

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ-МОЗДОКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята:  
Педагогическим советом  
Протокол № 7  
от «30» 08 2023 г.

Утверждена:  
Приказ № 67  
от «30» 08 2023 г.

Директор МБУДО  
Моздокского ЦДТ  
Л.А.Алавердова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Современная хореография»

Срок реализации 5 лет  
Возраст обучающихся - 7-12 лет.

Составитель:  
Сергеева Маргарита Сергеевна  
Педагог дополнительного образования

г. Моздок  
2023

## **Пояснительная записка.**

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Современная хореография формирует у детей эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность. На занятиях хореографии дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память.

**Направленность программы:** художественная.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, укреплению психического и физического здоровья, получению общего эстетического, морального и физического развития. Программа создает условия для личностного развития детей, способствует раскрытию творческих способностей. Занятия хореографией воздействуют на физическое развитие ребенка, формирование его характера, культуру его поведения и интеллектуальное развитие.

**Отличительной особенностью программы** является широкий диапазон изучаемых стилей современной хореографии: контемпорари, джаз-модерн,

house ,что позволяет каждому обучающемуся реализовать свои индивидуальные личностные особенности .

**Педагогическая целесообразность** заключается в поиске новых познавательных, игровых форм проведения занятий. Программа «Современная хореография» отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков.

**Адресат программы:** обучающиеся 7-12 лет

**Форма обучения:** очная.

**Уровень освоения программы:** базовый.

## **Цель и задачи программы**

### **Цель:**

Развитие художественно творческих способностей детей посредством хореографии. Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала обучающихся.

### **Задачи:**

- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области хореографического искусства;
- изучение акробатических элементов
- изучение упражнений на развитие гибкости, растяжки
- изучение экзерсиса классического танца
- изучение современной хореографии

### **Развивающие задачи:**

- Всестороннее развитие и раскрытие творческих способностей ребенка.
- Развить музыкальный слух, чувство ритма.
- Развить двигательные качества и умение координировать движения.
- Развить физические качества: силу, быстроту, ловкость, гибкость, пластичность, выносливость.

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитать честность, организованность, дружелюбие, справедливость.
- Воспитать художественный и эстетический вкус.
- Создать дружный творческий коллектив.

**Категория обучающихся:** в группу принимаются все желающие в возрасте от 7 до 12 лет без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья. Справка от врача обязательна.

**Количество детей в группах:** минимальное-12 человек,

максимальное- 25 человек.

**Срок освоения программы:**5 лет

**Объём программы:** 720 часов

1-5 года обучения по 144 часа в год

**Режим занятий:** группы занимаются 2 раза в неделю по 2 часа, перерыв между занятиями 15 минут

**Язык реализации программы:** обучение по программе осуществляется на русском языке в соответствии со ст.14 ФЗ-273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ

**Методы обучения :**

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Репродуктивный
- Игровой

**Формы проведения занятий:**

- традиционное занятие
- практическое занятие
- выступление, конкурс
- зрительская практика (посещение спектаклей, концертов, театров)
- открытое, контрольное занятие (согласно данной программе)
- занятие-игра
- самостоятельная работа
- репетиция

**Формы организации занятий:** групповые.

## СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 5 ЛЕТ

№ п/п	Название программ	Года обучения				
		1	2	3	4	5
1	Вводное занятие.	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	40	30	20	20	10
3	Специальная физическая подготовка	40	30	30	30	40
4	Хореография (Основы классического танца)	20	10	12	12	12
5	Акробатика	20	10	12	12	12
6	Современная хореография	-	20	24	24	30
7	Силовые упражнения	-	10	10	10	8
8	Прыжки	-	10	10	10	8
9	Постановка и отработка показательных номеров	16	16	18	18	22
10	Контрольное занятие	4	4	4	4	4
11	Беседы	2	2	2	2	2
	Итого:	144	144	144	144	144

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1-й год обучения**

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Опрос
2.	<b>О.Ф.П.</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	
2.1.	Строевые упражнения	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
2.2.	Ходьба	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
2.3.	Бег	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
2.4.	Общеразвивающие упражнения	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
3.	<b>С.Ф.П.</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	
3.1.	Упражнения для ног	20	1	19	Наблюдение педагога
3.2.	Упражнения для спины	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
3.3.	Прыжки	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
4.	<b>Классический танец.</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
4.1.	Позиции рук	6	1	5	Наблюдение педагога
4.2.	Позиции ног	6	1	5	Наблюдение педагога
4.3.	Экзерсис	8	1	7	Наблюдение педагога
5.	<b>Акробатика.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
5.1.	Кувырки	8	0,5	7,5	Наблюдение педагога
5.2.	Стойка	8	0,5	7,5	Наблюдение педагога
5.3.	Колеса	4	1	3	Наблюдение педагога
6.	<b>Современная хореография</b>	-	-	-	
7.	<b>Силовые упражнения</b>	-	-	-	
8.	<b>Прыжки</b>	-	-	-	
9.	<b>Постановка и отработка Показательных номеров.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
9.1.	Подбор музыкального материала	2			Творческое задание
9.2.	Составление танцевального номера	10	2	10	Творческое задание
10.	<b>Контрольное занятие.</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Тестирование. Наблюдение педагога
11.	<b>Беседы.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Экспресс-опрос
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

К концу 1-го года обучения обучающиеся:

- Будут знать:
- что такое шеренга, колонна;
  - повороты направо, налево;
  - позиции рук на поясе I, II, III.
  - позиции ног I, II, III, IV, V, VI.
  - разминочный комплекс общеразвивающих упражнений.
- Будут уметь :
- держать осанку;
  - позиции рук на поясе, I, II, III.
  - позиции ног I, II, III, IV, V, VI.
  - Ходить с носка и на высоких полупальцах;
  - делать «рыбку», мост, наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь, полушпагаты, шпагаты: правый, левый, поперечный.
  - делать «группировку»,

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1-й год обучения

### 1. Вводное занятие:

Знакомство с детьми. Правила техники безопасности ,поведение в спортивном зале. Правила пожарной безопасности. Введение в программу;  
Форма на занятиях.

