УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО
«Хоста»
Протокол № 5 от 22 июня 2020г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДО «Хоста»
_____ Чолакян К.Д.
Приказ № 261 от 22июня 2020

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Каприз»

Уровень: *базовый*

Срок реализации программы (общее количество часов) *1 год (144 часа)*

Возрастная категория: *от 15 до 17 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется *на бюджетной основе*

ID-номер программы в Навигаторе: *3879*

Составитель:
Нубарян
Елена Штефановна
(Ф.И.О. преподавателя)
педагог дополнительного образования ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2020 г.

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования: содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка программы

Для обеспечения всестороннего развития личности, стимулирования индивидуальных творческих способностей учащихся была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каприз».

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании».

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7.12.2018г.

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

6. Приказ Минтруда России от 5.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018г., регистрационный № 25016).

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеразвивающих программ от (2016 г.)

8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Каприз»: ***художественная***, т.к. направлена на личностное и творческое развитие учащихся. Систематические занятия танцем совершенствуют

фигуру, вырабатывают правильную осанку, грациозность движений, стремление к здоровому образу жизни.

Одной из задач, как общеобразовательной школы, так и школы дополнительного образования является воспитание здорового молодого поколения. Эту задачу следует решать комплексно, и одной из её частей является увеличение двигательной активности. Учитывая, сколько времени в процессе обучения проводят старшеклассники сидя в школе за партой и дома за компьютером, следует пользоваться любой возможностью вывести учащихся из гиподинамического состояния. В процессе обучения в творческом объединении «Каприз» учащиеся приобретают не только навыки и умения красиво двигаться в такт музыки, но также развиваются эстетически и нравственно. Танцевально-хореографический кружок позволит учащимся приобщиться к высокой культуре, помогает им самореализоваться, почувствовать себя намного увереннее. Поэтому в дополнительном образовании возник большой спрос на программы художественного творчества, где особое внимание уделяется приобщению учащихся к здоровому образу жизни, общечеловеческим ценностям, укреплению психического и физического здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, укрепление психического и физического здоровья. Учащиеся, принимающие активное участие в общественной жизни школы, нуждаются в занятиях с физической нагрузкой, укрепляющие и развивающие их мышцы и тело.

В каждой школе есть свои добрые традиции, в МОБУ СОШ №11 такой традицией является непременное исполнение выпускниками на празднике Последнего звонка удивительно красивого танца – вальса. Зародилась традиция десять лет назад, и с тех пор в течение каждого учебного года одиннадцатиклассники сначала с неохотой, а потом с желанием учатся вальсировать.

Характерные черты вальса – лиризм, изящество, пластичность в сочетании с ритмической формулой – позволяют говорить о вальсовости, как о жанровом признаке.

В наши дни Венский (классический, с вращениями, на 60 тактов в минуту) и Медленный (более современный и сложный, свободной композиции, на 30 тактов в минуту) вальсы входят в программу современных спортивных бальных танцев. (Венский вальс (6п); Фигурные вальсы (3п); Фигурный вальс (классический); Вальс-миньон; Вальс-мазурка; Вальс-гавот; Застенчивый вальс; Медленный вальс(6п); Английский вальс (современный медленный); Вальс-бостон)

Новизна программы «Каприз» (базовый уровень) заключается в использовании методик и технологических приемов, учитывающих

особенности физического развития учащихся старшего школьного возраста, а также методик развития гибкости, пластичности, силовых качеств.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.

Отличительная особенность программы. Программа является модифицированной, в ее основу легла дополнительная общеразвивающая программа «Азбука танца» (А.В. Чеботарева, Н.Е. Королева).

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что она носит деятельностный характер. При небольшом отведенном учебном времени, учащиеся в быстром темпе осваивают учебный материал для участия в активной деятельности учебного заведения: это различные мероприятия, конкурсы, вечера и т.д.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий. в условиях режима «повышенной готовности» других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения

Адресат программы. Программа «Каприз» (базовый уровень) направлена на пробуждения интереса к искусству танца, творчеству, развитию эмоциональной культуры учащихся 15-17 лет. На занятия принимаются все старшеклассники 8-11 классов, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается нагрузка в соответствии со степенью работоспособности и возможностями каждого учащегося.

