

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 № 17-01/208 от 01.04.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хореографическая подготовка»

направленность программы – художественная

уровень программы – базовый

возраст детей – 7-8 лет

срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Демчук Анна Александровна,

педагоги дополнительного образования

Ярославль, 2024 г.

Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план	4
1.3.	Содержание программы	5
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	6
2.2.	Методическое обеспечение программы	6
2.3.	Оценочные материалы	8
2.4.	Материально-техническое обеспечение	8
2.5.	Кадровое обеспечение	8
3.	Список информационных источников	9
4.	Приложения	
1.	Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год	10
2.	Диагностика уровня хореографических данных	12
3.	Тест «Какой у тебя темперамент?»	12
4.	Тест «Я лидер» (А.Н. Лутошкин)	15
5.	Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко)	17

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическая подготовка» (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 «Хореографическая подготовка» относится к базовому уровню и имеет художественную направленность. Содержание программы направлено на развитие общефизических, артистических и исполнительских способностей.

Среди множества форм художественного образования особое место занимает хореография. Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей ребёнка.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость и т.д.). Программой предусмотрено приобретение детьми танцевальных навыков и развитие музыкального слуха и ритма. Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала. Содержание программы предлагает материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыкальных композиций и игровой материал.

Особенность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез различных видов деятельности (танцевальной, музыкальной, игровой, сценической и импровизационной), которые помогают обучающимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе.

Цель программы – приобретение базовых навыков танцевального искусства у обучающихся младшего школьного возраста, посредством тренировочной и импровизационной деятельности.

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

- обучить музыкальным понятиям (музыкальная грамота);
- обучить базе классической хореографии;
- ознакомить с основами импровизации;
- развить опорно-двигательный аппарат;
- воспитать ответственность, упорство, силу воли;
- раскрыть творческую индивидуальность учащихся;
- воспитать уважение к культуре танца.

Обучающиеся, для которых программа актуальна

Данная программа рассчитана на обучающихся 7-8 лет.

В коллектив принимаются дети на основе заявления родителей (законных представителей) ребенка, без предварительного отбора.

Для обучения по данной программе допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка).

Количество обучающихся в группе: 12-15 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 1 год.

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

Планируемые результаты обучения

Обучающиеся узнают:

- музыкальную терминологию;
- основные термины, используемые в хореографии.

Обучающиеся научатся:

- выполнять изучаемые в течение года танцевальные композиции;
- импровизировать, используя выученные танцевальные движения;
- работать в группе и парах.

Обучающиеся продемонстрируют:

- музыкально-ритмическую базу;
- способность к самооценке на основе успешной деятельности;
- правильность исполнения хореографических элементов и композиций, поставленных хореографом.

Формы контроля и аттестации обучающихся

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

Входной контроль – это оценка исходного уровня развития физических данных, выявления музыкально - ритмического и эмоционального развития учащихся перед началом образовательного процесса.

Текущий контроль - проводится в течение всего учебного года, с целью определения уровня теоретических знаний, практических навыков и умений. Осуществляется такой контроль на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение за практической деятельностью учащихся, журнал посещаемости, просмотры.

Промежуточный контроль проводится один раз в год в форме открытого занятия или концертного выступления.

Итоговый контроль проходит по окончании полного курса обучения. Формы аттестации: наблюдение; открытые занятия; участие в концертных программах, конкурсах и фестивалях.

1.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тематического блока (раздела), темы занятия	Всего часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности	2	1	1
2.	Музыка в танце	4	2	2
3.	Основы классической хореографии	18	2	16
4.	Современный танец	23	-	23
5.	Уличный танец	23	-	23
6.	Репетиционная деятельность	30	-	30
7.	Работа над репертуаром	20	-	20
8.	Импровизация и сценической искусство как самовыражение	6	-	6
9.	Воспитательное мероприятие	14	2	12
10.	Аттестация обучающихся	4	-	4
Итого часов:		144	7	137

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности

Теория: знакомство обучающихся с учебным классом, оборудованием, правилами поведения и техникой безопасности в учреждении; цели и задачи обучения, план работы.

Практика: тренинг на сплочение коллектива, оценка физической подготовленности и мотивации к занятиям хореографией, тренинг на сплочение коллектива. Инструктаж по ТБ. Учебная эвакуация.