### 2. Общая физическая подготовка:

**Строевые упражнения:** построение в шеренгу, в колонну. Повороты направо и налево. Расчет по порядку: на 1-ый, 2-ой.

**Ходьба:** на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатный шаг, шаг с высоким подниманием колена.

**Бег:** с захлестом голени, с высоким подниманием колена, со сменой прямых ног, с подскоком, приставным шагом.

**Общеразвивающие упражнения:** поднимание на высокие полупальцы, работа стопами. Наклоны и вращение головой, работа плечами вверх, вниз, вращения ,рывки руками в стороны и вверх-вниз, вращение руками, наклоны туловищем в стороны, вперед-назад, вниз, приседания, махи ногами вперед, в стороны ,назад, упражнения на координацию, прыжки: на двух ногах, на одной ноге ,ноги вместе, ноги врозь, с поворотом на 90\*, 180\*, 360\*. Прыжки через скакалку, ходьба по спортивной скамейке, прыжки через скамейку, броски и ловля мяча в парах, отбивание мяча от пола и правой и левой рукой.

### 3. Специальная физическая подготовка:

**Упражнения для ног:** Наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь. Шагаты: правый, левый, поперечный. Работа по линиям: шаги: на носках, с высоким подниманием. Махи ногами вперед, в сторону, назад;

**Упражнения для спины:** мост лежа, на коленях, стоя опускание вставание

**Прыжки:** ноги вместе ноги врозь, малые много скоки, ноги подтянуты к животу, из глубокого приседа, с поворотом на 360.

### 4. Классический танец:

**Позиции ног:** I, II, III, IV, V, VI. Поднимание и опускание на полупальцы (релевэ);

**Позиции рук :** I, II, III.

**Экзерсис:** выставление прямой ноги на носок в сторону (батман-тандю)вперед, в сторону, назад; (лицом к опоре).  
Полуприседание (деми-плие)

## **5. Акробатика:**

**Кувырки:** вперёд, кувырок вперёд ноги врозь переползание через

поперечный шпагат, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь сед в поперечный шпагат.

**Стойка:** на голове, на руках у опоры, на груди и перекаты через грудь.

**Колеса:** вправо, влево.

## **6. Современная хореография.**

Не изучается

## **7. Силовые упражнения.**

Не изучается

## **8. Прыжки.**

Не изучается.

## **9. Постановка показательного номера:**

**Подбор музыкального материала.** Анализ музыкального материала.  
Танцевальные шаги, связки, комбинации.

**Отработка поставленной композиции.**

## **10. Контрольное занятие:**

Показ выученных танцевальных комбинаций. Открытый урок. Выступления на концертах и конкурсах. Творческое занятие

## **11. Беседы:**

«Спорт», «Что такое хореография?», «Здоровый образ жизни», «Современная хореография».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-й год обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1.	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
2.	<b>О.Ф.П.</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
2.1.	Строевые упражнения	4	1	3	Наблюдение педагога
2.2.	Ходьба	4	1	3	Наблюдение педагога
2.3.	Бег	4	1	3	Наблюдение педагога
2.4.	Общеразвивающие упражнения	18	1	17	Наблюдение педагога
3.	<b>С.Ф.П.</b>	<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>27,5</b>	
3.1.	Упражнения для ног	12	1	11	Наблюдение педагога
3.2.	Упражнения для спины	12	0,5	11,5	Наблюдение педагога
3.3.	Работа по линиям	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
3.4.	Прыжки	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
4.	<b>Классический танец.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
4.1.	Позиции рук	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
4.2.	Позиции ног	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
4.3.	Экзерсис	6	1	5	Экспресс-опрос по терминологии
5.	<b>Силовые упражнения.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
5.1.	Упражнения на пресс	6	1	5	Наблюдение педагога
5.2.	Упражнения для спины	4	1	3	Наблюдение педагога
6.	<b>Акробатика.</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
6.1	Кувырки	2	1	1	Наблюдение педагога
6.2.	Стойка	2	1	1	Наблюдение

					педагога
6.3.	Колеса	6	1	5	Наблюдение педагога
7.	<b>Современная хореография</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
7.1.	Проработка положений ног	4	1	3	Опрос
7.2.	Проработка положений рук	4	1	3	Опрос
7.3.	Изучение современных комбинаций	12	1	11	Творческое задание
8.	<b>Постановка показательного номера</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
8.1.	Подбор музыкального материала	2			Творческое задание
8.2.	Отработка поставленной композиции	10	1	9	Наблюдение педагога
9.	<b>Прыжки</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
9.1.	По линиям	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
9.2.	На месте	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
10.	<b>Контрольное занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Творческое задание
11.	<b>Беседы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

