

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАБАРОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СКАЗКА»

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
протокол №4 от 29.06.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО ДЮЦ «Сказка»
В.Н. Пашкевич
В.Н. Пашкевич
29 июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмикс-плюс» (хореография)
(художественная направленность)

Возраст учащихся: 7-11 лет.

Срок реализации: 3 года.

Автор-составитель:

Власенкова Дарья Руслановна,
педагог дополнительного образования

ХАБАРОВСК-2023

Раздел №1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмик-плюс» художественной направленности разработана с учётом нормативных документов и локальных актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного врача от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «По проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказа Минтруда России от 05.05.2018 №298Н «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Распоряжения Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. №1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»
- Устава МАУДО ДЮОЦ «Сказка».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *художественной направленности* «Ритмикс-плюс» ориентирована на развитие личностных и творческих способностей учащихся.

Занятия хореографией оказывают благотворное влияние на развитие физических данных, творческого мышления, внимания, памяти, способствуют формированию четкости и точности выполнения движений, запоминанию простых и сложных комбинаций, что сказывается на всей учебной деятельности обучающихся. Дети занимаются не только практической деятельностью, но и теоретической, пополняя багаж знаний о танцевальной этикете, музыкальной грамоте, истории появления и развития хореографического искусства.

Отличительная особенность программы в том, что в образовательную деятельность, включены совместные с родителями мероприятия, посвященные календарным праздникам, «День матери», «День семьи», «День защиты детей», а так же традиционные праздники ансамбля «Посвящение в танцоры», «Закрытие танцевального сезона» и т.д. Мощным воспитательным элементом являются условия, способствующие расширению участия семьи при подготовке к праздникам, тематическим мероприятиям, конкурсам и концертам, совместное изготовление элементов костюма и реквизита. В результате тесного взаимодействия, с семьей обучающегося, устраняются возможные конфликтные ситуации, дети более мотивированы на занятия танцами, становятся более открытыми, ведь для них очень важно поделиться с близкими людьми своими успехами и неудачами, новыми знаниями и умениями в этом увлекательном пути изучения танцевальной культуры.

Программа «Ритмикс-плюс» предполагает строгую последовательность в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса. Дети младшего школьного возраста получают возможность самостоятельно принимать решения, находить возможные ошибки, оценивать свою работу и работу других участников коллектива. Постепенно у них формируются волевые качества личности, развивается выносливость и мышечная сила. Помимо этого, на занятиях по хореографии, обучающиеся познают культуру поведения и навыки общения, как с детьми, так и со взрослыми. Каждый ребенок должен знать о значении физической активности, как необходимом условии роста и развития, повышения умственной работы и защитной функции иммунитета. Так же занятия способствуют улучшению настроения, побуждают к активности, снимают психическую напряженность.

Новизна программы заключается в комплексном использовании трех методов, выбор которых основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей начальной школы:

- метод музыкального движения;
- метод хореографии;
- метод партерного экзерсиса.

Педагогическая целесообразность. Помимо освоения хореографического искусства, дети имеют возможность расширять свой

кругозор. В соответствии с планом воспитательной работы хореографического ансамбля «Ритмикс» организуются совместные посещения спектаклей, концертов, художественных выставок, мастер классов. Учащимся предоставляется возможность реализации индивидуальной образовательной траектории в рамках данной программы через участие в конкурсах.

1.2 Цели и задачи

Цель программы – развития творческих способностей, нравственных и физических качеств личности ребенка средствами хореографического искусства.

Задачи:

Личностные:

- формировать уважение к труду, дисциплинированность, умение доводить идеи до воплощения;
- формировать бережное отношение к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового образа жизни;
- формировать основные навыки личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- формировать стремление к самовыражению в разных стилях хореографического искусства;
- развивать доброжелательность, сопереживание, внимательность, уважение к старшим;

Предметные:

- изучать терминологию классической и современной хореографии;
- осваивать базовые технические элементы классического и современного танца;
- развивать художественное мышление при создании творческого продукта (композиции, связки, номера);
- формировать основные физиологические качества, координацию, гибкость, выносливость;

Метапредметные:

- формировать техническую и эмоциональную уверенность в танце, культуру сценического выступления;
- развивать коммуникативные навыки и эмпатию, повышать уровень культурного развития личности;
- развивать учебно-организационные умения и навыки, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность.

1.3 Особенности реализации программы

Форма обучения – очная. Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологии.

Уровень освоения содержания программы: общекультурный (базовый).

Программа рассчитана на обучающихся 7-11 лет заинтересованных в занятиях данного направления, на основании заявления родителя (законного представителя).

Зачисление детей на данную программу, осуществляется в соответствии с рекомендациями СП 2.4.3648-20, без предварительного отбора, при наличии справки об отсутствии противопоказаний.

Рекомендуемый состав групп по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмикс-плюс» - от 10 до 20 человек.

Режим занятий:

- первый и второй год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа;
- третий год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок реализации программы – 3 года, всего 602 часов.

Основной формой организации образовательного процесса по программе является занятие. Продолжительность занятий 40-45 минут с обязательным 10-минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветриванием кабинета. При организации занятий с использованием электронных, дистанционных форм продолжительность занятия составляет 30 минут.

Объём и срок освоения программы

Общее количество часов по программе – 602 часа.

Сроки реализации программы	Всего часов	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю
1 год обучения	172	2	4
2 год обучения	172	2	4
3 год обучения	258	3	6
итого	602		

1.4 Планируемые результаты

В процессе реализации данной программы предполагается, что дети, достигнут следующих *личностных результатов*:

Критерии	Способы проверки
Проявляющий уважение к труду, дисциплинированность, доводить начатое до конца.	Наблюдение, беседа.
Осознающий и проявляющий бережное отношение к физическому здоровью,	Наблюдение, беседа.

соблюдение здорового образа жизни.	
Проявляющий основные навыки личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.	Наблюдение, беседа.
Выражающий стремление к самовыражению в разных стилях хореографического искусства.	Сдача, защита творческих работ, номера.
Проявляющий доброжелательность, внимательность, уважающие к старшим.	Участие и концертной деятельности.

Предметных результатов:

Критерии	Способы проверки
Владение обучающимися терминологией классической и современной хореографии	Тест
Владение базовой техникой классического и современного танца.	Открытое занятие.
Уровень развития художественного мышления при создании творческого продукта (композиции, связки, номера).	Анализ продуктов деятельности, сдача, защита творческих работ, номера.
Формирование основных физиологических качеств (координированность, гибкость, выносливость), необходимых для выполнения танцевального материала на высоком уровне.	

Метапредметные результаты обучения будут охарактеризованы:

Артистизм исполнения творческого номера.	Педагогическое наблюдение, защита творческих работ, концерты, конкурсы.
Сценическая культура и взаимодействие с участниками разновозрастных групп.	Наблюдение, защита творческих работ, концерты, конкурсы.
Учебно-организационные умения и навыки (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы)	Педагогическое наблюдение.
Дисциплинированность, ответственность, самостоятельность	Наблюдение. Создание педагогических ситуаций.

1.5 Содержание программы «Ритмикс-плюс» Учебный план первого года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, инструктажи, правила.	2	1	1	Опрос. Беседа. Игра.
2.	Музыкально-ритмические игры.	22	4	18	Выполнения правил игры. Педагогическое наблюдение.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП).	48	6	42	Педагогическое наблюдение. Анализ деятельности.
4.	Элементы классического танца.	18	2	16	Педагогическое наблюдение.
5.	Азбука современной хореографии.	26	2	24	Педагогическое наблюдение. Опрос.
6.	Координация движений. Пространственные перестроения.	14	2	12	Педагогическое наблюдение.
7.	Импровизация.	18	2	16	Педагогическое наблюдение.
8.	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.	22	4	18	Анализ работы. Показ творческих номеров.
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Открытое занятие.
		172	23	149	

Содержание программы Первый год обучения.

1. Введение, инструктажи, правила-2 часа.

Теория. Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Экскурсия по детскому центру «Сказка», правила поведения в учреждении. Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях, пожарной безопасности, санитарии, личной гигиене, правилам дорожного движения.

Практика. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

2. Музыкально-ритмические игры-22 часов.

Музыкально-ритмическая игра является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяя свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствами музыкальной выразительности.

Теория. Выразить под музыку или заданный ритм свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей.

Практика. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить образы птиц, животных, неодушевленные предметы. Природные явления: море, волны, деревья, цветы. Образ-поезд едет, самолет-летит, ракета-стартует. Используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации (*Приложение № 8*).

