МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Управление образования администрации городского округа – город Волжский Волгоградской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия г. Волжского Волгоградской области»

Рассмотрено Заместитель директора курирующий предмет МОУ «Гимназия г. Волжского» _____ Е.А. Водвуд	Согласовано Заместитель директора по воспитательной работе МОУ «Гимназия г. Волжского» _____ Е.А. Водвуд	Утверждаю Директор МОУ «Гимназия г. Волжского» _____ С.Г. Амбарцумова

Рабочая программа курса платной образовательной деятельности

Группа для взрослых: «Леди-дэнс»

Автор-составитель:
Федосеева Арина Станиславовна,
педагог дополнительного образования

Волжский – 2022

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

Хореографическое искусство учит людей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу. Систематические занятия хореографией способствуют формированию у обучающихся общей и эстетической культуры, развитию танцевальных, музыкальных и творческих способностей.

Вовлеченность обучающихся в различные виды танцевального искусства гармонизирует эмоциональное и физическое начала, способствует формированию духовности человека, возникновению чувства собственной значимости, расширяет среду общения, воспитывает непосредственность, непринужденность и коммуникабельность.

Другой стороной достижений науки и техники, которые сберегают наше время, силы и облегчают жизнь является снижение нашей активности. Помимо этого, огромный выбор пищевых продуктов приводит к тому, что мы или переедаем, или питаемся неправильно. В результате наши тела теряют красоту, данную от природы. И ни одна диета не сможет дать нужную физическую форму и повысить тонус мышц. Она только облегчит снижение веса. А чтобы выглядеть стройной и чувствовать себя в прекрасной физической форме, нужно соединить здоровую низкокалорийную диету с аэробикой, сжигающей жировые отложения, а к ним добавить несколько силовых упражнений для улучшения рельефа и тонуса.

Упражнения поддержат тело в хорошей рабочей форме: укрепят сердце, мышцы, лёгкие и другие внутренние системы. К тому же они помогут сохранить осанку, наполнят организм энергией и улучшат обмен веществ. Музыка и движение, правильное питание, самоконтроль физического развития и состояния здоровья помогут стать сильными, ловкими, красивыми, стройными и жизнерадостными.

Данная программа предполагает усвоение материала на стартовом уровне, который предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, его минимальную сложность для усвоения.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие танцевальных способностей обучающихся всех возрастов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Леди дэнс» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).

Приказа Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 № 1008).

Письма Минобрнауки России «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (от 18.11. 2015 г. № 09-3242).

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного

образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

Здоровье сберегающая технология является основополагающей при

организации всего учебно-воспитательного процесса: обеспечение гигиенически оптимальных условий (проветривание помещений, соблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований), соответствие учебной и физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся, благоприятный эмоционально-психологический климат.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - художественная.

Актуальность данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в систематизации принципов работы с обучающимися объединения в данном направлении.

Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации диктует необходимость сохранения богатств и культурных традиций, обеспечивающих гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации ее уникальных возможностей.

Основными задачами системы дополнительного образования является создание условий для самореализации личности в различных направлениях деятельности, выявление и поддержка талантливых учащихся, создание условий для саморазвития и самовоспитания.

Следствием этого является ориентация образовательной политики сохранения единого культурного пространства и инновационного развития системы художественного образования как эффективного механизма сохранения и развития культурного потенциала страны, максимального использования культурного наследия народов Российской Федерации.

Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию обучающихся в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, человек избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

Новизной программы «Леди дэнс» является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Обучение идет по единой «спиральной» структуре – занятия с увеличивающейся степенью сложности, с переходом от теории к практике, от занятий под руководством педагога до самостоятельного показа танцевальных движений и композиций.

Структура занятий

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия:

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния учащихся; умеренное разогревание организма. Основными

средствами подготовительной части являются: разогревающие упражнения, направленные на развитие подвижности отдельных частей тела, несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15 % общего времени занятия.

Основная часть занятия:

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление мышц; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85 % общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности обучающихся. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия:

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10 % общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, поклон.

Методические особенности. В заключительной части занятия педагог проводит краткий разбор достигнутых обучающимися успехов в выполнении движений, что создает у них чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и рекомендации по поводу недостаточно освоенных движений помогают обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Адресат программы «Леди дэнс» женщины 25-50 лет, которые могут успешно заниматься как танцевальной, так и атлетической ритмической гимнастикой.

Уровень программы «Леди дэнс» - ознакомительный.

Срок реализации программы «Леди дэнс» составляет 1 год (72 учебных часа).