К концу 2-го года обучения обучающиеся

- Будут знать:
- позиции рук: I, II, III; позиции ног: I, II, III, IV, V, VI.
  - расчет по порядку, на 1-ый, 2-ой, 3-ий.
  - правила выполнения кувырка вперед.
  - правила выполнения кувырка назад.
  - правила выполнения элементов современной хореографии.
- Будут уметь:
- выполнять позиции рук: I, II, III; позиции ног: I, II, III, IV, V, VI.
  - выполнять Grand plie, demi-plie
  - выполнять batement tendu вперед, назад, в сторону
  - наклоны ноги вместе, ноги врозь;
  - шпагаты: правый, левый, поперечный;
  - мост опускание и вставание на коленях, стоя;
  - кувырки: вперед, назад
  - стойки на голове, на руках, на груди
  - танцевать поставленные композиции современной хореографии.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 2-й год обучения

**1. Вводное занятие:** Введение в программу, форма на занятиях, озвучить общие задачи.

### 2. Общая физическая подготовка:

**Строевые упражнения:** повороты направо и налево, расчет по порядку: на 1-ый, 2-ой, перестроения в колонну по 2, 3, 4 человека;

**Ходьба:** на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, перекатный шаг, острый шаг, с высоким подниманием бедра.

**Бег:** захлестом голени, с высоким подниманием бедра, со сменой прямых ног, подскоком, приставным шагом.

**Общеразвивающие упражнения:** поднимание на высокие полупальцы, работа стопами, наклоны и вращение головой, рывки руками в стороны и вверх-вниз, вращение руками в плечевом, локтевом суставе, наклоны туловищем в стороны, вперед-назад, вниз, приседания, махи ногами вперед, в стороны, назад, упражнения на координацию, мельница

### 3. Специальная физическая подготовка:

**Упражнения для ног:** наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь, бабочка, шпагаты: правый, левый, поперечный

**Упражнения для спины:** рыбка, корзинка, мост на коленях, стоя, с пола опускание вставание

**Работа по линиям:** шаги на носках, с высоким подниманием

колена, махи ногами вперед, в сторону, назад, в кольцо;

**Прыжки:** ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге, малые многоскоки, ноги подтягиваем к животу, из глубокого приседа, с поворотом на 360.

### 4. Классический танец:

**Позиции рук:** I, II, III.

**Позиции ног:** I, II, III, IV, V, VI.

**Экзерсис:** PLIE по 1, 2, 5 позиции, BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям, BATTEMENT TENDU JETE по 1 позиции по всем направлениям, RONDEJAMBPARTERRE.

## **5.Акробатика:**

**Кувырки:** вперёд, кувырок вперёд ноги врозь переползание через поперечный шпагат, кувырок назад,кувырок назад ноги врозь сед в поперечный шпагат.

**Стойка:** на груди и перекаты через грудь, стойка на локтях, стойка на руках

**Колеса:** вправо и влево, на одну руку.

## **6.Современная хореография:**

**Проработка положений ног:** flex, point.

**Проработка положений корпуса:** contraction, release, проучивание flatback вперед из положения стоя.

**Изучение современных комбинаций:** отработка шагов, связок

## **7.Силовые упражнения:**

**Упражнения на пресс:** лежа на спине, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз, "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди, из положения - лежа. Стойка на лопатках с поддержкой под спину. Планка на локтях

**Упражнения для спины:** лежа на животе, руки за головой, поднимать корпус наверх

## **8. Прыжки:**

**По линиям:** Подскоки, с двух ног на две, на одной ноге, "Пингвинчики".

Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. «Касаясь», «Касаясь в кольцо»

**На месте:** перескоки с ноги на ногу, прыжки с поджатыми ногами.

## **9.Постановка показательного номера:**

**Подбор музыкального материала.** Анализ музыкального материала

Проработка усложненные танцевальные шаги, связки.

**Отработка поставленной композиции.**

## **10.Контрольное занятие:**

Показ выученных танцевальных комбинаций.

Выступления на концертах и конкурсах.

## **11.Беседы:**

«Выдающиеся хореографы», «Стили современной хореографии», «Гигиена»

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 3-й год обучения

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2.</b>	<b>О.Ф.П.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
2.1.	Разминочный комплекс для головы	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
2.2.	Упражнения для корпуса	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
2.3.	Упражнения для ног	16	1	15	Наблюдение педагога
<b>3.</b>	<b>С.Ф.П.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
3.1.	Упражнения для ног	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
3.2.	Упражнения для спины	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
3.3.	Работа по линиям	10	1	9	Наблюдение педагога
<b>4.</b>	<b>Классический танец</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
4.1.	Позиции ног	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
4.2.	Позиции рук	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
4.3.	Экзерсис	8	1	7	Экспресс-опрос
<b>5.</b>	<b>Современная хореография</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
5.1.	Проработка движений корпуса	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
5.2.	Изучение позиций рук	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
5.3.	Изучение позиций ног	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
5.4.	Составление танцевальных комбинаций	14	0,5	13,5	Наблюдение педагога
<b>6.</b>	<b>Силовые упражнения</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
6.1.	Упражнения на пресс	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
6.2.	Упражнения для спины	4	0,5	3,5	Наблюдение

					педагога
<b>7.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
7.1.	По линиям	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
7.2.	На месте	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
<b>8.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
8.1.	Кувырки	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
8.2.	Упражнения для спины	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
8.3.	Перекаты	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
8.4.	Колеса	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
<b>9.</b>	<b>Постановка показательного номера</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
9.1.	Подбор музыкального материала	4			Творческое задание
9.2.	Составление танцевального номера	14	1	17	Творческое задание
<b>10.</b>	<b>Контрольное занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Творческое задание
<b>11.</b>	<b>Беседы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Тестирование.
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

