

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»

Утверждаю

Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

Приказ № 17-01/211 от 05.04.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Современные танцевальные стили»

направленность программы – художественная

уровень программы – базовый

возраст детей – 14-18 лет

срок реализации – 2 года

Автор-составитель:

Демчук Анна Александровна,

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 г.

Оглавление

| | | |
|-----------|--|----|
| 1. | Комплекс основных характеристик программы | |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Учебно-тематический план | 5 |
| 1.3. | Содержание программы | 6 |
| 2. | Комплекс организационно-педагогических условий | |
| 2.1. | Календарный учебный график | 10 |
| 2.2. | Методическое обеспечение | 10 |
| 2.3. | Оценочные материалы | 11 |
| 2.4. | Материально-техническое обеспечение | 13 |
| 2.5. | Кадровое обеспечение | 13 |
| 3. | Список информационных источников | 13 |
| 4. | Приложения | |
| 1. | Примерный календарный график на 2023-2024 учебный год для группы 1-го года обучения | 15 |
| 2. | Примерный календарный учебный график на 2023-2024 учебный год для групп 2 года обучения | 16 |
| 3. | Диагностический материал | 18 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Ещё в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. В танце заключается огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства. Но и раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Современный танец – понятие относительное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая в свою очередь порождает новые виды танца. Нельзя сказать, что все стили современных танцев сформировались окончательно. Каждый исполнитель и постановщик постоянно вносят что-то новое в танец. Огромное влияние на формирование многих стилей внесли уличные танцоры. Поэтому мы можем отнести клубные и уличные направления к современным танцам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современные танцевальные стили» (далее – программа) разработана с учетом нормативно-правовой базы и локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе «Список информационных источников»).

Программа имеет художественную направленность и относится к базовому уровню.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает запросу современных детей. Потребность к самовыражению и самореализации личности, раскрытию творческого потенциала через современные и актуальные танцевальные стили.

Содержание программы направлено на развитие общефизических, артистических и исполнительских способностей. Она предлагает материал, включающий в себя разные виды деятельности, которые используются на всех занятиях: тренировочные и силовые упражнения, выполнение танцевальных движений разных стилей современного танца, прослушивание музыки.

Цель программы – изучение различных стилей и особенности современной хореографии в процессе овладения самовыражения в танце, передачи индивидуальности в движении, креативности и импровизации представления элементов танца.

Для реализации поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

Первый год обучения:

- познакомить с историей создания и развития и современных танцевальных стилей: hip-hop, house, dancehall, vogue, locking;
- познакомить с особенностями ритмического строения музыки;
- познакомить с основами импровизации;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух;
- развивать пластичность и координацию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать ответственность, упорство, силу воли;
- заложить основы работы в коллективе, воспитание толерантного отношения друг к другу.

Второй год обучения:

- познакомить с историей создания и развития и современных танцевальных стилей: джаз, джаз-модерн, contemporary, jazz funk;
- развивать танцевальную выразительность;
- раскрывать творческую индивидуальность обучающихся;
- воспитывать художественный вкус;
- воспитывать уважение к культуре танца.

Обучающиеся, для которых программа актуальна

Данная программа рассчитана на обучающихся от 14 до 18 лет.

В коллектив принимаются дети на основе заявления родителей (законных представителей) ребенка, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (наличие медицинской справки обязательно).

Количество обучающихся в группе: 10 – 15 человек.

Формы и режим занятий

Основная форма занятий – очная, групповая.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность учебного часа 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительной общеобразовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализация программы будет осуществляться через специализированные сервисы организации занятий, утвержденные приказом директора образовательной организации. Выбор специализированного сервиса будет осуществляться по конкретным обстоятельствам ограничительных мер.

Срок реализации программы

Срок реализации программы 2 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 288 часа, в год 144 часа.

Планируемые результаты обучения

Первый год обучения

Обучающиеся должны знать:

- музыкальные понятия: характер музыки, темп, ритм, доля, метр, такт;
- основные позиции рук, ног, положение корпуса в разных танцевальных стилях современного танца;
- историю создания и развитие танцевальных стилей: hip-hop, house, dancehall, vogue, locking;
- базовые танцевальные шаги стилей: hip-hop, house;
- базовые танцевальные движения стилей: hip-hop, dancehall, vogue, locking;
- терминологию, используемую на учебном занятии.

Обучающиеся должны уметь:

- отличать музыкальные жанры и стили;
- правильно исполнять основные движения и шаги танцевальных стилей.

Второй год обучения.

Обучающиеся должны знать:

- терминологию, используемую на учебном занятии;
- историю создания и развитие танцевальных стилей: джаз, джаз-модерн, contemporary, jazz funk;
- танцевальные шаги стиля джаз-модерн;
- базовые танцевальные движения стилей: джаз, jazz funk, contemporary.

Обучающиеся должны уметь:

- импровизировать, используя выученные танцевальные движения;
- технически грамотно и музыкально исполнять движения;
- свободно двигаться в пространстве зала.

Формы контроля и аттестации обучающихся

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по освоению программы используются следующие формы контроля: текущий, промежуточный и итоговый контроль, который проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Текущий контроль используется на каждом занятии. Формой контроля является наблюдение за обучающимися во время занятий.

Промежуточный контроль осуществляется после изучения каждого раздела в форме сдачи танцевальных комбинаций (практика) или опроса (теория).

Аттестация (итоговый контроль): сценические выступления обучающихся (участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.).