Форма обучения - очная

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 занятию, продолжительностью 1 час.

Количество обучающихся в группе – 10 - 20 чел.

Особенности организации образовательного процесса

Упражнения на развитие силы рук, брюшного пресса, ликвидацию излишков жировой ткани на бёдрах, ягодицах, талии и т.п. Применяемые танцевальные элементы, простые по координации, эстетически окрашивают обычные гимнастические упражнения, придают современность линиям и позам, создавая этим единство с музыкальным сопровождением.

Музыка является сильным средством эстетического воспитания, обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, способствует

повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека. Благодаря музыке движения получат внутреннюю эмоциональную окраску, приобретут содержательность, создадут хорошее настроение.

При этом движения могут выполняться стоя, сидя, в партере (сидя на полу, лёжа на спине, на животе, на боку), с применением отягощений и амортизаторов. И осуществляется во время групповых занятий

Цель программы – устранить недостатки телосложения, осанки, повысить функциональные возможности организма, улучшить способности к восприятию музыки и двигательному ее выражению, содействовать творческому развитию личности средствами хореографического искусства.

Задачи:

Воспитательные:

- формирование художественного и музыкального вкуса обучающихся;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе; -
воспитание раскрепощенности и творчества в движениях.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
-развитие правильной осанки, укрепление мышц, дыхательной систем, развитие подвижности и укрепление голеностопного сустава (растяжка подъема), подколенной области;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности координации движения, устойчивости, гибкости, выносливости и т.д.);
- развитие коммуникативных умений и навыков.
- коррекция веса;
-растяжение мышц, повышение эластичности связок и сухожилий.

Образовательные:

- дать возможность выражения собственного восприятия музыки через танцевальные образы (импровизация);
- расширить музыкальный кругозор и пополнить словарный запас;
- сформировать у обучающихся представление о процессе творческой деятельности и связи музыки, движения, сценического костюма в танце.

Исходя из поставленных задач, важнейшими принципами построения программы являются:

1. научность и доступность: использование на занятиях доступных для обучающихся понятий и терминов, учет уровня подготовки, опора на имеющийся у обучающихся опыт;
2. системность, последовательность и доступность в освоении трудовых приемов: изучение нового материала опирается на ранее приобретенные знания;
3. принцип природосообразности предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей, задатков, возможностей обучающихся при включении их в различные виды деятельности;
4. разнообразие и приоритет практической деятельности;
5. принцип индивидуального подхода в обучении;

6. принцип осмысленного подхода обучающихся к творческой работе, ходу ее осуществления и конечному результату.

При занятиях дополнительной образовательной программой «Леди дэнс» используем оперативный, текущий и поэтапный контроль за своим состоянием.

Оперативный контроль осуществляется после каждого занятия и состоит из оценки самочувствия до, в процессе, после занятия (утомление, боли в мышцах), настроение, а также оценки ЧСС в первые 10, 15, 20 сек.

Текущий контроль ЧСС через 5-10 мин после окончания занятий. За это время он должен восстановиться у здоровых людей и стать равным исходному.

Поэтапный – после систематических длительных занятий (несколько недель, месяцев) и проводится комплексно по ряду функциональных проб.

Формы обучения – групповое, индивидуальное, очное.

Условия реализации программы

1. высокая плотность занятий за счёт использования показа и минимальной затраты времени на объяснение;
2. сочетание движений с музыкой;
3. коллективный методический подход;
4. не соревновательная направленность занятий;
5. наличие помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам и требованиям;
6. наличие станка, зеркал, аудиоаппаратуры.

Музыкальное сопровождение занятия

Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит обучающихся с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

Формы и методы обучения

Направление работы и задачи объединения определяют выбор методов и приемов обучения. Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Занятия разнообразны как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный ее разбор, наблюдение обучающихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.