Раздел 2. Музыка в танце

Теория: история появления музыки. Музыка и эмоции. Музыкальная грамота (понятия: метр, сильная и слабая доли, такт, размер такта, музыкальный квадрат, темп). Характер музыки (плавная, быстрая, грустная, веселая, легкая, светлая). Прослушивание музыкальных композиций в различных жанрах.

Практика: музыкально-ритмичные игры, упражнения по актёрскому мастерству, представление музыки через эмоции.

Раздел 3. Основы классической хореографии

Теория: терминология классической хореографии.

Практика: разучивание экзерсиса у станка и на середине зала

- позиции ног: I-V;
- позиции рук: подготовительная, I-III;
- у станка: plie, demi-plie, releve по VI, I и II позициях;
- ноги: battement tendu, battement tendu jete;
- руки: port de bras (первое);
- равновесия: «flex», «карандаш», passe.
- повороты: «шене»

Раздел 4. Современный танец

Практика:

- шаги с носка и с пятки;
- прыжки: с прямыми ногами, с поджатыми, к грудной клетке, в партере;
- основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа;
- изоляция: голова, плечи, грудная клетка, таз, руки, ноги;
- импульсы;
- падения.

Раздел 5. Уличный танец

Практика:

- баунс (кач);
- базовые элементы стиля hip-hop: Steve Martin, Running man, Kick, Criss Cross, Bart Simpson, Bobby Brown, Happy Feet, Sponge Bob, Reebok;
- базовые элементы стиля house dance: Pas de bourree, Swirl, Set-up, Scribble Foot, Jack in the Box, Skate, Farmer.

Раздел 6. Репетиционная деятельность

Практика: повторение номеров, изученных по программе «Хореографическая подготовка. Старт»; отработка изученного материала обучения; подготовка к концертам; репетиции на сцене.

Раздел 7. Работа над репертуаром

Практика: постановка новых танцевальных номеров; примерка костюмов.

Раздел 8. Импровизация как самовыражение

Теория: просмотр фрагментов фильмов «Люби и танцуй» (2009), «Время танцевать» (2002), «Флай: Танец свободы» (2021), «Ла-Ла Ленд» (2016) и «Весь этот джаз» (1979).

Практика: творческие задания на импровизацию, работа в группах, парах и индивидуально.

Раздел 9. Воспитательное мероприятие

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 конкурсах и фестивалях; посещение концертов и выставок детского творчества, детских объединений ГОАУ ДО ЯО ЦДЮ, участие в игровых программах; участие в мероприятиях:

- «Новогодняя кампания»;
- день рождения ЦДЮ;
- выступление, приуроченное ко Дню Города;
- выступление, приуроченное ко Дню защиты детей.

Раздел 10. Аттестация обучающихся

Теория: психолого-педагогическая диагностика (тесты, анкетирование); анализ результатов участия учащихся в концертах, конкурсах и фестивалях.

Практика: открытое занятие для родителей, отчётный концерт.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
02.09.2024	31.05.2025	36	144ч	ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», Каб. 116	2 раза в неделю по 2 учебных часа

Примерный календарный учебный график на 2024-2025 учебный год смотри ниже в разделе «Приложения» (приложение 1).

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.

Основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Структура занятия

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

II. Основной этап.

1. Разогрев. Главная задача этого этапа – разогреть все мышцы, используя наклоны и повороты корпуса, а также отдельных частей тела, экзерсис plie и releve, бег.

2. Растяжка. Используются упреждения на развитие мышц стоп, пресса, рук, спины: подъём и опускание стоны, боковая растяжка, «складочка», «бабочка», «лягушка», шпагаты, «плодочка», «колечко», «вазочка», «кошка», «ножницы», «берёзка», планка (на прямых руках, на локтях), отжимания, «велосипед», «мостик» (на руках и с колен).

3. Основная часть занятия. Зависит от направленности урока.

4. Акробатика. Данная часть занятия проходит не на каждом занятии. Разучивание и проработка элементов: кувырок боком, кувырок вперёд и назад, «колесо», «колесо» на локтях,

стойка на руках. Упражнения на выносливость - прыжки с прямыми ногами, с поджатыми ногами, в стороны, накрест.

III. Заключительный этап. Рефлексия. Задача этапа – «подтолкнуть» обучающихся самостоятельно оценить результат своей деятельности, сделанный на занятии. Выход из класса.