3. Элементы партерной гимнастики, акробатики (ОФП)-48 часов.

Содержание занятий направлено на физическое развитие детей, подготовку костно-мышечного аппарата для занятий современным танцем. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Теория. Краткие сведения о значении физической культуры на занятиях хореографией. Требования к одежде и обуви. Использование предметов. Техника безопасности на занятиях. Дисциплина.

Практика:

- элементы и комплексы силовых физических упражнений;
- упражнения на развитие эластичности мышц и подвижности суставов;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в сторону;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бёдер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения с предметами;
- подводящие упражнения к поперечному и продольному шпагату;
- мостик («узкий», «с прямыми ногами») из положения «лёжа», «стоя»;
- кувырки (в сторону, вперед-назад).

4. Элементы классического танца-18 часов.

Классическим танцем называют систему тщательно разработанных принципов, правил и технических элементов танцевальных движений, прыжков, вращений и поддержек.

Классический танец начинается с экзерсиса у станка (*Приложение № 7*), возле которого проучиваются и отрабатываются базовые упражнения. На их основе строится все занятие. Упражнения и движения экзерсис закладывают основу будущего танцовщика: развивают координацию движения, апломб (устойчивость); постановку корпуса, ног, рук, головы. Выбатывают силу и эластичность мышц, гибкость корпуса. Развивают «выворотность» ног, танцевальный шаг. Закладывают основу для прыжков. Развивают навыки осмысления и выразительности исполнения движений.

Теория. Поведение в танцевальном классе. Дисциплина. Форма. Беседа о возможном травматизме по неосторожности. Терминология классического танца.

Практика.

- Постановка корпуса у станка и на середине зала;
- Повороты и наклоны головы;
- Releve (подъём на полупальцы);
- Позиции рук;
- Demi plié (полуприседание);
- Battement tendu;
- Passe par terre;
- Demi rond de jambe par terre;
- Battement tendu jette;
- Battement frappe;
- Grand plié;
- Растяжка у станка.

5. Алфавит современной хореографии-26 часов.

Современная хореография-это направление в танце, популярное среди молодежи. Современный танец состоит из огромного количества видов и подвидов танцевальных течений, поэтому считается самым обширным разделом в хореографическом искусстве.

Теория. Знания основных хореографических элементов. Техника выполнения основных элементов. Знание правил разминки, разогрева тела для выполнения основных упражнений. Понятие bounce, contraction и relies, Zundayu.

Практика:

- Неактивная растяжка мышц общего воздействия;
- Упражнения stretch характера;
- bounce наклоны;
- Изучение contraction и relies в положении сидя;
- Положение коллапса;
- Свинговые раскачивания;
- Zundayu;
- Twist изгиб плеч;
- Положение flex-point;
- Положение «свастика»;
- Кроссы
- Прыжки
- Вращения

6. Координация движений. Пространственные перестроения-14 часов.

Построение и перестроения организует и дисциплинирует коллектив, развивает ориентировку в пространстве. В зависимости от музыкально образа, дети двигаются в рисунках. Для этого они должны учиться

организованно, быстро, точно, без суеты и толкотни, строиться, перестраиваться, а также двигаться, не мешая друг другу, соблюдая рисунок и интервалы.

Теория. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг. Понятие «интервал», «рисунок танца».

Практика. Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов; бег по кругу и по ориентирам «змейкой»; перестроение из одной шеренги в несколько; перестроение «расческа». Отработка навыков двигаться по кругу: лицом и спиной; по одному и в парах. Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг. Перестроения из свободного расположения в круг и обратно. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. Движения по линии друг за другом, перестраиваясь в круг. Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

7. Импровизация-18 часов.

Импровизация (от лат. Improvisus - неожиданный, внезапный) - особый вид хореографического творчества, при котором сочинение происходит непосредственно в процессе исполнения. Импровизация заложена в природу танцевального искусства, собственно танец изначально рождался из импровизации.

Теория: свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений.

Практика:

- Стремление передать в танце настроение, характер;
- Создание образа;
- Построение пластических мизансцен под различные песни (работа по группам)
- Ассоциации на различный музыкальный материал, передача настроения в музыке посредством танцевальной лексики и эмоций учащихся;
- Сочинения сюжетных линий танцевальных постановок.

8. Репетиционно-постановочная работа, выступления-22 часа.

Теория. Понятия «постановка», «психологические, физические, артистические аспекты подготовки танцевального номера. Инструктаж по виду деятельности. Объясняется правила поведения на выездных выступлениях.

Практика. Разучивание танцевальных комбинаций, построенных на основе изученных танцевальных движениях и выстроенных в законченную форму-танец.

9. Итоговое занятие - 2 часа.

На итоговом занятии, дети представляют открытое занятие для родителей.

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, инструктажи, правила.	2	2	-	Опрос. Беседа. Игра.
2.	Музыкально-ритмические игры.	18	4	14	Педагогическое наблюдение.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП).	22	2	20	Выполнение комплекса упражнений. Педагогическое наблюдение.
4.	Элементы классического танца.	32	6	26	Педагогическое наблюдение.
5.	Азбука современной хореографии.	24	4	20	Опрос. Педагогическое наблюдение.
6.	CLASSICAL-джаз.	26	4	22	Педагогическое наблюдение.
7.	Импровизация.	26	2	24	Анализ работы. Показ творческих номеров.
8.	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.	20	2	18	Анализ деятельности.
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Открытое занятие
		172	26	146	

Содержание второго года обучения.

1. Введение, инструктажи, правила-2 часа.

Теория: Правила поведения в МАУДО ДЮЦ «Сказка», познакомиться с внутренними правилами. Инструктаж по Т.Б. в танцевальном классе, пожарной безопасности, санитарии, личной гигиене. Рассказать о целях и задачах коллектива на предстоящий год.

2. Музыкально-ритмические игры-18 часов.

Теория: Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется или осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. Через игру можно научить детей танцевать.

Практика:

- Игра «ниточка и иголочка»;
- Игра «кот и мыши»;
- Игра «лягушки и цапли».

- Игра «делай как я»;
- Игры на развитие ловкости;
- Игры для развития творческой фантазии.

3.Элементы партерной гимнастики, акробатики (ОФП)-22 часа.

Теория: На занятиях по ОФП развиваются: сила, ловкость, вестибулярная устойчивость; совершенствуются координация и точность движений, быстроты, прыгучести, Занятия проводятся под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

Практика:

- Элементы и комплексы силовых физических упражнений;
- Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса;
- Наклоны туловища вперед в опоре на танцевальный станок;
- Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- Кувырки в сторону, вперед, назад;
- Шпагаты;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения с предметами;
- Боковой шпагат и наклоны в сторону;
- Упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- Упражнения с предметами;
- Мостик («узкий», «с прямыми ногами»);
- Кувырки (в сторону, вперед-назад).

4.Классический танец-32 часа.

Теория: Повторение терминологии изученной на первом году обучения. Изучение нового материала. Понятия en dechors и en dedans.

- Port de bras;
- Demi plie по всем позициям в комбинации;
- Battement tendu по пятой позиции ног;
- Понятие направлений en dechors и en dedans;
- Demi rond de jamb par terre th dechors и en dedans;
- Растяжка в положении вперед, назад;

5. Азбука современной хореографии-24 часа.

Теория: закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения; развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве; формирование художественного вкуса. Понятия: passé, положения flak back, Frust.

Практика: овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.

- Разогрев у станка;
- Passé;
- plie-releve;
- положения flak back;

- Frog-position;
- Изоляция;
- Frust (фраст) резкие рывки;
- Изоляция рук;
- Изоляция ног;
- Координация;
- Кросс;
- Прыжки;
- Вращения.

6. CLASSICAL-джаз-26 часов.

CLASSICAL-джаз, заимствовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук и ног. Основоположник классического джаза, Мэйт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз-танце, то основных «китов» здесь три: импровизация, полиритмия и полицентрия. Если с первым все понятно, то остальные означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движения может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм, задаваемый музыкальным инструментом.

Теория: Беседа об основоположниках и современных деятелей искусства в стиле джаз-танца. Понятия «координация», «изоляция»

Практика:

- Разогрев;
- Координация. Изоляция;
- Упражнения для растяжки;
- Кросс. Передвижение;
- Упражнения для позвоночника;
- Уровни;
- Пространство;
- Танцевальная комбинация.

7. Импровизация-26 часов.