Одной из традиционных форм работы в хореографии является занятие, включающее упражнения тренировочного характера на середине зала, разучивание танцевальных связок. При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи. Любое задание, которое предлагается выполнить обучающимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия проводят в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец. На занятии закрепляются все навыки, которые вырабатывались ранее, повторяются пройденные движения и фигуры, уточняется освоенное не до конца.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название модулей, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1 Организационный. Музыкально-ритмическая деятельность				
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа
1.2	Разминка/разогрев	8	1	7	Практическая работа/ Наблюдение
2	Раздел 2 Партерный экзерсис				
2.1	Партерная гимнастика	6	1,5	4,5	Практическая работа/Наблюдение
2.2	Упражнения для согласования движений с музыкой	6	1	5	Практическая работа/ Наблюдение
2.3	Стретчинг	5	0,5	4,5	Практическая работа/ Наблюдение
3	Раздел 3 Классический экзерсис				
3.1	Экзерсис у станка	3	0,5	2,5	Практическая работа/ Наблюдение
3.2	Экзерсис на середине	3	0,5	2,5	Практическая работа/ Наблюдение
4.	Раздел 4 Гимнастика				
4.1	Комплексные упражнения	8	1	7	Практическая работа/ Наблюдение
4.2	Упражнения для развития гибкости	5	0,5	4,5	Практическая работа/ Наблюдение
4.3	Упражнения на развитие шага	5	0,5	4,5	Практическая работа/ Наблюдение
4.4	Упражнения на развитие выворотности	5	0,5	4,5	Практическая работа/ Наблюдение
4.5	Упражнения на развитие подъема	5	0,5	4,5	Практическая работа/ Наблюдение
5	Раздел 5 Танцевальное творчество				
5.1	Разучивание комбинаций в различных стилях	10	1	9	Практическая работа/ Наблюдение
6	Раздел 6 Аттестация/оценка				
6.1	Контрольный урок	2	0,5	1,5	Самостоятельная работа. Наблюдение
Всего:		72	10	62	

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. Организационный. Музыкально-ритмическая деятельность

Понятие «Леди дэнс», необходимость возникновения данного направления в хореографии, теоретические знания о танцевальных па. Техника безопасности на занятиях. Правила внутреннего распорядка. Организационные вопросы

Тема 1.1. Вводное занятие.
Теория: Инструктаж по технике безопасности (общие требования перед началом, во время и после занятий, в аварийных ситуациях). Беседа о танцевальных направлениях. Организационные вопросы.
Практика: Техника исполнения. Расстановка обучающихся. Поклон.
Форма занятия: комбинированная (беседа, практика).
Методическое обеспечение: инструкция по технике безопасности, конспект беседы, музыкальный центр, флешка, фонограмма.

Тема 1.2 Разминка/разогрев.
Теория: Значение разминки при занятиях физическими упражнениями, как постепенное подведение организма к мышечной нагрузке, физическая и психическая подготовка к ней, ускоряющие и облегчающие процесс врабатывания в основную работу.
Практика:
1. Альпийский шаг (Ходьба с высоким подниманием бедра).
2. Круги плечами.
3. Разведение рук в стороны.
4. Релеве с руками.
5. «Сфинкс».
6. Плие по второй широкой позиции.
7. Растяжка передней поверхности бедер.
8. Растяжка мышцы спины, межреберных мышц.
9. «Качающаяся береза».

Форма занятия: комбинированная.
Методическое обеспечение: методическое пособие «Ритмика», музыкальный центр, флешка, фонограмма, зеркало, реквизит.

РАЗДЕЛ 2. Партерный экзерсис

Раздел партерный экзерсис представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических данных. Упражнения лежа и сидя на полу развивают танцевальный шаг, выворотность, растягивают ахиллово сухожилие, развивают гибкость корпуса, помогают вытянутости коленного сустава и стопы.

Тема 2.1. Партерная гимнастика.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Практика:

1. «Канкан». Укрепление передней поверхности бедер, мышц живота, мышц спины. Растяжка задней поверхности бедер, низа спины.
2. «Ковш». Подтяжка мыщц пресса. Растяжка поясничного отдела позвоночника.
3. «Лягушка». Разведение ног в стороны. Укрепление внутренней поверхности бедер, мышц пресса. Растяжка внутренней поверхности бедер.
4. «Маятник». Наклоны в сторону. Укрепление косых мышц пресса. Растяжка внутренней поверхности бедер, мышц спины, межреберных мышц, улучшение подвижности тазобедренных суставов.
5. «Стретч» Растяжка ягодиц и тазобедренных суставов.
6. «Лебедь» Укрепление мышц спины. Растяжка грудного отдела позвоночника, плечевых суставов.
7. «Крылья» Укрепление верхней части спины.
8. «Официант» Укрепление верхней части спины. Растяжка плечевых суставов.

Форма занятий: комбинированная.

Методическое обеспечение: методическое пособие «Партерный экзерсис», музыкальный центр, флешка, фонограмма, коврики, реквизит.

Тема 2.2 Упражнения для согласования движений с музыкой.

Теория: комбинация упражнений для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся.

Практика: Техника выполнения движений под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу.

