технически грамотно и физически уверенно, но и творчески увлеченно, музыкально.

5. Повторение ранее выученного репертуара.

Последней частью занятия является повторение ранее выученного репертуара. Здесь преследуются следующие цели:

- повторение и закрепление ранее приобретенных знаний, умений и навыков;
- повторение, связанное с предстоящим концертным выступлением;
- повторение с целью окончания занятия на оптимистической ноте.

Дидактические материалы, используемые на занятиях: карточки, иллюстрации, задания, упражнения.

Список литературы для педагога:

1. Теодор Даймон. Анатомия тела в движениях. - Минск: Попурри, 2020.
2. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: путь вперед. - Минск: Попурри, 2008.
3. Джо Баттерворт. Танец. Теория и практика. – Х.: Гуманитарный центр, 2016.
4. Базарова Н.П. Классический танец: методика преподавания в 4-5 кл. балетной школы. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2009.
5. Богданов Г.Ф. Работа над композицией и драматургией хореографического произведения. - М., 2007.
6. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения. Ч. 4. Вып. 1: учебно-методическое пособие. - М.: ВЦХТ, 2008.
7. Богданов Г.Ф. Работа над содержанием хореографического произведения. Ч.2: Учебно-методическое пособие. - Котельнич: ВЦХТ, 2006.
8. Богданов Г.Ф. Работа над танцевальной речью. Ч.1. - Котельнич, 2006.
9. Борзов А.А. Танцы народов мира. - М.: Университет Натальи Нестеровой, 2006.
10. Герке Торстен. Спортивная анатомия. - Минск: Попурри, 2019.
11. Гавликовский Н.Л. Руководство для изучения танцев. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2009.
12. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих. - Киров, 2009.
13. Эллсуорт Абигейл. Анатомия пилатеса. - Москва: Эксмо, 2019.
14. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии. - Екатеринбург: Кабинетный ученый, 2015.
15. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. - М.: ВЦХТ, 2016.

Список литературы для учащихся:

1. Теодор Даймон. Анатомия тела в движениях. - Минск: Попурри, 2020.
2. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: путь вперед. - Минск: Попурри, 2008.
3. Джо Баттерворт. Танец. Теория и практика. – Х.: Гуманитарный центр, 2016.