Теория. Разбор музыкального материала по законам драматургии. Приёмы симфонизма в хореографии.

Практика.

- Сочинение комбинаций, с различным музыкальным размером и темпом;
- Построение этюдов на изученном материале современного танца;
- Сочинение выходов и логичных уходов на начало и конец танцевального номера;
- Сочинение комбинаций с приёмами симфонизма;
- Построение простейшего танца на смене рисунков.

8. Репетиционно-постановочная работа, выступления-20 часов.

Теория: Осуществляется постановочная и репетиционная работа. Постановки подбираются в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников. В раздел включены, общеразвивающие упражнения, отработка сложных движений, изучение рисунка танца, просмотр видео номеров. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый, год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Практика: Разучиваются танцевальные композиции, построенные на изученных танцевальных движениях, которые выстраивается в законченную форму-танец.

9. Итоговое занятие-2 часа.

На итоговом занятии, дети представляют готовые комбинации и связки на основе современного танца.

Учебный план третьего года обучения

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение, инструктажи, правила.	2	2	-	Опрос. Беседа.
2.	Музыкально-ритмические игры.	25	5	20	Педагогическое наблюдение.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП)	40	4	36	Педагогическое наблюдение. Выполнение комплекса упражнений.
4.	Элементы классического танца.	40	5	35	Анализ деятельности. Педагогическое наблюдение.
5.	Азбука современной хореографии.	45	5	40	Педагогическое наблюдение. Опрос.
6.	Contemporary.	49	4	45	Педагогическое наблюдение. Показ творческих номеров.
7.	Импровизация.	25	3	22	Текущий контроль. Анализ работы.
8.	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.	30	5	25	Анализ работы. Показ творческих номеров.
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Открытое занятие.
		258	33	225	

Содержание третьего года обучения.

1. Введение, инструктажи, правила-2 часа.

Теория: Правила поведения в учреждении. Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях, пожарной безопасности, санитарии, личной гигиене, правилам дорожного движения.

2. Музыкально-ритмические игры-25 часов.

Теория: на данном этапе дается более сложный материал для развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений. Следует развить умение ориентироваться в танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

Практика: повторение предыдущего года обучения с усложнением изучаемого материала.

Определение и передача в движении:

- характера музыки (спокойный, торжественный);
- темпа (умеренный);
- сильных и слабых долей.

3. Элементы партерной гимнастики, акробатики (ОФП)-40 часов.

Теория: Краткие сведения о значении физической культуры на занятиях хореографией. Требования к одежде и обуви. Использование предметов. Техника безопасности на занятиях. Дисциплина.

Практика:

- Упражнения на выворотность;
- Упражнения для стоп;
- Силовые упражнения для мышц живота;
- Упражнения на развитие шага;
- Элементы и комплексы физических упражнений;
- Шпагаты;
- Упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- Упражнения с предметами;
- «Бедуинское» колесо;
- Сальто назад.

4. Классический танец-40 часов.

Теория: Повторение терминологии, изученной на втором году обучения. Изучение нового материала. Понятия Adagio, Allegro.

Практика:

- Port de bras.
- Demi plie по всем позициям;
- Маленькое adagio;
- Allegro. Прыжки;
- Allegro. Трамплинные прыжки по V и I позициям ног;
- Положение epalman, cruase и efase;
- Танцевальная вариация.

Прыжки:

- 1. Sotte по I, II, V позициям,
- 2. Changement de pied,
- 3. Pas echange,

- 4. Pas assemble,
- 5. Sisson.

5. Азбука современной хореографии-45 часов.

Практика: закрепляются знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения. Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке. Терминология современной хореографии Deep body bends, hinge (хинч).

Практика:

- Разогрев;
- Изоляция;
- Координация;
- Упражнения на середине Deep body bends, hinge (хинч);
- Кросс;
- Прыжки;
- Вращения.

5. Contemporary dance -49 часов.

Contemporary «контемпорари»-одно из новых направлений современного танца, который сочетает в себе как элементы западного танца (классический танец, джаз-модерн), так и восточное искусство движения (цигун, йога). Причём это тот танец, который не имеет определённой формы стиля, потому что главное в нём-самовыражение.

Contemporary dance направлен, скорее, внутрь, нежели наружу. В contemporary отсутствует подача, пафос, а важна собственная позиция: «Я здесь и сейчас». Танцор накапливает внутри себя энергию, мысли, эмоции, а потом отдает их зрителю. Но для того, чтобы накопить, необходимо погрузиться в себя, а для этого-познать себя.

Теория: особое внимание во время танца уделяется: освобождению от мышечных зажимов, расслабление и освобождение суставов, выстраивание позвоночника, налаживание связей между центром тела и его конечностями. Во время танца необходимо следить за: дыханием, осознанием своего тела, перемещением своего тела в пространстве, качеством движения, скоростью и силой движения. Во время танца также возможна работа с голосом.

Практика: в процессе урока часто используем понятие «образа». Выстраивание тела с помощью образов хоть и более долгий, но более

эффективный путь улучшения танцевальных навыков при изучении contemporary.

7. Импровизация-25 часов.

Теория. Танцевальная импровизация - это спонтанность творческого самовыражения. Импровизация движений - это прорыв к свободе движений, это выход за рамки надуманных заранее движений. Данный блок соединил импровизацию, актерское мастерство и ассоциативное мышление.

Практика: пластические этюды, насыщенные танцевальной лексикой по темам:

- Стихотворение;
- Песня;
- Литературное произведение;
- Картина;
- Ожившие скульптуры;
- Цветовая гамма;

Проработка деталей, изученных на актерском мастерстве:

- Ракурс;
- I,II планы;
- Образ;
- Масса и солисты;
- Мизансцены;

По окончанию учебного года учащиеся должны показать свои танцевальные этюды по пройденному материалу, уметь разобрать построение этюда, как своего, так и другого учащегося.

8. Репетиционно-постановочная работа, выступления-30 часов.

Теория: Этот раздел тесно связан с постановочной работой педагога. Он включает в себя комбинационные движения, связки, этюды, построения, перестроения (композиционно-пространственные построения) на основе которых строится танец.

Большое внимание уделяется разнообразному танцевальному репертуару коллектива.

Практика:

- Прослушивание музыки заданного танца;
- Изучение характера танца;
- Изучение и отработка движений, поз, рисунков танца.

9. Итоговое занятие-2 часа.

На итоговом занятии, дети представляют готовые комбинации и связки на основе современного танца.

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно-педагогических условий программы.

2.1 Календарный учебный график.

Программа реализуется в течение 11-х календарных месяцев (43 недели) в соответствии с календарно-учебным графиком (*Приложение №9*).

2.2 Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмикс-плюс» реализуется на базе МАУДО ДЮЦ «Сказка» города Хабаровска.

Особенности организации учебного процесса в МАУДО ДЮЦ «Сказка»:

- занятия по программам дополнительного образования проходят в соответствии с утвержденным расписанием МАУДО ДЮЦ «Сказка»;
- по окончании обучения учащийся получает свидетельство об окончании обучения по данной программе и имеет возможность выбрать другую образовательную программу в МАУДО ДЮЦ «Сказка»;
- занятия в группе по данной программе может проводиться в разновозрастном, либо разновозрастном составе;
- количественный состав групп от 10 до 20 человек;
- информация о деятельности МАУДО ДЮЦ «Сказка» отражается в сети Интернет: <http://skazka-centr.ru/>

Занятия по программе проходят в хореографическом зале МАУДО ДЮЦ «Сказка», оборудованном в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса. В зале установлены станки, зеркала, шкаф с реквизитом, коврики для разминки, кубики для йоги. Для эффективной работы имеется возможность организации занятий с использованием дополнительного оборудования: фотоаппараты, видеокамеры, микрофоны, наглядные пособия, USB-флеш-накопители, а также широко используются интернет ресурсы (работа с видеоматерьялами, с музыкальными сайтами, подготовка презентаций, информация о конкурсах и концертах, поиск литературы по программе обучения). Возможна реализация данной программы с применением электронных и дистанционных технологий.

Материально-техническая база.

Для реализации программы имеется следующая материально-техническая база:

- Хореографический зал (станки, зеркала);
- Гимнастические коврики-15 шт.;
- Блоки для йоги, скакалки;
- Гимнастический мат;
- Рабочее место педагога с подключением к Интернету;
- Электронный носитель информации;

- Помещение для хранения концертных костюмов и реквизита (костюмерная);
- Акустическая система (колонка).