1. Построение по ориентирам
2. Хлопки в такт
3. Хлопки и удары ногой
4. Сочетание ходьбы с хлопками
5. Гимнастическое дирижирование
6. Акцентированная ходьба

Форма занятий: комбинированная.

Методическое обеспечение: методическое пособие «Ритмика», музыкальный центр, флешка, фонограмма.

Тема 2.3 Стретчинг.

Теория: Комплекс упражнений, в положении сидя, на боку, на спине, с упором на коленях. Правила исполнения.

Практика: Упражнения для стоп одновременно с движением рук. Работа над танцевальным шагом, выворотностью, гибкостью. Упражнения для растягивания задних мышц бедра, мышц спины, для развития подвижности позвоночника.

Форма занятий: комбинированная.

Методическое обеспечение: методическое пособие «Партерный экзерсис», музыкальный центр, флешка, фонограмма, коврики, реквизит.

РАЗДЕЛ 3. Классический экзерсис

Раздел классический экзерсис – это комплекс упражнений, разработанный для совершенствования техники, которая является фундаментом танца. Данный комплекс упражнений выполняется либо у станка, либо в середине зала для репетиций. Как правило, этот комплекс состоит из приседаний (плие), «рондов» и батманов. Классический экзерсис осуществляется под музыкальное сопровождение или «под счет».

Тема 3.1 Экзерсис у станка.

Теория: Понятие «классический экзерсис» - у станка.

Практика: Упражнения, входящие в классический экзерсис. Манера исполнения классического танца. Чистота и строгость линий. Воспитание волевых качеств и трудолюбия.

1. Demi-plie в IV позиции. Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.
2. Battements tendus совмещенное в одну комбинацию с battements jetes в I и IV позициях. Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.
3. Rond de jambe par terre совмещенное в одну комбинацию с battement fondus (на всей стопе). Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.
4. Rond de jambe en l'air-круг ногой в воздухе. Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.
5. Grand battement. Музыкальный размер 4/4-2 такта на каждое движение.

Форма занятия: комбинированная.

Методическое обеспечение: методическое пособие «Классический экзерсис», балетный станок, зеркало, музыкальный центр, флешка, фонограмма.

Тема 3.2 Экзерсис на середине.

Теория: Понятие «классический экзерсис» - на середине.

Практика: Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала для закрепления устойчивости, приобретенной у станка. Ускорение темпа исполнения танцевальных движений. Разучивание элементов классического танца на середине зала.

Форма занятия: комбинированная.

Методическое обеспечение: методическое пособие «Классический экзерсис», балетный станок, зеркало, музыкальный центр, флешка, фонограмма.

РАЗДЕЛ 4. Гимнастика.

Раздел «Гимнастика» направлен на поддержание хорошей физической формы и укрепления здоровья человека. Составляется система специально подобранных физических упражнений, оказывающих на организм человека комплексное воздействие, развивающее его физические возможности.

Тема 4.1 Комплексные упражнения.

Теория: Разучивание комплекса упражнений для мышц всего тела

Практика: Отработка комплекса упражнений:

1. «Бабочка»
2. «Стульчик»
3. «Боковое поднимание»

4. «Большая горка»
5. «Столик»
6. «Крест»
7. «Лев» 8.
«Березка»
9. «Гребцы»

Тема 4.2 Упражнения для развития гибкости.
Теория: Самые главные правила, помогающие развить гибкость, техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков.
Практика: Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника
1. «Большое кольцо»
2. «Наклоны – растяжка» (2 варианта)
3. «Собака мордой вниз»
4. «Одеяло»
Форма занятия: комбинированная.
Методическое обеспечение: методическое пособие по гимнастике, зеркало, музыкальный центр, флешка, фонограмма.

Тема 4.3 Упражнения на развитие шага.
Теория: Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага. **Практика**: Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага, растяжка мышц ног, развитие двигательных навыков.
1. «Грибок»
2. «Шпагаты»
3. «Большие броски»
Форма занятия: комбинированная.
Методическое обеспечение: методическое пособие по гимнастике, зеркало, музыкальный центр, флешка, фонограмма.

Тема 4.4 Упражнения на развитие выворотности.
Теория: Что такое выворотность ног, зачем она нужна, как ее разработать.
Практика: Работа над развитием природной выворотности, дающей впоследствии широкую свободу и красоту движений, а также возможность правильного их исполнения.
1. «Лягушка»
2. «Перевертыш»
3. «Броски ног до пола»
Форма занятия: комбинированная.
Методическое обеспечение: методическое пособие по гимнастике, зеркало, музыкальный центр, флешка, фонограмма.