К концу 3-го года обучения обучающиеся

- Будут знать:
- правила работы у станка,
  - стоя боком и держась одной рукой за опору.
  - правила выполнения«колеса» и стойки на руках.
- Будут уметь:
- выполнять экзерсис у станка: релевэ, батман-тандю поV позиции, батман-жете, деми-плие, гранд-плие по I,II,V позициям.
  - боковое равновесие,
  - кувырки, стойка на руках, колесо вправо и влево;
  - работать разноимёнными руками и ногами, т.е.движения должны быть скоординированы;
  - выполнять основные элементы современной хореографии.
  - танцевать поставленные композиции, синхронно.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 3-й год обучения

**1. Вводное занятие:** Введение в программу, форма на занятиях.

**2. Общая физическая подготовка:**

*Разминочный комплекс упражнений для головы:* наклоны головы вперед - назад, в сторону, вращения.

*Комплекс упражнений для корпуса:* поднимание плеч вверх вниз, вращение плечами. Рывки руками в сторону, вверх-вниз. Наклоны корпусом в стороны

*Комплекс упражнений для ног:* наклоны вперед, назад, вниз, мельница, поднимание, опускание на полупальцы.

**3. Специальная физическая подготовка:**

*Упражнения для ног:* наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь, бабочка, шпагаты: правый, левый, поперечный

*Упражнения для спины:* рыбка, корзинка, мост на коленях, стоя опускание вставание, мост на одну руку опускание вставание

*Работа по линиям:* шаги на носках, с высоким подниманием

колена, махи ногами вперед, в сторону, назад, в кольцо, качалочка, заднее равновесие, боковое равновесие, ласточка.

**4. Классический танец:**

*Позиции ног:* I, II, III, IV, V, VI.

*Позиции рук:* I, II, III.

*Экзерсис:* PLIE по 1, 2, 5 позиции, BATTEMENT TENDU по 1 позиции по всем направлениям, BATTEMENT TENDU JETE по 1 позиции по всем направлениям, RONDEJAMBPARTERRE, BATTEMENT FONDU по всем направлениям, BATTEMENT FRAPPE по всем направлениям, BATTEMENT RELEVEMENT по всем направлениям, BATTEMENT DEVELOPPE в сторону, GRANDBATTEMENT по всем направлениям, PORTDEBRAS, ALLEGRO:

**5. Акробатика:**

*Кувырки:* вперед, кувырок вперед ноги врозь переползание, через поперечный шпагат. Кувырок назад, кувырок назад ноги врозь сед в поперечный шпагат.

*Упражнения для спины:* ходьба и прыжки в мостике. Перевороты на две ноги, перевороты из мостика назад

*Перекаты:* через грудь, через спину, через плечо

*Колеса:* вправо и влево, на одну руку

## **6.Современная хореография:**

*Проработка движений на корпус:* deepbodybend, twist и спираль, drop, swing, rolldown, rollup.

*Изучение позиций рук:* I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII

*Изучение позиций ног:* параллельная IIIIIVV, позиция out, in

*Составление танцевальных комбинаций:* подбор и анализ музыкальной композиции, составление танцевальных связок

## **7.Силовые упражнения:**

*Упражнения на пресс:* лежа на спине, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз, "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди, из положения - лежа. Стойка на лопатках с поддержкой под спину. Планка на локтях

*Упражнения для спины:* лежа на животе, руки за головой, поднимать корпус наверх, "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

## **8.Прыжки.**

*По линиям:* Подскоки, с двух ног на две, на одной ноге, "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. «Касаясь», «Касаясь в кольцо»

*На месте:* перескоки с ноги на ногу, прыжки с поджатыми ногами.

## **9.Постановка показательного номера:**

*Подбор музыкального материала:* анализ музыкального материала

*Составление номера:* танцевальные перекаты, сбросы, связки, отработка танцевальных комбинаций

## **10.Контрольное занятие:**

Показ выученных танцевальных комбинаций. Открытый урок  
Выступления на концертах и конкурсах

## **11.Беседы:**

«Здоровый образ жизни», «Правильное питание», «Олимпиада».

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## 4-й год обучения

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2.</b>	<b>О.Ф.П.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
2.1.	Разминочный комплекс для головы	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
2.2.	Упражнения для корпуса	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
2.3.	Упражнения для ног	16	1	15	Наблюдение педагога
<b>3.</b>	<b>С.Ф.П.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
3.1.	Упражнения для ног	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
3.2.	Упражнения для спины	10	0,5	9,5	Наблюдение педагога
3.3.	Работа по линиям	10	1	9	Наблюдение педагога
<b>4.</b>	<b>Классический танец</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
4.1.	Экзерсис	12	2	10	Наблюдение педагога
<b>5.</b>	<b>Современная хореография</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
5.1.	Проработка движений корпуса	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
5.2.	Изучение позиций рук	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
5.3.	Изучение позиций ног	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
5.4.	Составление танцевальных комбинаций	12	0,5	11,5	Наблюдение педагога
<b>6.</b>	<b>Силовые упражнения</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
6.1.	Упражнения на пресс	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
6.2.	Упражнения для спины	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
<b>7.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
7.1.	По линиям	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога

7.2.	На месте	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
<b>8.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
8.1.	Кувырки	3	0,5	2,5	Наблюдение педагога
8.2.	Упражнения для спины	3	0,5	2,5	Наблюдение педагога
8.3.	Перекаты	3	0,5	2,5	Наблюдение педагога
8.4.	Колеса	3	0,5	2,5	Наблюдение педагога
<b>9.</b>	<b>Постановка показательного номера</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
9.1.	Подбор музыкального материала	2	0,5	1,5	Творческое задание
9.2.	Составление танцевального номера	16	0,5	15,5	Творческое задание
<b>10.</b>	<b>Контрольное занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Творческое задание
<b>11.</b>	<b>Беседы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Тестирование.
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

К концу 4-го года обучения обучающиеся

Будут знать: -основы музыкальной грамоты: м/р.2/4,3/4,4/4.  
- правила выполнения стойки на руках, перевороты вперед на две ноги, на одну, назад

Будут уметь: -выполнять экзерсис классического танца у станка,  
- выполнять по диагонали: махи ногами вперед, в сторону, назад, в кольцо; выполнять прыжки: касаясь, касаясь в кольцо; повороты на 360 \*в пассае;  
- делать стойку на руках, переворот вперед на две ноги,  
- переворот вперед на одну ногу;  
- колесо на одну руку, на локтях;  
- быстро, ритмично, синхронно двигаться под музыку.  
- шпагаты с высоты.  
- выполнять элементы, связки, комбинации современной хореографии

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 4-й год обучения

**1. Вводное занятие:** Введение в программу. Форма на занятиях. Традиции, сложившиеся в объединении.

### **2.Общая физическая подготовка:**

*Разминочный комплекс упражнений для головы:* наклоны головы вперед - назад, в сторону, вращения

*Комплекс упражнений для корпуса:* поднимание плеч наверх вниз, вращение плечами. Рывки руками в сторону, наверх- вниз. Наклоны корпусом в стороны

*Комплекс упражнений для ног:* наклоны вперед, назад, вниз, мельница, поднимание опускание на полупальцы

### **3.Специальная физическая подготовка:**

*Упражнения для ног:* наклоны ноги вместе, наклоны ноги врозь, бабочка, шпагаты: правый, левый, поперечный

*Упражнения для спины:* рыбка , корзинка, мост на коленях, стоя опускание вставание, мост на одну руку опускание вставание

*Работа по линиям:* шаги на носках, с высоким подниманием колена, махи ногами вперед, в сторону ,назад , в кольцо, качалочка, заднее равновесие, боковое равновесие, ласточка, прыжки:«касясь», «касясь в кольцо»,перекидной, со сменой ног, прыжок шагом, поворот в аттитюде, волны руками, туловищем.

### **4.Классический танец:**

#### *Экзерсис:*

PLIE по 1, 2, 4, 5 позиции. BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям. BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям. RONDDEJAMBPARTERRE.BATTEMENT FONDU по всем направлениям. BATTEMENT FRAPPE по всем направлениям. BATTEMENT RELEVELENT по всем направлениям. BATTEMENTDEVELOPPE по всем направлениям .GRANDBATTEMENT.

### **5.Акробатика:**

*Стойка:* на руках, на локтях

*Колеса:* вправо, влево, на одну руку

*Упражнения для спины:* мост опускание и вставание на одну руку, переворот с моста назад на одну ногу

*Перевороты:* вперёд на две ноги, на одну ногу, на одну руку и на одну ногу, назад, на локтях вперед

## **6.Современная хореография:**

*Упражнения для спины:* flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, deerbodybend, twist и спираль

*Элементы по линиям:* пируэты на 360 градусов со 2 позиции, пируэты на 360 градусов с 4 позиции, Slide, перекаты

## **7.Силовые упражнения:**

*На спине:* ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. "Уголок": из положения - сидя, колени подтянуть к груди, из положения - лежа.

*На животе:* подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). Лежа на животе, подъем и опускание ног (ноги в выворотном положении, голова на руках). "Самолет" из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно

## **8.Прыжки.**

*По линиям:* Подскоки, с двух ног на две, на одной ноге, "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. «Касаясь», «Касаясь в кольцо», прыжок шагом

*На месте:* перескоки с ноги на ногу, прыжки с поджатыми ногами.

## **9.Постановка показательного номера:**

*Подбор музыкального материала:* анализ музыкального материала.

*Составление танцевального номера:* усложненные танцевальные комбинации современной хореографии, отработка поставленного материала

## **10.Контрольное занятие:**

Показ выученных танцевальных комбинаций. Творческое задание.

Выступления на концертах и конкурсах.

## **11.Беседы:**

«Знаменитые гимнастки», «Гигиена», «Выдающиеся хореографы современной хореографии».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 5-й год обучения

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ.	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>2.</b>	<b>О.Ф.П.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
2.1.	Разминочный комплекс для головы	2		2	Наблюдение педагога
2.2.	Упражнения для корпуса	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
2.3.	Упражнения для ног	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
<b>3.</b>	<b>С.Ф.П.</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	
3.1.	Упражнения для ног	16	0,5	15,5	Наблюдение педагога
3.2.	Упражнения для спины	16	0,5	15,5	Наблюдение педагога
3.3.	Работа по линиям	8	1	7	Наблюдение педагога
<b>4.</b>	<b>Классический танец</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
4.1.	Экзерсис	12	2	10	Наблюдение педагога
<b>5.</b>	<b>Современная хореография</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
5.1.	Проработка движений корпуса	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
5.2.	Изучение позиций рук	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
5.3.	Изучение позиций ног	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
5.4.	Составление танцевальных комбинаций	18	0,5	17,5	Наблюдение педагога
<b>6.</b>	<b>Силовые упражнения</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
6.1.	Упражнения на пресс	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
6.2.	Упражнения для спины	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
<b>7.</b>	<b>Прыжки</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
7.1.	По линиям	4	0,5	3,5	Наблюдение