Индивидуальный образовательный маршрут для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объем и сроки реализации:

Программа «Каприз» - базовый уровень - разработана для обучения учащихся со спецификой занятий по хореографии. Срок освоения программы 1 год в количестве 144 часа.

Форма проведения занятий очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Режим занятий:

Занятия проводятся по 2 академических часа 2 раза в неделю.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать:

- для учащихся в 15-16 лет – 25 мин.;

- для учащихся в 17-18 лет на первом часу учебных занятий – 30 мин., на втором – 20 мин.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия должны быть эмоциональными с игровыми и соревновательными ситуациями.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, мастер-классы, ролевые игры, выездные тематические занятия и т.д.

При использовании электронного обучения с применением дистанционных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Цель программы «Каприз» базового уровня: создание условий для формирования познавательного интереса учащихся детей к танцевальному искусству через отработку вальса, раскрыв перед ними его многообразие и красоту.

Задачи:

Образовательные:

− формирование у детей музыкально-ритмических навыков;

− развитие навыка пластической импровизации;

− формирование основных умений и навыков в области танцевально-хореографического искусства; овладения ими азов классического, бального и современного танца с оздоровительно - корригирующей направленностью

Личностные:

− Обучение приемам самостоятельной и коллективной работы;

− Организация поиска новых познавательных ориентиров;

− Создание базы для творческого мышления детей;

− Развитие у детей активности и самостоятельности общения;

− Формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии

Метапредметные:

− Формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современной жизни

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Содержание программы
Учебный план

№№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовая диагностика
2.	Классический танец	20	6	14	Контрольная беседа
3.	Фитнес	20	2	18	Беседа по пройденному материалу, диагностика
4.	Современный танец	16	4	12	Практикум, игровые упражнения
5.	Разучивание шагов и фигур «Вальса»	50	6	44	Практикум (мероприятия, концерты)
6.	Постановка танца	34	4	30	Практикум
7.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая диагностика
	Итого:	144	23	121	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие *(2 часа)*

Теория (1ч.) Беседа о задачи курса на год. Беседа о профессии хореограф и о том, где можно продолжить свое образование по данному профилю в нашем городе, стране.

Практика (1ч.) Диагностирование учащихся

2. Классический танец (20ч.)

Теория (6ч.) Инструктаж по правилам техники безопасности выполнения упражнений. Беседа о здоровом образе жизни, о значимости физических упражнений для человека. Беседа о гигиене тела, питания, правильном режиме дня. Доклады учащихся.

Практика (14ч.)

Экзерсис классический, упражнения на выворотность ног, шаг и приседание, упражнения на координацию движений; постановка корпуса, рук и головы. Упражнения у станка и на середине зала.

Партерный экзерсис – упражнения на улучшение гибкости позвоночника, подвижности коленного и голеностопного суставов, эластичности мышц голени и стопы, укрепление мышц брюшного пресса и исправление осанки.

3. Фитнес (20ч.)

Теория (2ч.) простые физические упражнения, выполняемые под музыку, учат чувствовать ритм и гармонично развивать своё тело

Практика (18ч.) стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на формирование точности и координации движений, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Элементы аутотренинга и релаксации, приёмы массажа и самомассажа.

4. Современный танец(16ч.)

Теория (4ч.) Понятие – клубные танцы - (совокупность различных танцевальных стилей, объединенных одним направлением и применением).

ENERGY – техника этого стиля очень энергична и динамична. Это – стиль, позволяющий исполнителю полностью выразить свой темперамент. Это также – хорошая подготовка для людей, ведущих активный образ жизни

Практика (12ч.) Разучивание клубных танцев, техника – движение рук, ног, туловищем. Танцевальный темп. Импровизация. Разучивание флеш моба (под различную музыку).

5. Разучивание шагов вальса(50ч.)

Теория (6ч.) История вальса, разновидности, шаги, положения рук, ног

Практика(44ч.) проходка по прямой лицом, вперёд спиной вперёд; основной шаг вальса (вращение) по III и по VI позиции; «Лодочка» - балансе по линии танца и против неё; «До-за-до» - разворот друг от друга с раскрытием; «Балансе менуэт» - балансе вперёд/назад и смена мест; «Променад» - шоссе кавалеров и вальсовое вращение дам.

6. Постановка танца (34ч.)