Тема 4.5 Упражнения на развитие подъема.

Теория: Упражнение развивает силу и легкость ног, подвижность стопы, выворотность бедер, мягкость и эластичность мышц. Упражнения на развитие гибкости стопы и профилактики плоскостопия.
Практика: отработка упражнений для развития подъема:
1. «Уголок на подъемах»
2. «Маленькая горка»
Форма занятия: комбинированная.
Методическое обеспечение: методическое пособие по гимнастике, зеркало, музыкальный центр, флешка, фонограмма.

РАЗДЕЛ 5. Танцевальное творчество
Раздел «Танцевальное творчество» направлен на формирование у обучающихся танцевальных движений. В раздел входят элементы танца, танцевальные комбинации, танец. Разучивание комбинаций в различных стилях. Повторение изученного материала.

Тема 5.1 Разучивание комбинаций в различных стилях
Теория: Формирование у обучающихся танцевальных движений
Практика: Элементы танца, танцевальные комбинации, танец.
Форма занятия: комбинированная.
Методическое обеспечение: методическое пособие «Современный танцы для взрослых», зеркало, музыкальный центр, флешка, фонограмма.

РАЗДЕЛ 6. Контрольный урок.
Проведение 1 раз в полугодие в форме контрольных уроков для выявления прогресса в обучении и овладении техникой танца.

Прогнозируемые результаты обучения.

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в формировании следующих учебных качеств: знаний, умений и навыков.

В конце курса обучающиеся будут знать:
1. Правила поведения в хореографическом зале, основы техники безопасности.
2. Технику выполнения основных танцевальных элементов.
3. Основные комплексы упражнений классического, партерного экзерсисов, ритмики, стретчинга, приёмы творческой импровизации.

Будут уметь:
1. Чувствовать и ощущать музыкальный ритм.
2. Обладать музыкальностью, необходимыми для танцора физическими навыками: силой, выносливостью, правильной осанкой, гибкостью и т.д.
3. Эмоционально двигаться в соответствии с заданной музыкой, контролировать и координировать своё тело;
4. Работать в паре, в подгруппах, группе;
5.Развивать комплекс личностных качеств (терпение, настойчивость, ответственность).

Должны овладеть навыками:
1. Самостоятельно выполнять разогрев и тренаж
2. Исполнять танцевальные комбинации, пройденные за учебный год.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

Календарно-учебный график дополнительной общеобразовательной программы группа для взрослых «Леди-дэнс»

Месяц	Недели и числа обучения		Учебные занятия	Каникулы	Аттестация
сентябрь 2022 г.	1	12 – 18			
	2	19 – 25			
	3	26 – 30			
октябрь 2022 г.		01 – 02			
	4	03 – 09			
	5	10 – 16			
	6	17 – 23			
	7	24 – 30			
	8	31			
ноябрь 2022 г.		01 – 06			
	9	07 – 13			
	10	14 – 20			
	11	21 – 27			
	12	28 – 30			
декабрь 2022 г.		01 – 04			
	13	05 – 11			
	14	12 – 18			
	15	19 – 25			
	16	26 – 31			
январь 2023 г.		01			
	17	02 – 08			
	18	09 – 15			
	19	16 – 22			
	20	23 – 29			
	21	30 – 31			
февраль 2023 г.		01 – 05			
	22	06 – 12			
	23	13 – 19			
	24	20 – 26			
	25	27 – 28			
март 2023 г.		01 – 05			
	26	06 – 12			
	27	13 – 19			
	28	20 – 26			
	29	27 – 31			

апрель 2023 г.		01 – 02			
	30	03 – 09			
	31	10 – 16			
	32	17 – 23			
	33	24 – 30			
май 2023 г.	34	01 – 07			
	35	08 – 14			
	36	15 – 21			
	37	22 – 28			
Итого			36	1	2

Условия реализации программы

Методические.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач – воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей обучающегося. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Реализация программы « Леди-дэнс» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности : беседы, теоретические и практические занятия, репетиции.

При реализации программы используются следующие методы и приемы обучения:

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движении предстает в законченном варианте. Обучающиеся сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В начале работы педагог может выполнять упражнения вместе с учениками, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который соединяет движения и музыку. Словесные объяснения должны быть краткими, очень точными, образными и корректными. Обучающихся с первых занятий нужно знакомить и со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация и то, с какой силой сказано слово.