Имеется возможность использовать дополнительное оборудование ДЮЦ «Сказка» – фотоаппарат, видеокамеры, микрофоны и другое, в том числе костюмы и реквизиты других детских объединений учреждения для участия в защите творческих проектов.

2.3 Формы аттестации

Система определения результатов деятельности обучающихся при переходе со ступени на ступень осуществляется через различные формы зачетов. Для контроля усвоения приобретенных знаний, умений, навыков по полугодиям используются следующие формы:

- открытое занятие;
- творческое занятие.

Для фиксации результатов используется *информационная карта*, описанная в методическом приложении. Возможно участие детского объединения в конкурсных мероприятиях различного уровня очно или онлайн.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста на занятиях по хореографии.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам искусства. А это создает условия, способствующие успешной хореографической ориентации детей младшего школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути дальнейшего совершенствования.

Младший школьный возраст - период (от 6 до 11 лет) серьезной физиологической перестройки организма. В этот период активно развивается нервная система, увеличивается интенсивность работы многих внутренних органов. В нервной системе процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, дети младшего школьного возраста очень эмоциональны и непоседливы. Младший школьный возраст интереснейший период: некоторые робкие и неповоротливые молчуны как по мановению волшебной палочки превращаются в неукротимых, ярких, эмоциональных шалунов.

Этот возраст - время возникновения так называемых "школьных неврозов" - нервных расстройств. Связаны они и с трудностями школьного обучения, с воспитанием в дошкольном периоде, с проблемами в семье и

особенностями окружающего мира. Мнительные и впечатлительные дети могут жаловаться на различные боли, не имеющие никакой реальной основы. Они не притворяются и не обманывают, болезнь возникает как бы по их горячему желанию. Поэтому необходимо максимально развивать ребенка в интересной для него сфере деятельности. Дети воспринимают информацию лучше, если занятия проходят в подвижной, игровой форме. Хуже дети справляются с однообразными упражнениями и с упражнениями, где требуется фиксация отдельных частей тела в определенных положениях. Все мы знаем, что для ребенка работа и игра - это одно и то же. Задача педагога - начать игру и, оставаясь при этом равноправным ее участником, увлечь учеников за собой. Дети с удовольствием включаются в процесс, играючи решая глобальные задачи: они приобретают новые знания и умения, а это требует волевых и умственных усилий, формирует организованность и самостоятельность, открывает радость познания и творчества. Игра имеет, кроме познавательного, и воспитательный аспект: учит детей сотрудничеству, правилам общения в коллективе, отношению к партнерам по игре. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. По сравнению с весенним и осенним периодом, зимой двигательная активность детей падает на 30-45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере на 50-70%. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. Ученые установили, какой объем суточной двигательной активности необходимо обеспечить детям при выполнении ими разных видов физических упражнений. После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5-2,0 часа провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

Дети младшего школьного возраста также имеют особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений. Крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, поэтому детям сложно выполнять мелкие точные движения. Этот период характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но также связан с фактором повышенной утомляемости, эмоциональной чувствительности и ранимости.

Приблизительно до 10 лет мальчики и девочки растут одинаково, у девочек с 11-12 лет (более раннее наступление полового созревания), а у мальчиков с 13-14 лет темп роста ускоряется, и к 14-15 годам рост мальчиков и девочек почти одинаков. Однако с 15 лет мальчики растут быстрее.

В 8-9 лет у девочек наступает препубертатный период. У мальчиков он наступает в 10-12-13 лет. Костная система в младшем школьном возрасте еще окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела возможно его искривление. Поэтому необходимо следить за правильной осанкой и походкой.

В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети на занятиях быстро теряют темп и ритм.

Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели. Наиболее благоприятный возраст для восприятия движения в хореографии- 10-11 лет. При этом нужно отметить, что у девочек процесс освоения движений более точный, чем у мальчиков в том же возрасте.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

К 7 годам дети легко выполняют размашистые и широкие движения. Спектр движений становится более разнообразным, развивается координация, поэтому обучение новым видам движений проходит успешно и приносит детям искреннюю радость и удовольствие.

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

2.4 Оценочные материалы

Уровень достижений обучающимися планируемых результатов определяется организаторами аттестации по данной программе в форме творческой защиты, критериев оценок, разработанных педагогом дополнительного образования. Критерии оценки помогают выявить уровень развития творческих способностей и личностного роста обучающихся. На каждом году обучения свои рамки (свой уровень) - это вызывает стремление ребенка подняться в своих знаниях, умениях и навыках на более высокую ступень.

Для отслеживания результативности данной программы используются следующие инструменты мониторинга:

- журналы педагога дополнительного образования;
- анализ результатов участия детей в показе творческих проектов;
- формирование и анализ фото и видео материалов;
- уровень удовлетворенности обучающихся и родителей (диагностируется педагогом-психологом в соответствии с утвержденными локальными актами МАУДО ДЮЦ «Сказка» сроками и методиками). В работе педагога-психолога применяются «Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся» (*Приложение № 1*) и «Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся» А.А. Андреевой (*Приложение № 2*).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

В ходе реализации программы регулярно проводятся отчетные концерты для родителей и сверстников, дети выступают на открытых мероприятиях (календарные праздники) и городских площадках (День города, День защиты детей). Все это позволяет учащимся почувствовать себя успешными, развивать уверенность в себе и в своих способностях, что приводит к раскрытию творческого потенциала.

Итоги своей деятельности дети презентуют на внутренних мероприятиях Центра, 100% детей участвуют в концертах и выступлениях в МАУДО ДЮЦ «Сказка». По результатам деятельности в течение года проводится диагностика освоения программы: начальная и итоговая (*Приложение № 3, 4, 5, 6*), выявляется их уровень успешности, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку.

2.5 Методические материалы программы.

Основные формы обучения, подготовки и совершенствования учащихся:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- совместные с родителями мероприятия и подготовка к ним;

- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- освоение и закрепление музыкально ритмических упражнений;
- игры: сюжетные, несюжетные, музыкально-дидактические;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами;
- задания с танцевальными играми, ориентация в пространстве, совместное творчество.

При проведении занятий используются разнообразные методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, анализ, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения, тренировочный процесс).

По уровню самостоятельной деятельности учащихся применяются методы:

- объяснительно-иллюстративные - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковые методы используются при постановке творческого номера, учащимся дается возможность применить свои творческие способности, фантазию.

Образовательная программа «Ритмикс-плюс» заключается в комплексном использовании трех методов:

- метод музыкального движения;
- метод хореокоррекции;
- метод партерного экзерсиса.

1. Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом, и опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями. Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего обучающийся должен услышать, прочувствовать «взять внутрь», музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически современную и эмоционально убедительную

музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста. Важной частью метода являются самостоятельные работы обучающихся, их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

2. Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает, правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия. Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытным педагогом. Педагог подбирает специальную систему упражнений для детей, с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

3. Метод партерного экзерсиса - упражнения на полу.

Эта методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- Повысить гибкость суставов;
- Улучшить эластичность мышц и связок;
- Нарастить силу и выносливость мышц;

Упражнения партерной гимнастики на *первом этапе* позволяют приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дают первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;

Проводится работа по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На *втором этапе* этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать комплекс упражнений, пока в мышцах не появится ощущение тепла.

2. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

3. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

4. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.

5. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.

6. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

7. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

2.6. Воспитательный компонент.

№	Название темы занятий	Воспитательная направленность	Формы реализации
1.	Введение. Инструктажи. Правила.	Трудовое воспитание. Экологическое воспитание.	Инструктаж. Беседа. Практическая работа.
2.	Музыкально-ритмические игры.	Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа: освоение правил музыкально-ритмические игры.
3.	Элементы партерной гимнастики и акробатики (ОФП).	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Беседа Практическая работа: освоение силы и выносливости.
4.	Элементы классического танца.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Беседа. Педагогическое наблюдение. Концертная деятельность.
5.	Азбука современной хореографии.	Физическое воспитание, формирование культуры	Педагогическое наблюдение.

		здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Опрос.
6.	Координация движений. Пространственные перестроения.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Педагогическое наблюдение. Беседа. Практическая работа: построение и перестроения.
7.	Импровизация.	Трудовое воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.	Беседа Практическая работа: освоение работы с телом. Концертная деятельность.
8.	Репетиционно-постановочная работа. Выступления.	Эстетическое воспитание. Трудовое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.	Проект, творческий номер. Практическая работа: над постановкой творческого номера. Участие в концертной или конкурсной программе.
9.	Итоговое занятие.	Трудовое воспитание. Эстетическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание.	Беседа Практическая работа: освоение хореографических элементов, умение работать у станка и на середине зала.
9.	CLASSICAL-джаз.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Беседа. Практическая работа: Освоение технических элементов и

			чистоты исполнения. Концертная деятельность.
10.	Contemporary.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Эстетическое воспитание.	Беседа. Практическая работа: Освоение технических элементов и чистоты исполнения. Концертная деятельность.

2.7. Список литературы.

Литература для педагогов:

1. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
2. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
3. Белая К. “Триста ответов на вопросы заведующей детским садом”, М., 2004 г.
4. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
5. В. Ю. Никитин, Издательство "ГИТИС", 2000
6. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, - 2000, с.38.
7. Ионе Е.А. Образовательная программа «История балета».- В сб.: Образовательные программы дополнительного образования детей. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание» № 4 (6) 2011, с. 7-39.
8. Конорова Е. “Хореографическая работа со школьниками”, С-Пб., 1998г.
9. Костровицкая В. “Сто уроков классического танца”, С-Пб., 1999г.
10. Л.Д. Ивлева, Джазовый танец. Уч. пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ. ЧГАКИ. Челябинск, 2006 год.
11. Мастерство хореографа в современном танце [Текст] : учебное пособие / В. Ю. Никитин ; ГИТИС. - Москва : ГИТИС, 2011.
12. Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну «Хореография»».- В кн.: Фольклор. Музыка. Театр.- театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Програм.-метод. пособие / Под ред. С И . Мерзляковой. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003, с. 104-119. - (Воспитание и доп. образование детей).

13. Методика классического тренажа. Учебное пособие. Мориц В.Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А.И.
14. Методика Т.Константиновой «Стретчинг и саморегуляция». СПб. 1993
15. Программа «Хореографический кружок».- В сб.: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.- М.: Просвещение, 1981. с. 171-199.
16. Программа воспитания и обучения в детском саду./ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.- 2-е изд. испр. и доп.- М.: Мозаика-Синтез, 2005, с. 3-13, 123-129, 153-162. 163-166, 192-202.
17. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений».- В сб.: Программы для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.- 2-е изд.- М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003, с. 71-73.
18. Судакова М. В. Современный танец. — Хабаровск: ХГТУ, 2005
19. Урунтаева Г. “Дошкольная психология”, М., 1996 г.

Литература для родителей:

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.

Интернет-ресурсы:

- 1.http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
- 2.Материал из Википедии <https://ru.wikipedia.org/wiki/Обсуждение:Контемпорари>
3. Контемпорари.рф <https://контемпорари.рф/>
4. Танцевальная Россия начинается здесь! <http://dancerussia.ru/>
5. Танец контемпорари: история, особенности, техника. <https://www.vikids.ru/articles/tanets-kontemporari-istoriya-osobennosti-tehniki>
- 6.Возрастные особенности детей. <http://mfest.ru/horeografiya/2015/10/horeografiya-voznastnye-osobennosti-detey.html>

Приложение № 1

«Анкета выявления удовлетворенности для обучающихся»

Прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ним по шкале:

☺ - полностью согласен

☹ - не знаю

☹ - не согласен

1	Объединение, в котором я обучаюсь можно назвать дружным.	☺ ☹ ☹
2	В компании своих одноклассников я чувствую себя комфортно.	☺ ☹ ☹
3	Педагог относится ко мне доброжелательно.	☺ ☹ ☹
4	Мне нравится посещать занятия в объединении.	☺ ☹ ☹
5	На занятиях педагог создает дружную атмосферу.	☺ ☹ ☹
6	Я считаю, что педагог объясняет все очень понятно.	☺ ☹ ☹
7	Я доволен(а), что обучаюсь именно у своего педагога.	☺ ☹ ☹
8	Я испытываю чувство радости находясь на занятиях.	☺ ☹ ☹
9	Педагог отвечает на все мои вопросы, если вдруг мне что-то непонятно.	☺ ☹ ☹
10	Наш коллектив принимает участие в различных конкурсах и мне это нравится.	☺ ☹ ☹

«Анкета выявления удовлетворенности родителей обучающихся»

Пожалуйста, внимательно прочитайте утверждения и оцените степень согласия с ними по шкале:

4- совершенно согласен;

3- согласен;

2- трудно сказать;

1- не согласен;

0- совершенно не согласен

1	Объединение, в котором обучается мой ребенок, можно назвать дружным.	4 3 2 1 0
2	В среде своих одноклассников мой ребенок чувствует себя комфортно.	4 3 2 1 0
3	Педагог проявляет доброжелательное отношение к моему ребенку.	4 3 2 1 0
4	Я испытываю чувство взаимопонимания контактируя с педагогом объединения.	4 3 2 1 0
5	Педагог учитывает индивидуальные особенности моего ребенка.	4 3 2 1 0
6	На занятиях педагог заботится о физическом развитии и здоровье моего ребенка	4 3 2 1 0
7	На занятиях педагог способствует формированию достойного поведения моего ребенка	4 3 2 1 0
8	На занятиях педагог создает все возможные условия для проявления и развития способностей моего ребенка.	4 3 2 1 0
9	У педагога я могу получить ответы на все интересующие меня вопросы.	4 3 2 1 0
10	Мой ребенок доволен обучением в данном центре и объединении.	4 3 2 1 0

Анкета оценки мотивационного уровня ребенка.

1. Нравится ли вам посещать занятия в детском объединении «Ритмикс»?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

2. С каким желанием вы идёте на занятия?

- С желанием.
- Потому, что надо.
- Ведёт мама.

3. Нравится ли вам общаться в коллективе?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

4. К вам относятся доброжелательно, замечают все достижения?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

5. Вам нравится концертная деятельность?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

6. У вас хорошие отношения с педагогом?

- Да.
- Нет.
- Иногда.

Результат анкетирования представляются в виде таблицы или диаграммы/гистограммы.

**Индивидуальная карта учета результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной программе «Ритмикс»
Первый год обучения.**

Критерии хореографической подготовленности.

Критерии хореографической подготовленности содержат комплексы двух групп критериев: первая группа-техническая, вторая группа-эстетические.
Первая группа. Техническая группа.

В данной группе по десятибалльной шкале оцениваются следующие показатели:

1. Осанка.
2. Точность движения рук.
3. Подвижность в тазобедренном и голеностопном суставах «выворотность» ног.
4. «Натянутость» ног.
5. Статическое равновесие с удержанием ноги.
6. Статическое равновесие (устойчивость).
7. Вращательное движение.

Данные характеристики определяют техничность в исполнении танцевальных элементов, уровень двигательных хореографических навыков.

Вторая группа. Эстетическая группа.

В основе данной группы лежит теоретическая концепция о ценностной природе эстетического в двигательных проявлениях танцора.

В этой группе оцениваются следующие показатели:

1. Музыкальность.
2. Ритмичность.
3. Эмоциональная выразительность.
4. Динамичность.
5. Лёгкость.

№	Фамилия, имя обучающегося	Критерии											
		Техническая группа						Эстетическая группа					
		Осанка	Точность движения	«Выворотность»	«Натянутость» ног	Статическое равновесие с удержанием но-	Статическое равновесие с удержанием ноги	Вращательное движение.	Музыкальность	Ритмичность	Эмоциональная выразительность	Динамичность	Лёгкость

**Формирование музыкально двигательных навыков.
Второй год обучения.**

Ф.И. обучающегося	ЗНАТЬ Критерий							
	Элементы музыкальной грамоты		Терминологию экзерсиса, название танцевальных фигур		Названия элементов современного танца		Методику исполнения движений	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Ф.И. обучающегося	УМЕТЬ Критерий							
	Грамотно и последовательно исполнять упражнения у станка и на середине		Исполнять этюды на основе разученного материала		Исполнять конкурсные постановки		Манера исполнения движений в образе.	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Формирование музыкально-двигательных навыков.

Третий год обучения.

Ф.И. обучающегося	ЗНАТЬ							
	Критерий							
	Терминологию классического и экзерсиса		Методику исполнения современного танца		Жанры хореографического искусства		Этические правила концертных выступлений	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Ф.И. обучающегося	УМЕТЬ							
	Критерий							
	Исполнять движения современного, танца		Вращения разной сложности.		Исполнять несколько сценических номеров		Освоить технику исполнения движения в неразрывной связи с манерой и характером.	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Движения экзерсиса у станка и на середине.