1.2. Учебно-тематический план

Первый год обучения

| № п/п | Наименование тематического блока (раздела), темы занятия | Всего часов | В том числе: | |
|---------------------|--|-------------|--------------|------------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Знакомство | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Азбука современной хореографии | 4 | 2 | 2 |
| 2.1 | Современный танец. Его виды и направления | 1 | 1 | - |
| 2.2 | Музыка – это организованный звук | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Структура и этапность типового занятия | 1 | - | 1 |
| 3. | Hip-hop хореография | 23 | 1 | 22 |
| 3.1 | История возникновения стиля Hip-hop | 1 | 1 | - |
| 3.2 | Кач. Основные шаги в Hip-hop | 5 | - | 5 |
| 3.3 | Движения корпуса, ног и рук в Hip-hop хореографии | 5 | - | 5 |
| 3.4 | Комбинации в стиле Hip-hop | 12 | - | 12 |
| 4. | House dance | 11 | 1 | 10 |
| 4.1 | Энциклопедия танца: House | 1 | 1 | - |
| 4.2 | Основные движения стиля House | 3 | - | 3 |
| 4.3 | Комбинации в стиле House | 7 | - | 7 |
| 5. | Locking | 11 | 1 | 10 |
| 5.1 | Энциклопедия танца: Локинг (Locking) | 1 | 1 | - |
| 5.2 | Основные движения стиля Locking | 3 | - | 3 |
| 5.3 | Комбинации в стиле Locking | 7 | - | 7 |
| 6. | Dancehall | 18 | 2 | 16 |
| 6.1 | Энциклопедия танца: Dancehall | 1 | 1 | - |
| 6.2 | Основные ступи в Dancehall | 7 | 1 | 6 |
| 6.3 | Комбинации в стиле Dancehall | 10 | - | 10 |
| 7. | Vogue | 14 | 2 | 12 |
| 7.1 | Vogue - особенности танца | 1 | 1 | - |
| 7.2 | Основные позы, движения и элементы VOGUE | 5 | 1 | 4 |
| 7.3 | Комбинации в стиле Vogue | 8 | - | 8 |
| 8. | Постановка танцевальных номеров | 38 | - | 38 |
| 9. | Импровизация как самовыражение | 9 | 1 | 8 |
| 11. | Воспитательные мероприятия | 8 | 2 | 6 |
| 12. | Аттестация | 6 | 2 | 4 |
| Итого часов: | | 144 | 15 | 129 |

Второй год обучения

| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | В том числе: | |
|-----------|------------------------------------|-------------|--------------|----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Танец – визуализация музыки | 2 | 2 | - |

| | | | | |
|---------------|--|------------|-----------|------------|
| 2.1 | Музыка – это организованный звук | 1 | 1 | - |
| 2.2 | Танец как представление музыкальных композиций | 1 | 1 | - |
| 3. | Jazz funk | 15 | 2 | 13 |
| 3.1 | Энциклопедия танца: Джаз-Фанк (Jazz-Funk) | 1 | 1 | - |
| 3.2 | Упражнения на выносливость | 4 | 1 | 3 |
| 3.3 | Основные элементы Jazz-Funk | 5 | - | 5 |
| 3.4 | Комбинации в стиле Jazz-Funk | 5 | - | 5 |
| 4. | Джазовый танец | 17 | 3 | 14 |
| 4.1 | Основные принципы джаза | 1 | 1 | - |
| 4.2 | Разогрев и разминка в джазе | 6 | 1 | 5 |
| 4.3 | Упражнения на развитие | 5 | 1 | 4 |
| 4.4 | Шаги, прыжки, вращения | 5 | - | 5 |
| 5. | Джаз-модерн | 12 | 1 | 11 |
| 5.1 | Основные движения и элементы танца модерн | 4 | 1 | 3 |
| 5.2 | Комбинации в стиле Джаз-модерн | 8 | - | 8 |
| 6. | Contemporary dance, как самовыражение | 16 | 2 | 14 |
| 7. | Смешанная хореография | 10 | 1 | 9 |
| 8. | Постановка танцевальных номеров | 20 | - | 20 |
| 9. | Импровизация как самовыражение | 12 | 1 | 11 |
| 10. | Репетиционная деятельность | 20 | - | 20 |
| 11. | Воспитательные мероприятия | 12 | 2 | 10 |
| 12. | Аттестация | 6 | 2 | 4 |
| Всего: | | 144 | 17 | 127 |

1.3. Содержание программы

Первый год обучения.

Раздел 1. Знакомство

Теория: сверка медицинских противопоказаний, цели и задачи первого года обучения, план работы, знакомство с хореографическим классом, правила поведения и техника безопасности во время занятия.

Практика: игра на знакомство, оценка физической подготовленности и мотивации к занятиям хореографией, тренинг на сплочение коллектива. Учебная эвакуация.

Раздел 2. Азбука современной хореографии

Тема 2.1. Современный танец. Его виды и направления

Теория: понятие современного танца. Виды и направления современного танца. Особенности современной хореографии.

Тема 2.2. Музыка – это организованный звук

Теория: знакомство с музыкальными жанрами, развитием музыки. Понятия: метр, сильная и слабая доли, такт, размер такта, музыкальный квадрат, темп. Прослушивание музыкальных композиций в различных жанрах.

Тема 2.3. Структура и этапность типового занятия

Практика: проучивание разминочного комплекса:
голова: наклоны, повороты, круги.;
плечи: поднятие и опускание, круги, «восьмёрка»;
руки: прокручивание кистей, круги от локтей, круги от плечей;
ноги: plie, Demi-plie, Grand-plie по VI, I, II позициях;
упражнения для позвоночника: Flet back вперед, в сторону, полукруги, круги торсом;

растяжка: наклоны к ногам в положении стоя/сидя на полу, по сменные выпады направо/налево и вперед на правую и левую ноги.

Раздел 3. Hip-hop хореография

Тема 3.1. История возникновения

Теория: знакомство с направлениями в хип-хоп культуре, отличительными особенностями hip-hop хореографии.

Тема 3.2. Кач. Основные шаги в Hip-Hop

Теория:

понятия: грув, oldschool, middle school, newschool;

просмотр фрагментов фильмов «Короли танцпола» (2003), «Уличные танцы 3D» (2010).

Практика:

базовые хип-хоп элементы старой школы: slide step, happy feat, criss cross, kick it, kick and slid, FILA, spongebob, the charleston.

Базовые хип-хоп элементы средней школы: running man, butterfly, james brown, crab, v-step, erk and jerk.

базовые хип-хоп элементы новой школы: monestary, c-walk, walk it out, BARBIE.

Тема 3.3. Движения корпуса, ног и рук

Практика:

базовые хип-хоп элементы старой школы: smurf, pretty boys, the wop, reebok, kick ball change.

базовые хип-хоп элементы средней школы: steve martin, pepper seed, bart simpson, TLC- стелы с локтями, wu chung, ALF, humpty hump.