Музыкальное сопровождение. Педагог своими пояснениями должен помочь правильно согласовывать движения с музыкой. Если она правильно подобранна, то несет в себе те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в танце.
Приёмы:

-наглядно-действенный (показ частичный и полный);
-наглядный (демонстрация иллюстрации, фото, видео);
-словесный (объяснение, совет, пояснение, указание);
-комментирования;
-инструктирования;
-корректирование;
-индивидуальная работа

Материальные.
Для организации образовательного процесса необходимы следующие материалы и инструменты:
- танцевальный зал;
- раздевалка (комната для переодевания);
-зеркала (зеркальная стенка);
-тренировочные станки;
-музыкальная аппаратура, (фонотека, флешка);
-компьютер (видео ресурсы, флешка);
-специальная форма для учащихся;
-информационный стенд;
-печатная бумага, фотобумага;
-инструкции правил по технике безопасности;
-аптечка.

В течении учебного процесса **(декабрь)** проводится первая **промежуточная аттестация** с целью проверки и оценки результативности освоения учащимися программы, своеобразного выявления нуждающихся в поддержке педагога при проведении занятий, а также проявляющих творческие способности.

Форма проведения: тестирование, практические задания

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Показатели усвоения программы:

Теоретические знания: теоретическая подготовка по разделу программы «Музыкально - ритмическая деятельность», «Классический экзерсис», «Партерный экзерсис».

Владение терминологией – тестирование; правила исполнения – тестирование; знание техники безопасности – тестирование.

Практические умения: проверяются в процессе выполнения следующих практических заданий. Самостоятельное исполнение ритмично-танцевальных комбинаций в заданной последовательности на месте или в перемещении. Произвольные танцевальные движения под музыку. Выполнение комбинированных упражнений, перестроения со сменой музыкального материала. Исполнение танца. Проверяется техника исполнения, навыки усвоение исполнительского приёма.

Учебно-организационные умения и навыки проверяются методом наблюдения: ориентация в пространстве, участие, результативность, соблюдения правил техники безопасности, личностный рост.

В конце учебного года **(май)** проводится вторая **промежуточная аттестация:** даётся оценка качества усвоения учащимися теоретического и практического содержания общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма проведения: тестирование, практические задания

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Список основной литературы

1. Конституция Российской Федерации. Официальный текст. – Новосибирск: Сибирское издательство, 2011г. – 32.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации. Российская газета. - № 303, 31.12.2012.
3. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468) RG.ru
4. СанПиН 2.4.4.1251 – 03: Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования. estateline.ru
5. Абрамова Г.С. Возрастная психология (учебное пособие для студентов ВУЗа) / Г.С. Абрамова – М., 1999.
6. Богданов Г.Ф. Педагогическое руководство любительским танцевальным коллективом. / Г.Ф. Богданов – М., 2011.
7. Бузина Т.В. Программа хореографического коллектива «Надежда» / Т.В. Бузина – М.,2013 г.
8. Бухвостова Л.В. Балетмейстер и коллектив./ Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина – Орел, 2007.
9. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. / И.Г. Есаулов – Ижевск, 1992.
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. / Е.В. Конорова -М., 1972.
11. Лисицкая Т. Ритмика/Пластика М., Физкультура и спорт, 1988 г.
12. Пасютинская В. Волшебный мир танца. / В. Пасютинская – М., 1985.
13. Полятков С.С. Основы современного танца. / С.С. Полятков – Ростов-на-Дону, 2005.
14. Сивкова М.Г. Программа Ритмика и танец / М.Г. Сивкова – г. Сыктывкар, 2004.
15. Череховская Р. Танцевать могут все. / Р. Череховская – Минск, 1973.
16. Яковенко А.М. Учебно-методический комплекс. Танец и методика его преподавания: эстрадный танец. / А.М. Яковенко – Тюмень, 2010.

Список дополнительной литературы
Интернет-ресурс

1. Программа "Ритмика и танец", учитель Казанина Надежда Николаевна http://festival.1september.ru/articles/412721
2. Программа по ритмической пластике https://eknigi.org/nauka_i_ucheba/68349-ritmicheskaya-mozaika-programma-poritmicheskoj.html
3. О развитии русского хореографического искусства https://www.livelib.ru/book/1000228360-volshebnyj-mir-tantsa-v-pasyutinskaya
4. Методические рекомендации http://worldofteacher.com/3484-1
5. Практические советы по партерной гимнастике http://folkro.ru/userfiles/application_pdf/56976859923cd.pdf
6. Онлайн мастер-классы по хореографии http://plastilindance.ru/ballet_junior.