Воспитывающий компонент программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенной в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, тематики занятий, этапа обучения и учебного занятия.

На вводном занятии очень важно познакомить обучающихся с Центром, с педагогом и друг с другом. Также важно договориться о правилах поведения в учреждении и учебном кабинете.

В процессе работы педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной отзывчивости на музыку, культуру передачи настроения музыкального произведения. В процессе исполнительской деятельности происходит воспитание культуры публичного выступления, ответственности за качество своего исполнения музыкального произведения и исполнения в коллективе.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения. В процессе работы с обучающимися используются следующие методы и приёмы воспитания: беседа, рассказ, просмотр видеоматериалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, личный пример педагога, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

На занятиях используется игровой метод. Игровой метод – это форма воссоздания социального и предметного содержания реальной действительности, в рамках которой учащиеся усваивают абстрактные по природе знания, закрепляет умения и навыки в реальном процессе подготовки и принять участия решения.

Формы воспитательной работы: встречи с интересными людьми, выпускниками коллектива, традиционные праздники коллектива, участие в социальных акциях и традиционных мероприятиях Центра, досугово-познавательные мероприятия.

Особое место во внеучебной деятельности обучающихся, занимают досуговые мероприятия. В основном это совместный отдых, который проходит в разных формах: огоньки, экскурсии, выходы в театр и на концерты, участие в мероприятиях отдела и учреждения. В этом большое участие принимают родители.

Работе с родителями уделяется большое внимание. В начале, середине и в конце учебного года проводятся родительские собрания, по мере необходимости проводятся индивидуальные консультации. Привлекаются родители к подготовке и проведению «огоньков», посвященных праздничным датам или встречам с интересными людьми. Родители участвуют в поездках и экскурсиях.

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 учащегося (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.

В конце учебного года педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ творческих достижений детей.

В работе используются современные диагностики: диагностика музыкально-двигательного развития детей младшего школьного возраста «Диагностика уровня хореографических данных» (приложение 2), тест «Какой у тебя темперамент?» (приложение 3), тест «Я - лидер» методика самооценки лидерских качеств (приложение 4), текст «Дерево с человечками» методика на выявление социально-психологического уровня адаптации личности в социальной (приложение 5).

2.4. Материально-техническое обеспечение программы

- хореографический класс, соответствующий нормам СанПин;
- костюмерный склад;
- костюмы;
- шкафы и стеллажи для дидактических пособий и учебных материалов;
- хореографические станки, зеркала, коврики.
- аудиосистема, компьютер, удлинитель.

Танцевальная форма.

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

Для мальчиков: футболка белого или черного цвета, темные спортивные штаны, 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. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. 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».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
16. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/593 от 10.11.2023.
17. 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.

Литература для педагога

1. Никитин В.Ю. Модернджаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004 — 414 с., ил.
2. Бирн Д. Как работает музыка / Д. Бирн — «Альпина Диджитал», 2017
3. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Издательство «Гном-Пресс», 1977 г. – 64 с. Серия «Музыка для дошкольников»
4. Бреан А. Музыка и мозг / А. Бреан — «Альпина Диджитал», 2019
5. Т. Барышникова. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». – 256 с., ил.
6. 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).
7. С.С. Поляков. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 80 с.
8. Н. Карпов. «Уроки сценического движения».
9. Т.А. Зебряк. Основы музыкальной грамоты и сольфеджио. – Москва, «КИФАРА», 2003.
10. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.