базовые хип-хоп элементы новой школы: chicken head, GUESS. Хип-хоп элементы на изоляции: The Old Man, Neck-o-Flex, Puppet Style.

Тема 3.4. Комбинации в стиле Hip-Hop

Практика: объединение выученных движений в комбинации, импровизация.

Раздел 4. House dance

Тема 4.1. Энциклопедия танца: House

Теория: история возникновения танцевального стиля House. Прослушивание характерной музыки для стиля.

Тема 4.2. Основные движения стиля House

Практика: разучивание движений: Jack in the box, Shuffle step, Side walk, Loose lag, Pas de Bouree, Heel Toe.

Тема 4.3. Комбинации в стиле House

Практика: объединение выученных движений в комбинации, импровизация.

Раздел 5. Locking

Тема 5.1. Энциклопедия танца: Локинг (Locking)

Теория: особенности танца, история возникновения. Локинг сегодня.

Тема 5.2. Основные движения стиля Locking

Практика:

разучивание шагов: Alpha, Jazz split, Whichaway, Kick, Leo Walk, Pimp Walk, Scoobot hop, Floor Sweeper, The Skeeter Rabbit;

разучивание движений руками: Lock/Double Lock, Up Lock, Pacing, Funky Guitar;

разучивание основных элементов стиля: Stomp the cockroach, Scoo B Doo, Scoo B Doo walk.

Тема 5.3. Комбинации в стиле Locking

Практика: объединение выученных движений в комбинации, импровизация.

Раздел 6. Dancehall

Тема 6.1. Энциклопедия танца: Dancehall

Теория: история возникновения танца, музыкальный стиль, стиль танца.

Тема 6.2. Основные шаги

Практика: разучивание основных шагов OLD SCHOOL: Hottie Hottie Bogle, Pop Di Collar, Jerry Springer / LOY, Wave (Miami), Urkle, Willie Bounce, elbow dem, foot loose, Gully creepa, Summer Bounce, Paper bag, sweep/nuhlinga, Give dem a run, Rubba bounce, Zip It Up, Bogle, World Dance, Jiggy;

разучивание основных шагов NEW SCHOOL: Roll wid Me, Feel So, BreakThrough, One Chance, ABAE, My Self, elegant, Nuhttin Wild, New Day, Step It.

Тема 6.3. Комбинации в стиле Dancehall

Практика: объединение выученных движений в комбинации, импровизация.

Раздел 7. Vogue

Тема 7.1. Vogue - особенности танца

Теория: история появления направления. Подстили танца Vogue: Runway, Old way, Vogue Dramatic, New way. Развитие Vogue в России.

Тема 7.2. Основные позы, движения и элементы VOGUE

Практика:

позы Vogue: каталог, кутюр, коммерция;

движения стиля New Way: Cat walk; Duck walk; Hands Performance; Spin & Dip; Floor Performance; базовые элементы руками: Line, Half Line, Box, Wave, бабочка.

Тема 7.3. Комбинации в стиле Vogue

Практика: объединение выученных движений в комбинации, импровизация.

Раздел 8. Постановка танцевальных номеров

Практика: Работа над репертуаром. Постановка номера на основе выученных движений и комбинаций. Подготовка к концертам. Репетиции на сцене.

Раздел 9. Импровизация как самовыражение

Теория: просмотр фрагментов фильмов «Флай: Танец свободы» (2021), «Свободные» (2011), «Лапочка» (2003).

Практика: творческое задание «Сам себе хореограф».

Раздел 10. Воспитательные мероприятия

Теория: правила поведения в зрительном зале и на сцене. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения при пожаре. Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правила поведения при поездках в автобусах и поездах.

Практика: участие в мероприятиях:

- Посещение спектаклей и мастер-классов «Новогодняя компания»;
- Творческая встреча «Калейдоскоп различных направлений»;
- День рождения ЦДЮ;
- Выступление, приуроченное ко Дню Города.

Раздел 11. Аттестация

Теория: психолого-педагогическая диагностика (тесты, анкетирование).

Практика: открытое занятие для родителей, концерты, конкурсы, участие в фестивалях.

Второй год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: цели и задачи второго года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: тренинг на сплочение коллектива. Учебная эвакуация.

Раздел 2. Танец – визуализация музыки

Тема 2.1. Музыка – это организованный звук

Теория: история появления музыки. Музыка и эмоции. Термины: высота звука, мелодический контур, мелодия, гармония.

Тема 2.2. Танец как представление музыкальных композиций

Теория: просмотр фрагментов фильмов «Слава» (2009), «Люби и танцуй» (2009), «Время танцевать» (2002).

Раздел 3. Jazz funk

Тема 3.1 Энциклопедия танца: Джаз-Фанк (Jazz-Funk)

Теория: возникновение, особенности стиля.

Тема 3.2. Упражнения на выносливость

Теория: объяснение правильности выполнения движений силовых упражнений.

Практика:

упражнения на ноги: прыжки (с прямыми ногами, с поджатыми ногами, в стороны, накрест), приседания, выпады (вперёд, в стороны);

упражнения на руки и пресс: планка (на прямых руках, на локтях), отжимания, скрутка.

Тема 3.3. Основные элементы Jazz-Funk

Практика: импульсы, волны, скольжения, изоляция.

Тема 4.4. Комбинации в стиле Jazz-Funk

Практика: объединение выученных движений в комбинации, импровизация.

Раздел 4. Джазовый танец

Тема 4.1. Основные принципы джаза

Теория: объяснение понятий: поза коллапса, полицентрика, полиритмия, мультипликация, политемп, свинг. Просмотр фрагментов фильмов «Ла-Ла Ленд» (2016) и «Весь этот джаз» (1979).

Тема 4.2. Разогрев и разминка в джазе

Практика: проучивание разминочного комплекса. Изоляция: грудная клетка (движение из стороны в сторону, движение вперед-назад, подъем и опускание), таз (крест, квадрат, полукруги, круги, восьмёрка в разных вариациях), руки (классические позиции рук I-IV, современные позиции), позиции ног (классические и свободные); упражнения на позвоночник и растяжку: Curve (изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону), Arch (арка), Roll down и roll up.