					педагога
7.2.	На месте	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
<b>8.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
8.1.	Кувырки	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
8.2.	Упражнения для спины	2	0,5	1,5	Наблюдение педагога
8.3.	Перекаты	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
8.4.	Колеса	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
<b>9.</b>	<b>Постановка показательного номера</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	
9.1.	Подбор музыкального материала	2	0,5	1,5	Творческое задание
9.2.	Составление танцевального номера	20	0,5	19,5	Творческое задание
<b>10.</b>	<b>Контрольное занятие</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Творческое задание
<b>11.</b>	<b>Беседы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Тестирование
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

К концу 5-го года обучения обучающиеся

Будут знать: -правила выполнения переворотов вперед на одну ногу.  
-правила выполнения переворота назад на одну ногу.

Будут уметь: -выполнять экзерсис у станка по современной хореографии и по классическому танцу

- владеть телом в пространстве
- шпагаты с высоты
- боковое равновесие, ласточка
- пластично работать руками, туловищем
- выразительно и артистично выполнять показательные номера.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 5-й год обучения

**1. Вводное занятие:** Правила техники безопасности, поведения в зале. Правила пожарной безопасности. Введение в программу. Форма на занятиях. Традиции, сложившиеся в объединении.

### 2. Общая физическая подготовка:

**Разминочный комплекс упражнений для головы:** наклоны головы вперед - назад, в сторону, вращения

**Комплекс упражнений для корпуса:** поднимание плеч вверх вниз, вращение плечами. Рывки руками в сторону, вверх- вниз. Наклоны корпусом в стороны

**Комплекс упражнений для ног:** наклоны вперед, назад, вниз, мельница, поднимание опускание на полупальцы

### 3. Специальная физическая подготовка:

**Шпагаты:** правый, левый сидеть с возвышенности .

**Упражнения для спины:** мост опускание вставание на одну руку, махи ногами вверх в положении мостика

**Прыжки:** «касаюсь», «касаюсь в кольцо», перекидной, со сменой ног, прыжок шагом, поворот в аттитюде.

### 4. Классический танец:

**Экзерсис:** PLIE по 1, 2, 4, 5 позиции. BATTEMENT TENDU по 5 позиции по всем направлениям. BATTEMENT TENDU JETE по 5 позиции по всем направлениям. RONDEJAMBPARTERRE. BATTEMENT FONDU по всем направлениям. BATTEMENT FRAPPE по всем направлениям. BATTEMENT RELEVEMENT по всем направлениям. BATTEMENT DEVELOPPE по всем направлениям. GRANDBATTEMENT.

### 5. Акробатика:

Стойка на руках без опоры. Переворот вперед на две ноги, переворот вперед на одну ногу. Переворот назад на одну ногу. Переворот вперед на локтях. Боковое равновесие

### 6. Современная хореография:

**Экзерсис:**

Demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grandplie в сочетании с releve. Battements tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

Battements tendus с использованием brash. Battements tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battements tendus jetes с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battements tendus jetes с использованием brash. Battements tendus jetes с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска. Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 90°. Grands battements jetes с подъем пятки опорной ноги во время броска

## **7.Силовые упражнения:**

*На спине:* ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. "Уголок": из положения - сидя, колени подтянуть к груди, из положения - лежа.

*На животе:* подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении). Лежа на животе, подъем и опускание ног (ноги в выворотном положении, голова на руках). "Самолет" из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно

## **8.Прыжки:**

*По линиям:* прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок. Прыжок в шпагат. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

*На месте:* прыжки с поджатыми ногами.

## **9.Постановка показательного номера:**

*Подбор музыкального материала:* анализ музыкального произведения.

*Составление номера:* танцевальные перекаты, сбросы, связки, отработка танцевальных комбинаций

## **10.Контрольное занятие:**

Показ выученных танцевальных комбинаций. Открытый урок

Выступления на концертах и конкурсах.

## **11.Беседы:**

«Хореография», «Стили хореографии», «Музыкальная грамота».

СОГЛАСОВАНО:  
«18» 06 2023 г.  
Методист по учебно - воспитательной работе

ММФ (БА Кавообз)

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы

Наименование программы: современная хореография  
Педагог: Сергеева Маргарита Сергеевна  
Учебный год 2023- 2024

Год обучения	Дата Начала занятий	Дата Окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество учебных дней	Количество во Учебных часов	Режим занятий
2 год	5.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **Планируемые результаты реализации программы**

### **Личностные результаты:**

Воспитание трудолюбия, организованности, добросовестного отношению к делу, морально-волевых и нравственных качеств.

Развитие устойчивой потребности к самообразованию и творческих способностей.

Формирование активной жизненной позиции

### **Метапредметные результаты:**

Аргументированное отстаивание собственной позиции.

Грамотное изложение собственных мыслей.