Приложение 1

Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год

год обучения - 1, группа _____

№	Дата	Наименование разделов	Кол-во часов	Форма контроля и аттестации
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	анкетирование, наблюдение
2.		Музыка в танце. Основы классической хореографии	2	наблюдение
3.		Современный танец	2	наблюдение
4.		Современный танец	2	наблюдение
5.		Работа над репертуаром	2	наблюдение
6.		Современный танец	2	наблюдение
7.		Импровизация и сценической искусство как самовыражение	2	наблюдение
8.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
9.		Современный танец	2	наблюдение
10.		Современный танец	2	наблюдение
11.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
12.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
13.		Современный танец	2	наблюдение
14.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
15.		Современный танец	2	наблюдение
16.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
17.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
18.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
19.		Современный танец	2	наблюдение
20.		Музыка в танце. Современный танец	2	наблюдение
21.		Современный танец	2	наблюдение
22.		Работа над репертуаром	2	наблюдение
23.		Работа над репертуаром	2	наблюдение
24.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
25.		Работа над репертуаром	2	наблюдение
26.		Современный танец	2	наблюдение
27.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
28.		Импровизация и сценической искусство как самовыражение	2	наблюдение
29.		Современный танец	2	наблюдение
30.		Работа над репертуаром	2	наблюдение
31.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
32.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
33.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
34.		Аттестация	2	наблюдение
35.		Работа над репертуаром	2	наблюдение
36.		Уличный танец	2	наблюдение
37.		Музыка в танце. Основы классической хореографии	2	наблюдение
38.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
39.		Уличный танец	2	наблюдение
40.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
41.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
42.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
43.		Уличный танец	2	наблюдение
44.		Уличный танец	2	наблюдение
45.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
46.		Работа над репертуаром	2	наблюдение
47.		Работа над репертуаром	2	наблюдение
48.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
49.		Основы классической хореографии	2	наблюдение
50.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
51.		Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
52.		Уличный танец	2	наблюдение
53.		Уличный танец	2	наблюдение
54.		Репетиционная деятельность	2	наблюдение
55.		Уличный танец	2	наблюдение

56.	Уличный танец	2	наблюдение
57.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
58.	Репетиционная деятельность	2	наблюдение
59.	Уличный танец	2	наблюдение
60.	Уличный танец	2	наблюдение
61.	Работа над репертуаром	2	наблюдение
62.	Работа над репертуаром	2	наблюдение
63.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
64.	Репетиционная деятельность	2	наблюдение
65.	Репетиционная деятельность	2	наблюдение
66.	Импровизация и сценической искусство как самовыражение	2	наблюдение
67.	Основы классической хореографии	2	наблюдение
68.	Уличный танец	2	наблюдение
69.	Музыка в танце. Уличный танец	2	наблюдение
70.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
71.	Аттестация	2	анкетирование, наблюдение
72.	Воспитательное мероприятие	2	наблюдение
Итого часов:		144	

Приложение 2

Диагностика уровня хореографических данных

Результаты фиксируются в журнале и оцениваются по 10-бальной системе:

- высокий уровень – 8-10 баллов;
- средний уровень – 5-7 баллов;
- низкий уровень – 1-4 балла.

Профессиональные физические данные

Осанка. Нормальная осанка, изгибы выражены умеренно. Асимметрия лопаток – незначительный сколиоз, сутулость (кифоз) – могут быть исправлены. О-образные и Х-образные ноги (некоторые формы ног поддаются изменениям). Плоскостопие.

Выворотность. Способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы). Упражнения: Grand plie по I позиции, «лягушка», у станка поднятие ноги на 90° и отвод назад. Подъём стопы.

Танцевальный шаг. Амплитуда поднятия ноги у станка или на середине зала. Норма для мальчиков ниже 90°, для девочек - выше 90°. Лёгкость поднятия.

Гибкость. Проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок.

Прыжок. Высота прыжка (сила мышц) из не глубокого plie. Эластичность ахиллово сухожилия, сила толчка и мягкость приземления.

Музыкально-ритмическая координация

Чувство ритма. Воспроизведение музыкального ритма (ритмического рисунка), заданного педагогом.

Музыкальность. Бег под музыку с различным темпом.

Координация. Повторение нескольких элементов одновременно и последовательно.

Мышечная память. Исполнение ранее изученной комбинации.

Сценическая культура

Эмоциональность. Мимика и жесты во время исполнения. Выразительность.

Сценический образ. Общее впечатление от исполняемого произведения. Сохранение характера музыки.

Карта диагностики уровня специальных хореографических данных

№	ФИ ребёнка	Профессиональные физические данные	Музыкально-ритмическая координация	Сценическая культура
---	------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------

		Осанка	Выворотность	Танцевальный шаг	Гибкость	Прыжок	Чувство ритма	Музыкальность	Координация	Мышечная память	Эмоциональность	Сценический образ
1.												
2.												

Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет / не проявляет трудолюбие;
- проявляет / не проявляет стремление к двигательной активности;
- проявляет / не проявляет ответственность, упорство, силу воли;
- показывает / не показывает чувство коллективизма.