Тема 4.3. Упражнения на развитие

Практика: выполнение упражнений - Demi plie, Grand plie, Passe, Battement tendu, Battement tendu jeté, Battement fondu, Arabesque

Тема 4.4. Шаги, прыжки, вращения

Практика: выполнение упражнений

шаги: примитива, в джаз-модерн манере, в рок-манере, мюзикл-комеди-джаз манере;

прыжки: с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop), с двух ног на одну

вращения: на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, лабильные вращения.

Раздел 5. Джаз-модерн

Тема 5.1. Основные движения и элементы танца модерн

Практика: постановка корпуса в партере, положение рук и ног. Движения на полу: contraction, curve, arch, release, spiral. Перекаты. Падения.

Тема 5.2 Комбинации в стиле Джаз-модерн

Практика: объединение выученных движений джаза и модерна в комбинации, импровизация.

Раздел 6. Contemporary dance, как самовыражение

Теория: история, мышление, дыхание, эмоции. Просмотр фрагментов фильмов «Суспирия» (2018), «Нервы на пределе» (2016), «После тебя» (2016).

Практика: работа над репертуаром, постановка номера на основе выученных движений джаза и модерна.

Раздел 7. Смешанная хореография

Практика: усложнение ранее изученных элементов. Объединение движений разных танцевальных стилей в комбинации.

Раздел 8. Постановка танцевальных номеров

Практика: постановка номеров, примерка костюмов.

Раздел 9. Импровизация как самовыражение

Теория: основные законы драматургии (завязка, кульминация, развязка), их применение в хореографии. Композиция и постановка танца.

Практика: составление танцевальных этюдов обучающимися на основе изученных движений с применением законов драматургии. Творческие задания на импровизацию в различных стилях.

Раздел 10. Репетиционная деятельность

Практика: повторение номеров первого года обучения, отработка изученного материала второго года обучения, подготовка к концертам, репетиции на сцене.

Раздел 11. Воспитательные мероприятия

Теория: правила поведения в зрительном зале и на сцене. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения при пожаре. Правила поведения при поездках в автобусах и поездах.

Практика: участие в мероприятиях:

- День здоровья, приуроченный к Дню знаний;
- Интерактивное занятие «Искусство во всем»;
- Посещение спектаклей и мастер-классов «Новогодняя компания»;
- Праздничный концерт, посвященный Дню матери;
- Творческая встреча «Калейдоскоп различных направлений»;
- День рождения ЦДЮ;
- Выступление, приуроченное ко Дню Города;
- Выступление, приуроченное ко Дню защиты детей.

Раздел 12. Аттестация

Теория: психолого-педагогическая диагностика (тесты, анкетирование).

Практика: открытое занятие для родителей. Концерты, конкурсы, участие в фестивалях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Примерный календарный учебный график на 2023-2024 учебный год для групп 1-го и 2-го года обучения смотри ниже в разделе «Приложения» (Приложение 1, 2).

2.2. Методическое обеспечение программы

Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуальная и групповая работы, творческие занятия импровизации, открытые занятия, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Образовательный процесс органично сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классической, уличной, клубной и современной хореографии. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому учащемуся, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера.

Основным условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения и упражнения основываются на ранее изученных, с постепенным усложнением и увеличением нагрузки.

Алгоритм учебного занятия

I. Организационный этап. Вход в класс. Проверка присутствующих. Приветствие детей.

II. Основной этап. Разминка и растяжка. Содержание основной части, по усмотрению педагога, может меняться.

На этапе занятия происходит чередование разных видов деятельности: изучения танцевальных движений, прослушивание музыки (фильмов) и др.

III. Заключительный этап. Подводятся итоги занятия, отмечается работа каждого ребенка и группы в целом. Поклон. Выход из класса.

Воспитывающий компонент программы

Воспитание является основной частью образовательного процесса. Занятия направлены на развитие личности каждого обучающегося, опираясь на его индивидуальные особенности. Главная цель – это создание социально-педагогических условий, в которых каждый ребёнок мог бы стать субъектом своей жизни, деятельности, общения и собственного внутреннего мира.

Деятельность разных видов труда: умственный напряжённый труд; физический труд, требующий преодоления усталости; труд эстетического характера; труд технический, творческий; совместный труд и т.д., составляют технологическую цепочку, обеспечивающую формирование трудовых навыков и качеств личности (уважение к людям любого труда, трудолюбие, упорство, терпение и др.).

Раздел «Импровизация как самовыражение» направлен на развитие творческих способностей обучающихся, а также на формирование их взглядов на окружающий мир, раскрытие их внутреннего мира.

Раздел «Воспитательные мероприятия» непосредственно направлен на развитие ребёнка в социальной среде. Старшие школьники во многом зависят от мнения дальнего социального окружения. Участие в праздничных выступлениях и концертах благоприятно воздействуют на внутреннюю составляющую ребёнка. Он чувствует свою значимость в окружающем его мире.

2.3. Оценочный материал

Оценка результативности освоения программы обучающимися основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же обучающегося (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Основными методами диагностики по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- открытые занятия;
- концертные выступления.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится диагностика исходного уровня владения навыками.

Итоговая диагностика при сопоставлении с исходными и промежуточными данными позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами.

Баллы:

- 1 – низкий уровень
- 2 – средний уровень
- 3 – высокий уровень

| Планируемый результат | Критерий | Показатель | Форма контроля |
|--|--|--|--|
| Владение теоретическими знаниями | Уровень владения теоретическими знаниями | высокий (легко ориентируется и оперирует терминами) средний (терминологию знает, но всегда ориентируется в ней) низкий (плохо знает термины) | Опрос, наблюдение |
| Сформированность практических умений и навыков | Уровень владения практическими умениями и навыками | высокий (отлично владеет и легко умеет применять на практике полученные знания) средний (легко выполняет основные элементы, но затрудняется в исполнении комбинаций) низкий (много не получается, требуются дополнительные усилия) | Наблюдение, концертные выступления, открытые занятия |
| Развитие исполнительского мастерства | Уровень исполнительского мастерства | высокий (артистично выполняет танцевальные композиции, хорошо понимает характер произведения) средний (не всегда артистично выступает на сцене) низкий (стесняется зрителя, забывает драматургию номера) | Концертные выступления, открытые занятия |
| Работа в коллективе | Уровень умения работать в коллективе | высокий (отлично ладит со всеми участниками коллектива, всегда готов помочь) средний (есть трудности в общении с некоторыми участниками в коллективе) низкий (ведёт обособленную жизнь в коллективе) | Наблюдение, анкетирование |