Правильное определение наиболее эффективных способов достижения результата в исполнительской и творческой деятельности

Умение работать в команде

### **Предметные результаты:**

Умение выполнять:

- экзерсис у станка и на середине зала;

- шпагаты с высоты;

- акробатические элементы ;

- танцевальные движения современной хореографии красиво, легко, синхронно

### **Формы контроля. Аттестация.**

Аттестация обучающихся позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в следующих формах:

1. Демонстрация практических и теоретических знаний и умений на занятиях

2. Творческий отчет

3. Творческие задания

**Текущий контроль** - в течение всего учебного года (опрос, наблюдение, результаты выступлений).

**Промежуточная аттестация** осуществляется в форме сдачи творческих заданий (теория и практика), показательных выступлений перед родителями, проводится в конце каждого полугодия для отслеживания знаний тематического содержания программы.

**Итоговая аттестация:** проводится в конце обучения по программе.

Итогом реализации программы « Современная хореография» является уровень сформированных предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся.

**Формы проведения аттестации:**

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;

Контрольные критерии оценки представлены в **Приложении 1.**

**Объект оценивания:**

- Исполнения упражнений на развитие основных танцевальных умений и навыков
- Элементов классического, современного танца
- Исполнение танцевальных и ритмических этюдов

**Предмет оценивания:**

- Знания порядка движений в комбинациях и их правильное исполнение
- Техника исполнений движений в комбинациях
- Синхронность исполнения
- Музыкальность исполнения
- Выразительность исполнения

**Методическое обеспечение программы**

Название учебного раздела	Название и форма методического материала
Игры по хореографии	Картотека дидактических игр по хореографии, Фишбух О.М
Игры для развития чувства ритма	Ольга Замуруева: Развиваем музыкальный слух и ритмический слух
Игры на развитие воображения	Янге Елена, издательство: Феникс 2013г.

## **Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Танцевальный зал, оборудованный зеркалами.
2. Станок хореографический.
3. Ковёр гимнастический.
4. Стенка шведская
5. Скамейка гимнастическая
6. Музыкальное оборудование

### **Информационное обеспечение.**

#### **Нормативно-правовые документы.**

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31 -марта 2022 года № 678-р;

- Изменения, внесённые в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённые распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года №1230-р

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27июля 2022года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 №4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п. 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022 г.

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2) Приказ действует до 1 сентября 2027 года.

-Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утв. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 28.09.2020 года, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012года.

### Список литературы

- Композиционные приемы и принципы в хореографии»- Меловатская А.Е.2018г. -3с.
- «Мудрость воспитания» – Москва «Педагогика», 1989г.- 300с.
- «Педагогический контроль в процессе воспитания». Методические рекомендации,/под редакцией Е.Н.Степанова – Москва Творческий Центр Сфера 2006г. -159с.
- «Танец» Викторова О.В., Фролова О.Г- г. Москва 2012г-5с.
- «Хореографическая подготовка в спорте». Методические рекомендации. – Киев КГИФК 1990г.
- «Хореография в гимнастике» - Лисицкая Т.С. Москва «Физкультура и спорт» 1984г.-175с.
- « Школа классического танца» – Костровицкая В., Писарев А. «Искусство» Ленинградское отделение 1968г. -261с
- «300 подвижных игр для младших школьников». Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль «Академия развлечений» Фатеева Л.П.

## Интернет-ресурсы для педагогов дополнительного образования

- ✓ <https://nsportal.ru/shkola/distantsionnoe-obuchenie/library/2020/05/20/katalo-saytov-dlya-pedagogov-dopolnitelnogo>
- ✓ [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/)
- ✓ Сайт посвящен хореографам и танцорам.  
[www.horeograf.com](http://www.horeograf.com).
- ✓ Методические и дидактические разработки по хореографии.  
<http://horeograf.ucoz.ru/blog>.
- ✓ Методика построения танца.  
<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/460269-metodicheskaja-razrabotka-na-temu-metodika-ko>

## Литература для обучающихся и родителей

- Гончарук А.Ю. «Гармоническое развитие личности ребенка»- М.,Образ,2000
  - Курганов С.Ю. «Ребёнок и взрослый в учебном диалоге»-М., 1989.
  - Лихачев Б.Т. «Теория эстетического воспитания»-М., 1985.
- Макаренко А.С. Книга для родителей //Соч.: В 7 т.-М.,АПН РСФСР,1957г

*Приложение 1.*

*Критерии оценки*

<b>Уровни освоения программы</b>	<b>Результат</b>
Высокий уровень	технически качественное исполнение, соответствующее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний уровень	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
Низкий уровень	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

**Итоги:**

Дата проведения

Подпись



## Критерии оценивания предметных компетенций

Уровень	Параметры оценки
	<b>Обще-музыкальные компетенции</b>
Высокий	Музыкально исполняет движения, хорошо развито чувство ритма. Чутко реагирует на интонационные и темповые оттенки звучания. Двигаясь, ребенок правильно ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, легко справляется с ритмическими заданиями. Безошибочно вступает на нужной доле такта. Движения гармонично сливаются с музыкой. Танцует красиво, ритмично.
Средний	Достаточно музыкально и ритмично исполняет движения. Двигаясь, ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета в ритмических упражнениях, неплохо справляется с отсчетом ритма. Несколько неуверенно исполняет движения при темповом изменении в музыке - торопится или наоборот опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. «Заторможенность» реакции на музыку мешает вовремя вступить на нужной доле музыкального такта.
Низкий	Слабо владеет музыкально - ритмическими навыками. Не чувствителен к ритму, темпу, фразировке мелодий. Движения неуверенны, часто «в разрез» с музыкой. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.
	<b>Координация тела и пластичность движений</b>
Высокий	Хорошо развита координация тела и движений. При выполнении танцевальных движений корпус держит прямо, шаг четкий, движения пластичные. Свободно справляется со сложно координированными движениями. Все движения выполняет уверенно, красиво.
Средний	Достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Выполняет движения не совсем красиво, корпус не