Приложение 3

Тест «Какой у тебя темперамент?»

1. Какой у вас характер?
 - А) спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, миролюбивый.
 - Б) Робкий, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный.
 - В) Энергичный, неугомонный, шаловливый, горячий, задиристый.
 - Г) Жизнелюбивый, оптимистичный, компромиссный, общительный, склонный к риску.
2. Какие эмоции вы наиболее часто испытываете?
 - А) положительные, бурных реакций нет.
 - Б) Страх
 - В) Гнев, бурные эмоции
 - Г) Положительные эмоции, много смеюсь.
3. Какие игры вам нравятся?
 - А) уединенные, тихие, спокойные.
 - Б) уединенные, тихие; подвижные и шумные – только с близкими.
 - В) азартные, шумные, подвижные, даже агрессивные.
 - Г) всякие, но, чтобы было весело.
4. Как реагируете на наказание?
 - А) практически без эмоций
 - Б) негативно, с обидой
 - В) на словесные – спокойно, на другие – с бурным протестом.
 - Г) спокойно.
5. Как ведете себя в неожиданных ситуациях?
 - А) малоэмоционально
 - Б) пытаюсь избежать этой ситуации (инстинкт самосохранения)
 - В) пытаюсь сопротивляться (потребность борьбы)
 - Г) проявляю любопытство (выраженное позитивное отношение)
6. Насколько вы общительны?
 - А) предпочитаю уединение
 - Б) предпочитаю уединение, общителен только с близкими.
 - В) нуждаюсь в зрителях и сподвижниках
 - Г) люблю общество и взрослых, и детей, знакомлюсь быстро.
7. Какое положение вы занимаете среди сверстников, есть ли лидерские качества?
 - А) авторитета и качеств лидера не имею
 - Б) не лидер, авторитет имею в узком кругу друзей
 - В) сам себя выдвигаю лидером, но сверстники по-разному к этому относятся
 - Г) прирожденный лидер, душа компании
8. Особенности памяти
 - А) Запоминаю медленно, но запоминаю и почти не забываю целое (хорошая долговременная память)

Б) запоминаю по-разному, больше вникаю в мелочи (неуверенность в себе мешает долговременной памяти, а то, что много отвлекаюсь, - кратковременной)

В) быстро запоминаю детали, но быстро забываю (кратковременная память хорошо развита, долговременная – в зачаточном состоянии)

Г) быстро и легко схватываю целое и долго помню (хорошая долговременная и кратковременная память)

9. Как усваивается новое?

А) медленно, зато обстоятельно

Б) зависит от обстоятельств

В) схватываю на лету, но быстро забываю

Г) быстро и легко

10. Утомляемость:

А) очень низкая, почти не устаю

Б) высокая, любая деятельность вызывает упадок сил

В) иногда средняя, а иногда высокая, зависит от моих эмоций

Г) средняя, устаю соразмерно деятельности

11. Особенности речи:

А) медленная, без жестов, невыразительная

Б) тихая и неуверенная, но выразительная

В) речь эмоциональная, отрывистая, быстрая, постоянно переходит в крик; тараторю, глотаю слова и слоги

Г) с жестами и мимикой, выразительная, живая

12. Движения:

А) солидные, неторопливые, нерасторопные

Б) суетливые, неточные, неуверенные

В) резкие, порывистые

Г) ритмичные, точные, уверенные

13. Привыкание к школе:

А) боязнь нового, нежелание перемен, долгая адаптация

Б) долгое привыкание, трудная адаптация

В) легкое привыкание к новой обстановке, неохотное подчинение требованиям взрослых

Г) адаптация легкая и быстрая

14. Особенности сна:

А) засыпаю быстро, сплю спокойно, состояние после сна вялое, сонное

Б) укладываюсь спать долго, но засыпаю быстро, после сна состояние веселое

В) засыпаю долго и трудно, сон беспокойный, после сна состояние самое разное: от самого плохого, до самого хорошего

Г) засыпаю быстро, сон крепкий, после сна состояние веселое.

Результаты

Большинство ответов А - флегматик

Большинство ответов Б - меланхолик

Большинство ответов В - холерик

Большинство ответов Г - сангвиник

Обычно, чистых темпераментов практически не бывает. Каждый человек имеет сочетание двух темпераментов, один из которых - основной, а другой дополнительный. Но постоянное проявление только основного и дополнительного темперамента - скорее исключение, чем правило. Каждая личность содержит в себе все четыре темперамента, но в разной пропорции. Каждый из них выходит на первый план, в зависимости от ситуации.