Результаты заносятся в итоговую таблицу и суммируются, определяется окончательный уровень освоения программы обучающимся.

| № | ФИО учащегося | Владение теоретическими знаниями | Сформированность практических умений и навыков | Развитие исполнительского мастерства | Работа в коллективе | Итого | Уровень освоения программы |
|---|---------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------|-------|----------------------------|
| | | | | | | | |

до 5 баллов – низкий уровень освоения программы

6-10 баллов – средний уровень освоения программы

больше 11 баллов – высокий уровень освоения программы

В конце учебного года подводится итог учебно-воспитательной работы за год, проводится анализ творческих достижений детей.

В работе используются диагностики (приложение № 3):

Методика диагностики психологического климата в коллективе, А.Н. Лутошкин;

Анкета психофизиологического комфорта, Г.С. Абрамова;

Методика определения уровня беспокойства-тревоги, Ж. Тейлор.

2.4. Материально-техническое обеспечение программы

- Хореографический класс, соответствующий гигиеническим требованиям.
- Костюмерный склад.
- Костюмы, танцевальная обувь, столы и стулья, шкафы и стеллажи для дидактических пособий и учебных материалов, костюмов.
- Хореографические станки, зеркала, коврики.
- Аудиосистема, компьютер, принтер, телевизор, удлинитель.

Танцевальная форма.

Для девочек: танцевальные лосины чёрного цвета, темные спортивные штаны, футболка белого или черного цвета, белые носочки, балетки, кроссовки.

Для мальчиков: белая футболка, темные спортивные штаны, белые носочки, балетки, кроссовки.

2.5. Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства.

Для обеспечения образовательного процесса необходимо привлечение следующих специалистов: педагог-организатор.

3. Список информационных источников

Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18.09.2017 г., регистрационный № 48226) «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и

требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 ноября 2021 г. № 27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного государственного санитарного врача РФ 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)»».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила 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-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
11. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
12. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
13. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
14. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
15. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
16. Положение о порядке посещения обучающимися мероприятий, проводимых в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
17. Методические рекомендации по разработке дополнительной общеобразовательной программы в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденные приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

Литература для педагога

1. Т. Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». – 256 с., ил.
2. Педагогическая психология: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 «Педагогика и психология», 033400 «Педагогика» / [Клюева Н.В. и др.] / под ред. Н.В. Клюевой. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 399 с. – (Учебник для вузов).
3. С.С. Поляков. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 80 с.
4. Н. Карпов. «Уроки сценического движения».
5. Левитин Д. На музыке. Наука о человеческой одержимости звуком / Д. Левитин – «Альпина Диджитал», 2006.
6. Бирн Д. Как работает музыка. – «Альпина Диджитал», 2017.

7. Т.А. Зебряк. Основы музыкальной грамоты и сольфеджио. – Москва, «КИФАРА», 2003.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004 — 414 с., ил.
9. Перлин Л.В. Танец модерн и методика его преподавания: учебное пособие / Л.В. Перлин; ред. Г.В. Бурцева; Алт. гос. акад. культуры и искусств. – Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2010. – 123 с.: ил.
10. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии. – М., 2001

Интернет-ресурсы

1. «Танцевально-спортивный клуб АЯКС» // Сайт. - URL: <https://danceclubajax.ru/hip-hop/elements>
2. «Dance.ru», федеральный портал // Сайт. - URL: https://www.dance.ru/dance_styles/
3. Хореографический ресурс choreoresour.ru // Сайт. - URL: <https://choreoresour.ru/index.php>
4. World best oldskool dancehall steps compilation by Ditrixstev Kenya // Сайт. - URL: <https://www.youtube.com/watch?v=KtGzRez4OC8>
5. 2019 newskool dancehall steps compillation-ditrixstev dance Kenya // Сайт. - URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wGsOgKQygeM>
6. La Boca Dance Club // Сайт. - URL: <https://labocadance.ru/stati/istoriya-i-podstili-voga/?ysclid=I98hydzwal139842509>
7. Dance Studio 25.5 // Сайт. - URL: <https://25point5.ru/articles/osnovnye-pozy-dvizheniya-i-elementy-vogue/?ysclid=I98icm309b231859062>

Приложение 1

Примерный учебный календарный график на 2023-2024 учебный год год обучения - 1, группа _____

| № | Дата | Наименование разделов | Кол-во часов | Форма контроля и аттестации |
|-----|------|---|--------------|-----------------------------|
| 1. | | Комплектование группы. Собеседование. Инструктаж по технике безопасности | 2 | анкетирование |
| 2. | | Современный танец. Его виды и направления. Структура и этапность типового занятия | 2 | наблюдение |
| 3. | | Музыка – это организованный звук | 2 | наблюдение |
| 4. | | История возникновения стиля Hip-hop. Кач. Основные шаги в Hip-hop | 2 | наблюдение |
| 5. | | Кач. Основные шаги в Hip-hop. Движения корпуса, ног и рук в Hip-hop хореографии | 2 | наблюдение |
| 6. | | Кач. Основные шаги в Hip-hop | 2 | наблюдение |
| 7. | | Движения корпуса, ног и рук в Hip-hop хореографии | 2 | наблюдение |
| 8. | | Кач. Основные шаги в Hip-hop. Комбинации в стиле Hip-hop | 2 | наблюдение |
| 9. | | Движения корпуса, ног и рук в Hip-hop хореографии | 2 | наблюдение |
| 10. | | Воспитательные мероприятия | 2 | наблюдение |
| 11. | | Комбинации в стиле Hip-hop | 2 | наблюдение |
| 12. | | Комбинации в стиле Hip-hop | 2 | наблюдение |
| 13. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 14. | | Комбинации в стиле Hip-hop | 2 | наблюдение |
| 15. | | Комбинации в стиле Hip-hop | 2 | наблюдение |
| 16. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 17. | | Комбинации в стиле Hip-hop. Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 18. | | Комбинации в стиле Hip-hop | 2 | наблюдение |
| 19. | | Энциклопедия танца: House. Основные движения стиля House | 2 | наблюдение |
| 20. | | Основные движения стиля House | 2 | наблюдение |
| 21. | | Комбинации в стиле House | 2 | наблюдение |
| 22. | | Комбинации в стиле House | 2 | наблюдение |
| 23. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |

| | | | | |
|---------------------|--|---|------------|----------------------|
| 24. | | Комбинации в стиле House | 2 | наблюдение |
| 25. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 26. | | Энциклопедия танца: Локинг (Locking). Основные движения стиля Locking | 2 | наблюдение |
| 27. | | Основные движения стиля Locking | 2 | наблюдение |
| 28. | | Комбинации в стиле Locking | 2 | наблюдение |
| 29. | | Комбинации в стиле Locking | 2 | наблюдение |
| 30. | | Постановка танцевальных номеров. Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 31. | | Воспитательные мероприятия | 2 | наблюдение |
| 32. | | Аттестация | 2 | наблюдение |
| 33. | | Комбинации в стиле House. Комбинации в стиле Locking | 2 | наблюдение |
| 34. | | Комбинации в стиле Locking | 2 | наблюдение |
| 35. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 36. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 37. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 38. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 39. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 40. | | Энциклопедия танца: Dancehall. Основные ступи в Dancehall | 2 | наблюдение |
| 41. | | Основные ступи в Dancehall | 2 | наблюдение |
| 42. | | Комбинации в стиле Dancehall | 2 | наблюдение |
| 43. | | Основные ступи в Dancehall | 2 | наблюдение |
| 44. | | Комбинации в стиле Dancehall | 2 | наблюдение |
| 45. | | Воспитательные мероприятия | 2 | наблюдение |
| 46. | | Основные ступи в Dancehall | 2 | наблюдение |
| 47. | | Комбинации в стиле Dancehall | 2 | наблюдение |
| 48. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 49. | | Комбинации в стиле Dancehall | 2 | наблюдение |
| 50. | | Комбинации в стиле Dancehall | 2 | наблюдение |
| 51. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 52. | | Vogue - особенности танца. Основные позы, движения и элементы VOGUE | 2 | наблюдение |
| 53. | | Воспитательные мероприятия | 2 | наблюдение |
| 54. | | Основные позы, движения и элементы VOGUE | 2 | наблюдение |
| 55. | | Основные позы, движения и элементы VOGUE | 2 | наблюдение |
| 56. | | Комбинации в стиле Vogue | 2 | наблюдение |
| 57. | | Комбинации в стиле Vogue. Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 58. | | Комбинации в стиле Vogue | 2 | наблюдение |
| 59. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 60. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 61. | | Комбинации в стиле Vogue | 2 | наблюдение |
| 62. | | Комбинации в стиле Vogue | 2 | наблюдение |
| 63. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 64. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 65. | | Воспитательные мероприятия | 2 | наблюдение |
| 66. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 67. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 68. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 69. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 70. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 71. | | Аттестация | 2 | наблюдение |
| 72. | | Аттестация | 2 | анкетирование, опрос |
| Итого часов: | | | 144 | |

Приложение 2

Примерный учебный календарный график на 2023-2024 учебный год
год обучения - 2, группа _____

| № | Дата | Наименование разделов | Кол-во часов | Форма контроля и аттестации |
|-----|------|--|--------------|-----------------------------|
| 1. | | Комплектование группы. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности | 2 | анкетирование |
| 2. | | Музыка – это организованный звук. Танец как представление музыкальных композиций | 2 | наблюдение |
| 3. | | Репетиционная деятельность | 2 | наблюдение |
| 4. | | Энциклопедия танца: Джаз-Фанк (Jazz-Funk). Упражнения на выносливость | 2 | наблюдение |
| 5. | | Воспитательные мероприятия | 2 | наблюдение |
| 6. | | Упражнения на выносливость | 2 | наблюдение |
| 7. | | Основные элементы Jazz-Funk | 2 | наблюдение |
| 8. | | Упражнения на выносливость. Основные элементы Jazz-Funk | 2 | наблюдение |
| 9. | | Основные элементы Jazz-Funk | 2 | наблюдение |
| 10. | | Репетиционная деятельность | 2 | наблюдение |
| 11. | | Комбинации в стиле Jazz-Funk | 2 | наблюдение |
| 12. | | Комбинации в стиле Jazz-Funk | 2 | наблюдение |
| 13. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 14. | | Комбинации в стиле Jazz-Funk | 2 | наблюдение |
| 15. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 16. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 17. | | Аттестация | 2 | наблюдение |
| 18. | | Основные принципы джаза. Разогрев и разминка в джазе | 2 | наблюдение |
| 19. | | Разогрев и разминка в джазе | 2 | наблюдение |
| 20. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 21. | | Воспитательные мероприятия | 2 | наблюдение |
| 22. | | Упражнения на развитие | 2 | наблюдение |
| 23. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 24. | | Разогрев и разминка в джазе | 2 | наблюдение |
| 25. | | Воспитательные мероприятия | 2 | Наблюдение |
| 26. | | Разогрев и разминка в джазе. Упражнения на развитие | 2 | наблюдение |
| 27. | | Шаги, прыжки, вращения | 2 | наблюдение |
| 28. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 29. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 30. | | Основные движения и элементы танца модерн | 2 | наблюдение |
| 31. | | Основные движения и элементы танца модерн | 2 | наблюдение |
| 32. | | Упражнения на развитие | 2 | наблюдение |
| 33. | | Шаги, прыжки, вращения | 2 | наблюдение |
| 34. | | Комбинации в стиле Джаз-модерн | 2 | наблюдение |
| 35. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 36. | | Комбинации в стиле Джаз-модерн | 2 | наблюдение |
| 37. | | Комбинации в стиле Джаз-модерн | 2 | наблюдение |
| 38. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 39. | | Шаги, прыжки, вращения | 2 | наблюдение |
| 40. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 41. | | Воспитательные мероприятия | 2 | наблюдение |
| 42. | | Contemporary dance, как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 43. | | Аттестация | 2 | наблюдение |
| 44. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 45. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 46. | | Воспитательные мероприятия | 2 | наблюдение |
| 47. | | Contemporary dance, как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 48. | | Contemporary dance, как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 49. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 50. | | Репетиционная деятельность | 2 | наблюдение |
| 51. | | Репетиционная деятельность | 2 | наблюдение |
| 52. | | Репетиционная деятельность | 2 | наблюдение |
| 53. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 54. | | Репетиционная деятельность | 2 | наблюдение |
| 55. | | Contemporary dance, как самовыражение | 2 | наблюдение |