	подтянутый. Пластичность движений выполняется слабо.
Низкий	Не умеет координировать свои движения. Не владеет принципом «продвижения». Корпус наклоняет вперед, шаг неуверенный, не четкий. Движения «грубые», не пластичные.
	<b>Собранность, умение концентрировать свое внимание</b>
Высокий	Предельно собранный и внимательный. Точно и музыкально выполняет движения, уверенно справляется с более сложным заданием. Владеет умением концентрировать свое внимание.
Средний	Может быть собранным и внимательным. Движения выполняет правильно, согласно своему счету. Недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается. При выполнении движений допускает ошибки.
Низкий	Несобранный, внимание рассеянное. Редко справляется с выполнением задания самостоятельно. Не владеет умением концентрировать свое внимание. С помощью педагога может справиться.
	<b>Техника исполнения</b>
Высокий	Свободно владеет пластикой и динамикой движений, полное и правильное исполнение упражнений.
Средний	Скоординированность движений, допускаются несущественные ошибки при исполнении упражнений.
Низкий	Несогласованность в движениях, упражнения выполняются с ошибками в исполнительском плане и последовательности элементов.
	<b>Гибкость</b>
Высокий	Полная складка вперед к ногам в положении стоя и лежа. Правильное выполнение упражнений: «крокодил», «рыбка», «корзинка», мост опускание вставание на коленях, стоя, шпагаты:

	правый, левый, поперечный.
Средний	Частичная складка вперед к ногам в положении стоя и лежа. Недочеты в выполнении упражнений: «крокодил», «рыбка», «корзинка», мост опускание вставание на коленях, стоя, шпагаты: правый, левый, поперечный.
Низкий	Не складывается к ногам в положениях лежа и стоя. Неправильное исполнение упражнений: «крокодил», «рыбка», «корзинка», мост опускание вставание на коленях, стоя, шпагаты: правый, левый, поперечный.



## Критерии оценивания коммуникативных компетенций

Уровень	Параметры оценки
<b>Изложение собственных мыслей</b>	
Высокий	Может самостоятельно донести свою мысль до других.
Средний	Может донести свою мысль до других только с помощью наводящих вопросов.
Низкий	Не может донести свою мысль до других даже с помощью наводящих вопросов.
<b>Способность отвечать на вопросы</b>	
Высокий	Обычно отвечает, давая развернутый ответ. Как правило, при ответе испытывает затруднения из-за волнения
Средний	Обычно отвечает, давая краткий (неполный) ответ. Как правило, при ответе испытывает затруднения из-за ограниченности словаря.
Низкий	Практически не может самостоятельно отвечать на вопросы.
<b>Способность задавать вопросы</b>	
Высокий	Обычно самостоятельно формулирует корректные вопросы.
Средний	Формулировки вопросов не всегда понятны собеседнику и требуют уточнений.
Низкий	Практически не может формулировать вопросы, понятные.
<b>Способность аргументированно отстаивать собственную позицию</b>	
Высокий	Обычно отстаивает свою позицию аргументированно.
Средний	Не всегда аргументированно отстаивает свою позицию.
Низкий	Как правило, не может аргументированно отстаивать свою позицию.
<b>Способность подчиниться решению группы для успеха общего дела</b>	
Высокий	Обычно может подчиниться решению группы.
Средний	Не всегда может подчиниться решению группы.
Низкий	Как правило, не подчиняется решению группы.
<b>Соблюдение социальной дистанции в ходе общения (способность учитывать статус собеседника и особенности ситуации общения)</b>	
Высокий	Обычно удерживает социальную дистанцию в ходе общения.
Средний	Не всегда удерживает социальную дистанцию в ходе общения.
Низкий	Как правило, игнорирует социальную дистанцию в ходе общения.



## Критерии оценивания познавательных компетенций

Уровень	Параметры оценки
<b>Восприятие устной информации</b>	
Высокий	С первого предъявления
Средний	Нуждается в дополнительных разъяснениях
Низкий	Не воспринимает устную инструкцию, нуждается в пошаговом предъявлении с пошаговым контролем усвоения
<b>Результативность творческой деятельности</b>	
Высокий	Успешно (рационально, эффективно) воспроизводит предложенный педагогом алгоритм оригинальным творческим способом, способен дать развернутый ответ и аргументировать свое решение
Средний	Нерациональным («длинным») путем, способен дать правильный ответ, но не может его обосновать, приходится «вытягивать» ответы
Низкий	путем подгонки под ответ («методом тыка»), необходимость отвечать, как правило, вызывает серьезные затруднения
<b>Самооценка результата работы</b>	
Высокий	Способен дать объективную оценку результату своей работы, так как понимает суть допущенных ошибок
Средний	Не всегда может дать объективную оценку своей работе, хотя, как правило, видит допущенные ошибки
Низкий	Не может объективно оценить свою работу, так как не понимает, что допустил ошибки
<b>Соответствие статуса учащегося требованиям программы обучения</b>	
Высокий	Способен усвоить программу по вашему предмету в нормативные сроки
Средний	Для освоения программы требуется система дополнительных занятий
Низкий	Освоение программы по различным причинам затруднено

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426822

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024