Сангвиник – эмоционален и отличается отличной работоспособностью. Он довольно быстро ориентируется в незнакомой обстановке, инициативен, оптимистичен, за короткое время входит в коллектив, создает вокруг себя положительный микроклимат, сравнительно легко переживает неудачи. Вместе с тем, избегает острых проблем, часто упрощает поставленные задачи.

Сильные стороны: активен, полон энергии, легко берется за новое дело. Легко переживает неудачи, легок в общении, быстро становится душой компании. Из него получится хороший руководитель или оратор.

Слабые стороны: нередко поверхностен в общении. Очень зависим от новых впечатлений, без них он станет вялым и безразличным.

Флегматик – спокоен даже в сложнейших ситуациях, невозмутим, стабилен и последователен в стремлениях и отношениях. Придерживается выработанного распорядка, стремится к системе, нетороплив и основателен. Вместе с тем он инертен, медленно переключается с одной работы на другую.

Сильные стороны: надежный, уверенный в себе, упорный и настойчивый, может качественно выполнять даже самую монотонную работу. Стрессоустойчив и уравновешен.

Слабые стороны: очень ранимый, глубоко и долго переживает любые конфликты. Медлителен, долго принимает решения. Плохо относится к переменам.

Холерик – отличается быстротой действий и решений, частой сменой настроения, повышенной возбудимостью. Во взаимоотношениях нередко излишне резок, прямолинеен в оценках. Часто неуживчив, не умеет себя сдерживать, обладает влиянием на окружающих, быстро переходит от одного дела к другому. Любит быть в центре внимания.

Сильные стороны: Прирожденный лидер, который страстно отдается своему делу, вкладывая в него всю силу и энергию. Обладает сильным самоконтролем в критических ситуациях. Творчески подходит к решению любых проблем.

Слабые стороны: часто не доводит дело до конца, т.к. пытается делать несколько дел одновременно и быстро истощается. Неуравновешен, порой агрессивен. Характерны частые смены настроения.

Меланхолик - быстро утомляем, неуверен в себе, тревожен и мнителен. Хорошо разбирается в оттенках чувств, осторожен и осмотрителен. Скрытен и застенчив, сильно переживает по малейшему поводу. Трудно приспосабливается к новым людям.

Сильные стороны: имеет глубокий внутренний мир. Обладает высокой чувствительностью. Хорошо справляется с интеллектуальной деятельностью. Достигает значительных успехов в творчестве.

Слабые стороны: чрезвычайно ранимый. Долго и тяжело принимает решения, постоянно сомневается. Податлив по отношению к внешним взаимодействиям.

Приложение 4

Тест «Я лидер» (А.Н. Лутошкин)

Цель: изучение особенностей лидерских качеств у подростков.

Инструкция: если ты полностью согласен с приведенным утверждением, то в клеточку с соответствующим номером поставь цифру «4», если скорее согласен, чем не согласен - цифру «3», если трудно сказать - «2», скорее не согласен, чем согласен - «1», полностью не согласен - «0».

Карточка для ответов теста «Я лидер»

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48

Вопросы к тесту «Я лидер»

1. Не теряюсь и не сдаюсь в трудных ситуациях
2. Мои действия направлены на достижение понятной мне цели
3. Я знаю, как преодолевать трудности
4. Люблю искать и пробовать новое
5. Я легко могу убедить в чем-то моих товарищей