| | | | | |
|---------------------|--|---|------------|----------------------|
| 56. | | Contemporary dance, как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 57. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 58. | | Постановка танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 59. | | Репетиционная деятельность | 2 | наблюдение |
| 60. | | Повторение танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 61. | | Повторение танцевальных номеров | 2 | наблюдение |
| 62. | | Contemporary dance, как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 63. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 64. | | Contemporary dance, как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 65. | | Hip-hop, house, dancehall, vogue, locking | 2 | наблюдение |
| 66. | | Воспитательные мероприятия | 2 | наблюдение |
| 67. | | Hip-hop, house, dancehall, vogue, locking | 2 | наблюдение |
| 68. | | Hip-hop, house, dancehall, vogue, locking | 2 | наблюдение |
| 69. | | Импровизация как самовыражение | 2 | наблюдение |
| 70. | | Репетиционная деятельность | 2 | наблюдение |
| 71. | | Аттестация | 2 | наблюдение |
| 72. | | Аттестация | 2 | Анкетирование, опрос |
| Итого часов: | | | 144 | |

Приложение 3

Диагностический материал

1. Методика диагностики психологического климата в коллективе А.Н. Лутошкина

Данная методика представляет собой карту-схему, описывающую психологический климат в школе или ином коллективе. Это 13 пар противоположных характеристик психологической атмосферы группы, представленных в виде таблицы: в левом столбце – благоприятные характеристики, в правом – неблагоприятные. Респондентам необходимо самостоятельно оценить коллектив по степени выраженности каждой характеристики с использованием семибалльной шкалы (от +3 до -3) и затем путем получения среднего арифметического по каждому параметру сделать вывод об уровне сформированности группы и благополучии психологического климата в школе. Процедура проведения: методика проводится фронтально (с группой). Для этого нужны только бланки с текстом методики.

Бланк методики.

| | | | |
|---|--|--|--|
| 1 | Преобладает бодрый, жизнерадостный настрой | | Преобладает подавленное настроение |
| 2 | В коллективе имеют место доброжелательные отношения, взаимные симпатии | | Для членов коллектива характерны конфликтность в отношениях и взаимная антипатия |
| 3 | В отношениях между группировками внутри коллектива имеет место взаимное расположение, понимание | | Имеющиеся в коллективе группировки конфликтуют друг с другом |
| 4 | Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности | | Члены коллектива проявляют безразличие в отношении более тесного общения, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности |
| 5 | Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие у всех членов коллектива | | Успехи или неудачи товарищей оставляют членов коллектива равнодушными или вызывают у них зависть, злорадство |
| 6 | Все члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга | | Каждый в коллективе считает свое мнение главным, проявляет нетерпимость к мнению товарищей |
| 7 | Достижения и неудачи коллектива переживаются его членами как собственные | | Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у его членов |
| 8 | В трудное для коллектива время происходит эмоциональное единение «один за всех, и все за одного» | | В трудные минуты коллектив «раскисает», между его членами возникают ссоры, имеют место потерянности, взаимные обвинения |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 9 | Члены коллектива испытывают чувство гордости, когда руководители отмечают его успехи | | К похвалам и поощрениям коллектива его члены относятся равнодушно |
| 10 | Коллектив активен, полон энергии | | Коллектив инертен и пассивен |
| 11 | Члены коллектива участливо и доброжелательно относятся к тем, кто в него вливается, помогают им освоиться | | Новички чувствуют себя в коллективе чужими, другие его члены часто проявляют по отношению к ним враждебность |
| 12 | Совместные дела увлекают всех, у членов коллектива велико желание работать вместе | | Коллектив невозможно вдохновить на совместное дело, каждый думает о своих интересах |
| 13 | В коллективе поддерживается справедливое отношение ко всем его членам, слабым помогают, выступают в их защиту | | В коллективе заметно выделяются привилегированные члены, имеет место пренебрежительное отношение к тем, кто слабее |

Время проведения – 10–15 мин. Испытуемым раздают бланки и инструктируют следующим образом: «Для того, чтобы оценить свой коллектив (класс), сначала прочтите предложение слева, затем справа и после этого поставьте в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине:

+3 – свойство, указанное слева, проявляется всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляются достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 – свойство проявляется всегда.

Обработка полученных данных осуществляется в два этапа. На первом этапе необходимо сложить все абсолютные величины сначала положительных (+), потом отрицательных (-) оценок, полученных от каждого участника опроса. Затем из большей величины нужно вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатываются ответы каждого участника. На втором этапе все цифры, полученные после обработки ответов каждого ученика, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих.

Затем полученную цифру нужно сравнить с ключом методики:

– 22 и более – высокая степень благоприятного социально-психологического климата;

– от 8 до 22 – средняя степень благоприятного социально-психологического климата;

– от 0 до 8 – низкая (незначительная) степень благоприятного социальнопсихологического климата;

– от 0 до -8 – начальная степень неблагоприятного социально-психологического климата;

– от -8 до -10 – средняя степень неблагоприятного социально-психологического климата;

– от -10 и ниже – высокая степень неблагоприятного социально-психологического климата.

Такой подсчет можно сделать и по каждому свойству: сложить оценки каждого участника опроса по отдельному свойству и затем полученную цифру разделить на число участников. Таким образом, в рассматриваемой методике подсчитываются индивидуальные баллы и среднее арифметическое по группе. После получения индексов (среднего арифметического) по каждому свойству из этих цифр выстраивают ранжированный ряд по степени убывания их величины.