1. Demi plié, grand plié,
2. Battement tendu,
3. Battement tendu jetted,
4. Round de jambs par terre,
5. Battement fondue,
6. Bateman frappe,
7. Rond de jamb en l*air,
8. Petit battement sure le coup-de-pied,
9. Battement relive lent, developed,
10. Grand battement jette.

Прыжки:

1. Sotte по I, II, V позициям,
2. Changement de pied,
3. Pas echappe,
4. Pas assamble,
5. Sisson.

Вращения:

6. Шене,
7. Сутеню.

Игры.

Игра: «Давайте познакомимся»

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается-каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием, сказать своё имя (повторяется 5-7 раз).
Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции.

Игра: «Трансформер»

Педагог дает команды:

- построиться в колонну, шеренгу, диагональ;
- сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;
- сделать два круга, круг в круге;
- встать по парам, тройкам и т. д.

Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями.

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Игра: «Цепочка».

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде педагога принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д. При этом педагог меняет предлагаемые обстоятельства:

- «двигаемся по узкой тропинке на носочках»
- «идем по болоту-ступаем осторожно»
- «перешагиваем лужи» и др.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Игра. «СТОП-КАДР»

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу педагога (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

- 1-й вариант-в разных позах, представляя собой скульптуры
- 2-й вариант-с улыбкой на лице.

Педагог делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз).

Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

Цель; снять внутренний зажим, помочь самосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.

Игра. «Танцевальный ринг»

Участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя, и вступая во взаимодействие, друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3-4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

Цель: развить групповую поддержку и взаимодействие, расширить танцевально-экспрессивный репертуар.

Игра. «Торт-мороженное»

Участники образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперед, представляя собой торт. На первом этапе «торт-мороженное» тает: с началом музыки участники расслабляются и медленно томно опускаются на пол в лежачее положение, не разрывая при этом рук. На втором этапе происходит обратный процесс «торт-мороженное» замораживается: участники также медленно, как на предыдущем этапе, поднимаются, не разрывая рук. и принимают исходное положение.

Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.

Цель: снять внутренний зажим, снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, развить взаимопонимание и умение чувствовать себя частью единого целого.

Календарно тематическое планирование
По образовательной программе «Ритмикс плюс»
Первый год обучения

Дата	Тема	Теория	Практика
СЕНТЯБРЬ			
.09.2023	Вводный инструктаж по ТБ. Игровой тренинг «Давайте знакомиться».		
.09.2023	Понятие «Ритм». Неактивная растяжка мышц общего воздействия.		
.09.2023	Чувство ритма и координация. Упражнения для формирования стоп.		
.09.2023	Координационно-двигательная игра «Цепочка». Упражнения stretch характера в различных позициях и положении сидя.		
.09.2023	Инструктаж по форме одежды и обуви для занятий. Ознакомление с предметом, характерными особенностями. Постановка корпуса, рук, ног, головы на середине зала.		
.09.2023	Понятие bounce . Комплекс силовых упражнений.		
.09.2023	Метроритм, количество тактов. Повороты и наклоны головы.		
.09.2023	Bounce наклоны. Характер музыкального произведения		
ОКТАБРЬ			
.10.2023	Значение ОФП в хореографии. Упражнения на укрепление голеностопа.		
.10.2023	Понятие flex, point . Развитие координации движений.		
.10.2023	Инструктаж по работе с предметами. Releve по 1-й и 6-й позициям.		
.10.2023	Упражнения на развитие мышц пресса.		
.10.2023	Положение « collapse ».		
.10.2023	Перестроение в круг, в несколько кругов.		
.10.2023	Определение характера музыки. Изучение contraction и relies в положении сидя.		
.10.2023	Кросс. Шаги: простые с носка.		
.10.2023	Понятие «Рисунок танца». Упражнения для эластичности суставов.		
НОЯБРЬ			
.10.2023	Образные сравнения, изменения темпа.		
.10.2023	Разогрев позвоночника.		
.10.2023	Изучение классических кувырков.		

.10.2023	Demi plie по 1-й позиции.		
.10.2023	Понятие «Интервал». Тренинг: «Найди пустоту»		
.10.2023	Повторить под музыку заданный ритм. Кросс. Скрёстные шаги.		
.10.2023	Battement tendu по 1-й и 6-й позициям.		
.10.2023	Разогрев у станка. Передать хлопками ритмический рисунок мелодии.		
.10.2023	Passe по 1-й и 6-й позициям. Упражнения на развитие мышц спины.		
ДЕКАБРЬ			
.12.2023	Понятие «Метр». Сокращенная стопа- flex , круги стопой.		
.12.2023	Demi rond по 1-й и 6-й позиции.		
.12.2023	Упражнения на развитие силы и выносливости ног.		
.12.2023	Battement tendu jete по 1-й и 6-й позициям. Кросс. Прыжки: jump -прыжок на двух ногах.		
.12.2023	Кувырок назад со сгибанием ног.		
.12.2023	Кувырок вперёд с положения сидя.		
.12.2023	Кувырок назад и вперёд с прямыми ногами.		
.12.2023	Изучение «группировки» лежа на спине.		
ЯНВАРЬ			
.01.2024	Понятие «Образ». Кросс. Шаги: на plie , на полупальцах		
.01.2024	Point – натянутая стопа, работа стоп по очереди.		
.01.2024	Положение «свастика». Кросс. Прыжки: hop -шаг-подскок.		
.01.2024	Упражнения на развитие мышц пресса.		
.01.2024	Изучение кувырков с выходом на колени.		
.01.2024	Понятие «Темп». Разучивание танцевальной комбинации.		
.01.2024	Кросс. Прыжки: leaps - длинный прыжок.		
ФЕВРАЛЬ			
.02.2024	Работа в парах. Упражнения stretch характера.		
.02.2024	Показ под музыку образных движений. «Мостик» из положения «стоя на коленях».		
.02.2024	Самостоятельно становиться в пары.		
.02.2024	Изучение переката.		
.02.2024	Разучивание temps lie .		
.02.2024	Grand battement по 1-й и 6-й позициям.		
.02.2024	Перекаты из основной стойки назад-вперед.		
.02.2024	Положение рук flex , point . Точная фиксация поз.		
МАРТ			
.03.2024	Упражнения на развитие силы и мышц рук.		
.03.2024	Образное представление «ПТИЦ» в движениях. Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.		
.03.2024	Выпады лицом к станку с подъемом на п.п на опорной ноге.		
.03.2024	Изучение элемента «колесо». Стойка на голове из положения присед.		
.03.2024	Боковые port de bras с оттяжкой от станка.		

.03.2024	Элементы и комплексы силовых упражнений.		
.03.2024	Понятие «Музыкальная выразительность». Изучение plie-releve .		
.03.2024	Изучение Frog-position в сочетании с корпусом.		
АПРЕЛЬ			
.04.2024	Упражнения для мышц спины, развитие гибкости.		
.04.2024	Вращения на двух ногах. «Циркуль». Стойка на лопатках.		
.04.2024	Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.		
.04.2024	Круговое положение корпуса из положения flak back .		
.04.2024	Упражнения для развития гибкости.		
.04.2024	Twist торса. Изменяя плоскости расположения.		
.04.2024	Полуприсед и «Волна» вперёд.		
.04.2024	Кувырки в сторону, вперёд, назад.		
.04.2024	Подражание «поезд-едет». Основные виды разогрева у станка.		
МАЙ			
.05.2024	Мостик «узкий», «с прямыми ногами».		
.05.2024	Curve -загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону.		
.05.2024	Упражнения на формирование гибкости.		
.05.2024	1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой.		
.05.2024	Растяжка в сочетании arch корпуса.		
.05.2024	Grand plie с выходом в положение flak back .		
.05.2024	Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. Deepbodybend .		
ИЮНЬ			
.06.2024	Работа над танцевальной выразительностью. Кувырок вперед-назад.		
.06.2024	Rolldown/up – постепенное скручивание позвоночника вниз/вверх.		
.06.2024	Изучение плоскостей. Образное представление «неодушевлённых предметов» в движениях под музыку.		
.06.2024	Упражнения на середине класса battement jete, rond .		
.06.2024	Растяжка по 2-й позиции, сидя на полу в сочетании с twist корпуса.		
.06.2024	Чувство ритма и координация движений.		
.06.2024	Упражнения для развития гибкости позвоночника.		
.06.2024	Эмоциональная отзывчивость на музыку разного характера.		
ИЮЛЬ			
.07.2024	Образное представление «ракета-взлетает» в движениях. Flatback – наклон торса на 90°.		
.07.2024	Закрытые выворотные и параллельные позиции.		
.07.2024	Develope из положения лежа на спине.		
.07.2024	Расслабление позвоночника (свинговое)		

	раскачивание, grop). Упражнения для стоп.		
.07.2024	Изучение стойки на голове. Разогрев с использованием движений классического экзерсиса.		
.07.2024	Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Кросс. Вращения на двух ногах.		
ИТОГО:			

Педагог дополнительного образования:

Власенкова Д.Р.