6. Я знаю, как вовлечь моих товарищей в общее дело
7. Мне не трудно добиться того, чтобы все хорошо работали
8. Все знакомые относятся ко мне хорошо
9. Я умею распределять свои силы в учебе и труде
10. Я могу четко ответить на вопрос, чего я хочу от жизни
11. Я хорошо планирую свое время и работу
12. Я легко увлекаюсь новым делом
13. Мне легко установить нормальные отношения с товарищами
14. Организуя товарищей, стараюсь заинтересовать их
15. Ни один человек не является для меня загадкой
16. Считаю важным, чтобы те, кого я организую, были дружными
17. Если у меня плохое настроение, я могу не показывать этого окружающим.
18. Для меня важно достижение цели
19. Я регулярно оцениваю свою работу и свои успехи
20. Я готов рисковать, чтобы испытать новое
21. У меня всегда все получается
22. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее
23. Хорошо чувствую настроение своих товарищей
24. Я умею поднимать настроение в группе моих товарищей
25. Я могу заставить себя утром делать зарядку, даже если мне этого не хочется.
26. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
27. Не существует проблемы, которую я не могу решить.
28. Принимая решения, перебираю различные варианты
29. Я умею заставить любого человека делать то, что считаю нужным.
30. Умею правильно подобрать людей для организации какого-то дела
31. В отношениях с людьми я достигаю взаимопонимания
32. Я стремлюсь к тому, чтобы меня понимали
33. Если в работе у меня встречаются трудности, то я не опускаю руки
34. Я никогда не испытываю чувства неуверенности в себе
35. Я стремлюсь решать все проблемы поэтапно, не сразу
36. Я никогда не поступал так, как другие
37. Нет человека, который устоял бы перед моим обаянием
38. При организации дел я учитываю мнение товарищей
39. Я нахожу выход в сложных ситуациях
40. Считаю, что товарищи, делая общее дело, должны доверять друг другу
41. Никто и никогда не испортит мне настроение
42. Я представляю, как завоевать авторитет среди людей
43. Решая проблемы, использую опыт других.
44. Мне неинтересно заниматься однообразным, рутинным делом
45. Мои идеи охотно воспринимают мои товарищи
46. Я умею контролировать работу моих товарищей.
47. Умею находить общий язык
48. Мне легко удастся сплотить моих товарищей вокруг какого-либо дела

После заполнения карточки ответов необходимо подсчитать сумму очков в каждом столбце (не учитывая баллы, поставленные за вопросы 8, 15, 22, 27, 29, 34, 36, 41). Эта сумма определяет развитость лидерских качеств:

- А - умение определять развитость лидерских качеств;
- Б - осознание цели (знаю, что хочу)
- В - умение решать проблемы
- Г - наличие творческого подхода
- Д - влияние на окружающих
- Е - знание правил организаторской работы
- Ж - организаторские способности
- З - умение работать с группой

Если сумма в столбце меньше 10, то качество развито слабо и надо работать над его совершенствованием, если больше 10, то это качество развито средне или сильно. Но прежде, чем сделать заключение о том, лидер ли ребенок, надо обратить внимание на баллы, выставленные при ответах на вопросы 8, 15, 22, 27, 29, 31, 36, 41. Если на каждый из них поставлено более 1 балла, отвечающий был неискренним в самооценке.

Приложение 5

Тест «Дерево с человечками» (автор Д. Лампен в адаптации Л.П. Пономаренко)

Методика «Дерево с человечками» направлена на выявление социально-психологического уровня адаптации личности в социальной группе.

Инструкция: «Посмотрите на рисунок дерева, на котором схематично изображены человечки. У каждого из этих человечков на дереве разное настроение, и они занимают различное положение. Для начала определите, какой из них больше всего похож на вас. После этого выберите человечка, на которого вы бы хотели быть похожи».



Интерпретация результатов теста

Первый выбранный персонаж – я в настоящем, второй – каким я хочу быть в будущем.

Человечек, которого вы выбрали первым, показал, какое положение в обществе вы занимаете в данный момент. Второй продемонстрировал те качества, которых вам пока не хватает для того, чтобы стать тем, кем вы хотите быть.

Чтобы расшифровать тест, достаточно прочесть описание к выбранному персонажу.

1, 3, 6, 7	Вы – целеустремленный человек, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути. Не нарушайте авторских прав.
2, 11, 12, 18, 19	Коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьям и близким.
4	Устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.
5	Характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.
9	Просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений.
13, 21	Тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности.
8	Любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.
10, 15	Нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.
14	На лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии.
20	Завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому.
16	Вы были всегда готовы прийти на помощь и ободрить друга, но устали от этого, как и человек под номером 16. Если же вам кажется, что 17-й обнимает 16-го, то выбранный вами человек приобретает иной смысл. Это значит, что вы окружены заботой. Не удивляйтесь, каждый видит этот мир по-своему.
17	Любит быть в центре внимания, но не способен самостоятельно справиться со своими проблемами. Зато он уверен в том, что его всегда поддержат.