При желании на основании количественных данных можно построить график, иллюстрирующий пики и провалы, сильные и слабые места группы. Например, пики будут приходиться на набравшие наибольшее количество баллов активность группы (пункт 10), увлеченность совместным делом (пункт 12), бодрое настроение (пункт 1), а провалы – на зависть к чужим успехам (пункт 5) и неуважительное отношение к мнению других (пункт 6). Эта форма особенно удобна для сравнения классов между собой, если возникнет такая задача. Приведенная методика диагностирует уровень сформированности коллектива и позволяет при повторных исследованиях проследить динамику его развития. Несомненным достоинством методики являются ее простота, возможность быстрого проведения диагностики и применимость в

отношении любой группы, а также получение количественных данных, позволяющих отслеживать динамику развития групп и сравнивать их между собой. Недостатком данной методики, как и всех опросников, является незащищенность от так называемой социальной желательности – стремления испытуемых представить себя в лучшем свете и давать такие ответы, которые, по их мнению, отражают ожидания оценивающих.

2. Анкета психофизиологического комфорта, Г.С. Абрамова

Цель: выявление степени благополучия в психофизиологическом состоянии.

Анкета состоит из трех частей. Ответы на первые семь вопросов позволяют судить о степени психического комфорта или дискомфорта. Ответы на следующие семь вопросов дают возможность выяснить состояние физиологического комфорта или дискомфорта. Последние семь вопросов направлены на выяснение состояния сна — есть ли в нем нарушения.

Содержание анкеты

1. Замечаете ли вы за собой, что стали более вспыльчивым, чем раньше?
2. Замечаете ли вы за собой в последнее время плаксивость, когда по самому незначительному поводу на глаза наворачиваются слезы?
3. Надолго ли выводит вас из равновесия незаслуженное замечание?
4. Замечаете ли вы, что в последнее время ослабела память?
5. Замечаете ли вы, что в последнее время несколько слабело внимание, стало трудно сосредоточиться?
6. Отвлекают ли вас от работы посторонний шум, разговоры, мешают ли сосредоточиться?
7. Замечаете ли вы, что новый материал стал усваиваться хуже, чем прежде?
8. Устаете ли вы последнее время больше, чем раньше?
9. Ухудшился ли в последнее время аппетит?
10. Бывают ли у вас головные боли, причина которых понятна?
11. Наблюдается ли временами усиленное сердцебиение, особенно после волнения?
12. Всегда ли у вас влажные ладони?
13. Всегда ли краснеете при волнении?
14. Чувствуете ли вы дрожь в руках или во всем теле перед ответственным мероприятием?
15. Замечаете ли вы, что в последнее время стали плохо засыпать?
16. Просыпаетесь ли вы среди ночи, а затем долго не можете заснуть?
17. Часто ли вы просыпаетесь среди ночи?
18. Часто ли вы чувствуете после ночного сна вялость, сонливость, усталость, тяжесть в голове?
19. Мешает ли вам уснуть посторонний шум, свет?
20. Часто ли у вас бывают кошмарные сновидения?
21. Считаете ли вы, что у вас плохой сон?

Обработка результатов

- 1-3 балла по каждой группе вопросов свидетельствует об отсутствии дискомфорта;
4-5 баллов – умеренный дискомфорт;
6-7 баллов – выраженный дискомфорт.

3. Методика определения уровня беспокойства-тревоги (ж. Тейлор)

Уровень беспокойства-тревоги — это целый комплекс различных особенностей человека, который влияет на его деятельность. Это и нарушения вегетативных функций, и нарушения деятельности, когда человек как бы теряет возможность осуществить свои планы и намерения осмысленно и целенаправленно.

Текст опросника

1. Обычно я работаю с большим напряжением.
2. Ночью я засыпаю с трудом.
3. Для меня неприятны неожиданные изменения в привычной обстановке.
4. Мне нередко снятся кошмарные сны.
5. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или работе.

6. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
7. Я хотел бы быть таким же счастливым, как, на мой взгляд, счастливы другие.
8. Безусловно, мне не хватает уверенности в себе.
9. Мое здоровье сильно беспокоит меня.
10. По временам я чувствую себя совершенно бесполезным.
11. Я часто плачу, у меня «глаза на мокром месте».
12. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь сделать что-то трудное и опасное.
13. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно беспокоит и смущает меня.
14. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
15. Нередко я думаю о таких вещах, о которых не хотелось бы говорить.
16. Даже в холодные дни я легко потею.
17. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я могу усидеть на одном месте.
18. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.
19. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
20. Я легко прихожу в замешательство.
21. Мое положение среди окружающих сильно беспокоит меня.
22. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
23. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.
24. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
25. Мне приходилось испытывать страх даже в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Я склонен принимать все слишком всерьез.
27. Мне кажется порой, что передо мной нагромождение каких-то трудности, которые мне не преодолеть.
28. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
29. Я почти все время чувствую неуверенность в своих силах.
30. Меня тревожат возможные неудачи.
31. Ожидание всегда нервирует меня.
32. Бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
33. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
34. Я человек легко возбудимый.
35. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
36. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
37. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из строя.
38. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
39. У меня обычно ровное и хорошее настроение.
40. Я почти всегда чувствую себя счастливым.
41. Когда нужно что-нибудь ждать, я могу делать это спокойно.
42. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений или неприятностей.
43. У меня не бывает сердцебиения при ожидании чего-либо неприятного или нового.
44. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
45. Я уверен в себе.
46. По сравнению с моими друзьями, я считаю себя самым смелым.
47. Я застенчив не более, чем другие.
48. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.
49. Практически я никогда не краснею.
50. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

Обработка результатов

На вопросы 1 - 37 подсчитываются ответы «да», на вопросы 38 — 50 подсчитываются ответы «нет»; ответы «не знаю» подсчитываются как в первой, так и во второй группе вопросов,

а результат делится на два. Уровень беспокойства-тревожности определяется суммированием трех полученных результатов: чем выше полученная сумма, тем более выражено у человека состояние беспокойства-тревожности:

45-50 баллов – очень высокий уровень тревожности;

40-46 баллов – высокий уровень тревожности;

25-39 баллов – средний уровень тревожности (с тенденцией к высокому);

10-24 баллов – средний уровень тревожности (с тенденцией к низкому);

0-9 баллов – низкий уровень тревожности.