Календарно тематическое планирование
По образовательной программе «Ритмикс-плюс»
Второй год обучения

Дата	Тема	Теория	Практика
Сентябрь			
.09.2023	Вводный инструктаж по ТБ. Организационная работа.		
.09.2023	Понятие «Игра». Командные игры, по группам, с педагогом.		
.09.2023	Комплекс физических упражнений.		
.09.2023	Разучивание бега на полупальцах.		
.09.2023	Термин «партерная гимнастика». Самостоятельно ускорять и замедлять темп.		
.09.2023	Простой топающий шаг по VI позиции. Подготовка мышц к физическим нагрузкам.		
.09.2023	Различные темпы музыки в игровых движениях.		
.09.2023	Бег на месте и в продвижении. Упражнения у станка: перегибы, наклоны торса.		
.09.2023	Выполнение переменного шага. Releve по 1, 2, 3 позиции, лицом к станку.		
ОКТАБРЬ			
.10.2023	Полуприседание по VI позиции (пружинка).		
.10.2023	Понятие «изоляция». Тренинг. Растяжка.		
.10.2023	Выполнение упражнений, в положении сидя, лежа на боку, из различных упоров.		
.10.2023	Работа с предметами (мяч, скакалка). Полуприседания по параллельным и выворотным позициям.		
.10.2023	Подъем на полу пальцы по VI позиции. Позиции рук: подготовительная, 1,2.		
.10.2023	Подскоки с ноги на ногу.		
.10.2023	Demi plié по 1,2,5-й позициям лицом к станку.		
.10.2023	Игра на развитие ловкости. Упражнения для разогрева голеностопа.		
НОЯБРЬ			
.11.2023	Напряжение и расслабление мышц спины. Растяжка.		
.11.2023	Проучивание шага с высоко поднятым коленом. Battement tendu исполнение лицом к станку.		
.11.2023	Упражнения для подвижности суставов.		
.11.2023	Пружинящий шаг и боковой галоп. Изоляция - все центры.		
.11.2023	Спирали и изгибы торса, наклоны.		

.11.2023	Проучивание шага галопа. Изоляция. Голова.		
.11.2023	Port de bras 1 и 2 на середине зала.		
ДЕКАБРЬ			
.12.202	Самостоятельно ускорять и замедлять темп. Наклоны корпуса к ногам.		
.12.2023	Понятие «экзерсис». Простые прыжки saute .		
.12.2023	Работа над танцевальной выразительностью.		
.12.2023	Battement tendu из 1-й позиции в сторону, вперёд, назад.		
.12.2023	Распознавать характер танцевальной музыки, по стилю. Выворотные и параллельные позиции ног.		
.12.2023	Упражнения для разогрева позвоночника. Смена движений и смена характера музыки.		
.12.2023	Проучивание шага с носочка. Комплексы физических упражнений.		
.12.2023	Упражнения для развития гибкости «Круглый», «Волна».		
.12.2023	Passé par terre лицом к станку.		
ЯНВАРЬ			
.01.2024	Упражнения для стоп. Развитие двигательных способностей под музыку.		
.01.2024	Самостоятельно задавать ритм. Plie-releve . Подъем на полупальцы на опорной ноге.		
.01.2024	Переменные прыжки с выбрасыванием ног вперед.		
.01.2024	Отмечать в движении сильную долю такта. Упражнения для укрепления мышц бёдер.		
.01.2024	Комплекс растяжки «Бабочка». Passé . Выпады лицом к станку.		
.01.2024	Движение рук. Demi rond de jambe par terre лицом к станку.		
.01.2024	Упражнение на развитие мышц рук.		
ФЕВРАЛЬ			
.02.2024	Передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок.		
.02.2024	Кросс. Шаги. Простые с носка, на plie , на полупальцах, скрестные шаги.		
.02.2024	Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.		
.02.2024	Приставной шаг. Различные варианты данного упражнения.		
.02.2024	Разогрев на полу. Contraction и relies в положении сидя.		
.02.2024	Различные виды «отжиманий».		
.02.2024	Кувырок назад со сгибанием ног.		
.02.2024	Кувырок вперёд с положения сидя.		
МАРТ			
.03.2024	Кувырок назад и вперёд с прямыми ногами.		
.03.2024	Упражнение на развитие гибкости.		
.03.2024	Элементы силовых физических упражнений.		
.03.2024	Боковой шпагат и наклоны в сторону.		
.03.2024	Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса.		
.03.2024	Использование предметов (скакалка, блок для йоги).		
.03.2024	Изоляция. Pelvis . Свободное держание тела во время		

	изоляции. Полуповороты на двух ногах.		
.03.2024	Battement Releve lent на 45 , лицом к станку.		
.03.2024	Растяжка ног (вперед, в сторону).		
АПРЕЛЬ			
.04.2024	Движения в соответствии с различным характером и динамикой музыки.		
.04.2024	Упражнение на подвижность голеностопного сустава.		
.04.2024	Растяжка в сочетании arch корпуса		
.04.2024	Тренировочные упражнения. Галоп по VI позиции в сторону, вперед.		
.04.2024	plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.		
.04.2024	Изоляция. Руки.		
.04.2024	Акцентировать шаг на вступление. Руки двигаются изолированно или в сочетании одна с другой.		
.04.2024	Самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными фразами.		
МАЙ			
05.05.2024	Battement tendu jette , лицом к станку.		
12.05.2024	Упражнение на развитие шага.		
15.05.2024	Изоляция. Плечевой пояс. Шейк плеч.		
19.05.2024	Упражнения для укрепления мышц бёдер.		
22.05.2024	Игра на развитие творческой фантазии.		
26.05.2024	Броски ног из положения, лежа на спине.		
29.05.2024	Сложный ритмический рисунок. Скручивание плеч.		
31.05.2024	Упражнение на полу (шпагат). Промежуточные позиции и положения рук (основаны на классическом танце).		
ИЮНЬ			
.06.2024	Изоляция. Плечевой пояс. Положение ноги coup de pied , лицом к станку.		
.06.2024	Работа в парах. Исполнение упражнений в быстром темпе.		
.06.2024	Использование предметов в уроке (скакалка, фитнес кубики).		
.06.2024	Изоляция. Голова. Свинговое раскачивание. Zunday .		
.06.2024	Упражнение на развитие выворотности ног.		
.06.2024	Поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке. Выразительно передавать игровые образы.		
.06.2024	Работа в парах. Упражнения - stretch характера.		
.06.2024	Изоляция. Грудная клетка. Перегибы корпуса.		
ИЮЛЬ			
.07.2024	Hip lift – подъем вверх одного бедра.		
.07.2024	Самостоятельно отмечать в движении ритмический рисунок, акценты. Twist корпуса.		
.07.2024	Battement frappe сторону, лицом к станку.		
ИТОГО:			

Календарно тематическое планирование
По образовательной программе «Ритмикс-плюс»

Третий год обучения

Дата	Тема	Теория	Практика
Сентябрь			
.09.2023	Вводный инструктаж по ТБ. Организационная работа. Тренинг «Давайте знакомиться».		
.09.2023	Разогрев ног и позвоночника. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).		
.09.2023	Упражнения stretch характера. Развитие подвижности стопы.		
.09.2023	Упражнения партерного экзерсиса.		
.09.2023	Расслабление позвоночника, свинговое раскачивание (grop).		
.09.2023	Умение ориентироваться в пространстве.		
.09.2023	Разогрев, разминка, изучение ритмических рисунков в стиле афро-джаз.		
.09.2023	Самостоятельно ускорять и замедлять темп движений.		
.09.2023	Положение contraction и release .		
.09.2023	Работа спины-скручивания позвоночника, медленные прогибы-«Собака вверх».		
.09.2023	Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).		
.09.2023	Понятие уровень. Основные виды: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.		
.09.2023	Положение flex (флекс) – сокращенный.		
Октябрь			
.10.2023	Rolldown/up -постепенное скручивание позвоночника вниз/ вверх.		
.10.2023	Навыки выворотного положения ног, устойчивости, координации движений.		
.10.2023	Работа на ковриках: «книжечка», «шнур» + наклон корпуса вперед.		
10.2023	Flatback – наклон торса на 90 °, в котором спина, голова и руки составляют одну прямую линию.		

.10.2023	Передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок, акцентировать шаг на первую долю.		
.10.2023	Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед/назад.		
.10.2023	Перекаты через спину, вращения, прыжки.		
.10.2023	Упражнения на развития чувства ритма, координации, слуха.		
.10.2023	Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.		
.10.2023	Различные перекаты и вытяжения		
.10.2023	Положение contraction и release .		
.10.2023	Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад.		
.10.2023	Импровизировать и находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.		
.10.2023	Упражнения на координацию движений и расслабление мышц.		
НОЯБРЬ			
.11.2023	Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.		
.11.2023	Deep body bends – глубокий наклон вперед, спина в прямом положении.		
.11.2023	Творчески мыслить и распознавать характер танцевальной музыки.		
.11.2023	Ритмичные хлопки.		
.11.2023	Упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов).		
.11.2023	Curve - загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону.		
.11.2023	Снятие эмоциональной нагрузки через детскую импровизацию.		
.11.2023	Кросс. Продвижение в пространстве.		
.11.2023	Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jampe par terre и др.		
.11.2023	Упражнение «Собака».		
.11.2023	Grand battement jete . Комбинационное исполнение.		
.11.2023	Чередовать ходьбу с приседанием, со сгибанием колен, на носках, широким или мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.		
.11.2023	Основные приемы координации и изоляции contraction и release .		
ДЕКАБРЬ			
.12.2023	Разогрев ног (стопа, колено, пах).		
.12.2023	Grand battement по параллельным позициям.		
.12.2023	Вращения на Demi plie .		
.12.2023	Упражнение на подвижность голеностопного сустава.		

.12.2023	Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop).		
.12.2023	Развитие танцевальности и координации.		
.12.2023	Упражнения stretch характера. Растягивание.		
.12.2023	Плечи: Twist , шейк.		
.12.2023	Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой.		
.12.2023	Основные, базовые движения современного танца для позвоночника.		
.12.2023	Grand battement с подъемом опорной пятки во время броска.		
.12.2023	Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами.		
.12.2023	Растяжка ног (вперед, в сторону), наклоны корпуса к ногам.		
ЯНВАРЬ			
.01.2024	Классические комбинации на продвижение с изменением уровней.		
.01.2024	Grand battemen tjeté . Повороты, работа с весом.		
.01.2024	Упражнения на укрепление позвоночника (лодочка, корзинка, стрела).		
.01.2024	Свинговое раскачивание. Грудная клетка. Пелвис.		
.01.2024	Прыжки в сочетании с вращениями. Классические прыжки.		
.01.2024	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов.		
.01.2024	Танцевальные комбинации.		
.01.2024	Координация: голова-крест, одновременно battement tendu . Боковой шаг в сочетании с работой рук.		
.01.2024	Темповые и динамические изменения в музыке. Мостик и полу мостик, кольцо.		
.01.2024	Demi и grand plie . Исполнение по параллельным позициям. Соединение с releve .		
ФЕВРАЛЬ			
.02.2024	Упражнения классического экзерсиса.		
.02.2024	Вращения на полупальцах. Координация. Изоляция.		
.02.2024	Grand battement с сокращенной стопой.		
.02.2024	Разные варианты игр. Самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа.		
.02.2024	Упражнения по диагонали: grandbattement jeté , прыжки, колесо.		
.02.2024	Battement releve lent developpe . Комбинационное исполнение.		
.02.2024	Кросс обычно исполняется по диагоналям класса.		

.02.2024	Отмечать в движении сильную долю такта.		
.02.2024	Растяжка вперед, шпагат, «бабочка», растяжка в сторону, прыжки с прогибом назад.		
.02.2024	Twist торса - изменяя плоскость своего расположения.		
.02.2024	Все изученные упражнения усложняются координационными движениями и основными базовыми элементами современного танца.		
.02.2024	Смена частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.		
МАРТ			
.03.2024	Battement tendu, battement tendu jete. Исполнение по параллельным позициям. Соединение с demi plie, releve.		
.03.2024	Deepbodybend -глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90.		
.03.2024	Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса).		
.03.2024	Глубокие наклоны в положении hinge (хинч).		
.03.2024	Battement fondu. Комбинационное исполнение.		
.03.2024	Demi и grand plie. Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать).		
.03.2024	Положение contraction и release. Напряжение и расслабление мышц.		
.03.2024	Голова. Zundari -квадрат круг.		
.03.2024	Прорабатывание движений. Выработка техники исполнительского мастерства.		
.03.2024	Плечи: Twist , шейк, усложняется- добавляется координация рук.		
.03.2024	Передавать в игровых движениях различные нюансы музыки – напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;		
.03.2024	Различные глубокие выпады для четырёхглавых мышц бедра.		
.03.2024	Комбинации включающие подкачку ягодичных мышц, а также подколенных сухожилий.		
АПРЕЛЬ			
.04.2024	Экзерсиса у станка и на середине зала.		
.04.2024	В игровых, движениях передать различные нюансы музыки-напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.		
.04.2024	Танцевальная комбинация. Allegro.		
.04.2024	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья.		
.04.2024	Использование в разогреве движений классического экзерсиса.		
.04.2024	Battement tendu, battement tendu jete.		
.04.2024	Вращения: на всей стопе.		

.04.2024	Связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree.		
.04.2024	Battement fondu и Battement frappe. Исполнение по параллельным позициям. С сокращенной стопой.		
.04.2024	Прыжок chanjemtnt de pied.		
.04.2024	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.		
МАЙ			
.05.2024	Второе port des brasse. Battement frappe.		
.05.2024	Сохранять правильное положение корпуса, рук, ног при исполнении танцевальных движений, правильно распределяя дыхание.		
.05.2024	Упражнения на укрепление позвоночника (угол, березка).		
.05.2024	Упражнение на развитие гибкости. «Верблюд».		
.05.2024	Кросс. Прыжки.		
.05.2024	battement tendu. Боковой шаг в сочетании с работой рук.		
.05.2024	Упражнения по диагонали: grandbattement jeté, прыжки, колесо.		
.05.2024	Правила поведения на занятиях, на концерте, в общественном транспорте.		
.05.2024	Body roll вперед и в сторону.		
.05.2024	Соблюдать правильные дистанции в колонне «по 3» и в концентрических кругах.		
.05.2024	Координация. Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса.		
.05.2024	Упражнения на полу (шпагат). Корзинка, лодочка.		
.05.2024	Положение contraction и release.		
ИЮНЬ			
.06.2024	Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса).		
.06.2024	Наблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала.		
.06.2024	Battement tendu, battement tendu jete. Соединение с полуповоротами и поворотам.		
.06.2024	Прыжки в сочетании с чередованием (поджатый, бочонок).		
.06.2024	Организованно строиться (быстро, точно), сохранять правильные дистанции в колонке парами.		
.06.2024	Выполнение движений с различными предметами.		
.06.2024	Кросс. Вращения.		
.06.2024	Rond de jamb par terre. Исполнение по параллельным позициям. Соединение с demi plie. Соединение с подъемом на 45° и 90°. С сокращенной стопой.		

.06.2024	ОФП «пистолетик» отжимание, приподнимание на руках, поднятие ног в «угол».		
.06.2024	Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции, по звуковому и музыкальному сигналам.		
.06.2024	Реагировать на темповые и динамические изменения в музыке. Работа над «мостиком» и «полумостиком».		
.06.2024	Вращения. На полупальцах. Координация. Изоляция.		
ИЮЛЬ			
.07.2024	Выражать свои впечатления от танцевальной музыки в движениях или рисунках. Исполнять танцевальные движения индивидуально и коллективно, с сопровождением и без него.		
.07.2024	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов. Упражнение на развитие выворотности ног.		
.07.2024	Упражнение на развитие шага. «Лягушка», «мостик с колен», «шнур».		
.07.2024	Кроссы по диагоналям класса.		
.07.2024	Все упражнения усложняются координационными движениями, основными базовыми элементами современного танца.		
ИТОГО:			

Педагог дополнительного образования:

Власенкова Д.Р.