Теории (4ч.) психологическая подготовка учащихся перед показательными выступлениями. Сценическое движение является вспомогательной дисциплиной в общем курсе подготовки, развивает физические способности до степени, необходимой для успешного решения задач пластической выразительности. Основная задача сценического движения – достижение абсолютной мышечной свободы, лёгкости, уверенности в работе с собственным телом смелого и лёгкого освоения шагов и фигур вальса, снятия зажимов и неуверенности. Выбор музыкального произведения.

Практика (30ч.) Постановка танца – рисунок танца. Подготовка к празднику «Последнего звонка».

8. Итоговое занятие (2ч.)

Теория Итоговое диагностирование

Практика(2ч.) Участие в школьном мероприятии: показательное выступления на линейке, «Последний звонок».

Планируемые результаты:

Предметные: знание основ танца -вальс, владение основными упражнениями классического экзерсиса, умение двигаться в соответствии с танцевальным рисунком в танцевальных номерах, владение несложными разножанровыми танцевальными композициями и танцевальными техниками.

Личностные результаты:

осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов; умение работать в команде, стремление к сотрудничеству

Метапредметные результаты:

сформированность эстетических и нравственных чувств, художественно-творческого мышления; формирование выраженной потребности к самостоятельной практической творческой деятельности;

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционный технологий учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каприз» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (показательных выступлений).

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарно-учебный график

Начало учебного периода- 15 сентября

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – с 15 по 31 мая

КУГ (тематический) в Приложении 1

Условия реализации программы

Для реализации образовательной программы в образовательной организации необходимы:

- просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- наличие гимнастических ковриков, утяжелителей для силовых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- костюмы;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.
- диагностический инструментарий, соответствующий возрастному принципу педагогики и году обучения;
- мультимедийные интерактивные презентации по тематическим занятиям
- наличие музыкального центра, компьютера, принтера, телевизор (панели);
- видеоматериалы на носителях (диски, флешки);
- интерактивный комплекс (доска и проектор) для использования интерактивных презентаций, работы с современными электронными образовательными ресурсами и просмотра видеоконтента.
- тренировочная форма

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

Формы аттестации.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче зачетов на промежуточных этапах обучения.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

- минимальный уровень – учащийся не выполняет образовательную программу, не справляется с учебным планом;
- базовый уровень – ребёнок стабильно занимается, выполняет общеобразовательную программу;
- повышенный уровень – учащийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в концертах, конкурсах, фестивалях, смотрах и соревнованиях;
- творческий уровень – учащийся проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в конкурсах.

В качестве основных форм итоговой аттестации выступает: контрольное (открытое) занятие в конце обучения (май) с приглашением родителей, учащихся;

№ п/п	Формы и виды контроля	Какие знания, умения и навыки контролируются.
1.	Наблюдение Собеседование Тестирование	Предварительное выявления уровня знаний и умений: осуществляется в начале учебного года: постановка корпуса, выворотность ног, пластичность ритмичность, музыкальность.
2.	Текущий контроль	Проводится после усвоения полугода обучения
3.	Итоговый контроль	Уровень усвоения программы

Система оценивания

С заданием справился без ошибок	Задание выполнено частично	Задание не выполнено
1 балл	0,5 баллов	0 баллов

Оценочные материалы:

Диагностическая карта творческого объединения «Каприз» базового уровня

№ п/п	критерий	ФИО учащегося							
1.	Прохлопывание ритма танца								
2.	Постановка в пару								
3.	Постановка корпуса								
4.	Построение и направление в танце								
5.	Работа стопы								
6.	Спуски и подъемы								
7.	Повороты								

Методические материалы.

Система отслеживания и оценивания результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы базируется на методах психолого-педагогической диагностики, анализе продуктов деятельности, диагностических срезах. Педагог методами наблюдения, предметных проб оценивает хореографические способности детей. С помощью бесед выявляются интересы и потребности обучающихся. Диагностика динамики развития хореографических и физических данных учащихся школьного возраста проводится методом предметных проб и анализа продуктов деятельности.

Образовательная деятельность в хореографическом коллективе предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие их творческой активности, а также разнообразных положительных личностных качеств

Условия реализации программы.

На первом этапе обучения основное внимание уделяется развитию природных танцевальных способностей ребенка, а также чувства ритма, уверенности в себе, снятию психологических и мышечных зажимов, выработке навыков взаимодействия в ансамбле. Чтобы достичь хороших результатов в обучении и воспитании педагогу необходимо, использовать такие формы, методы, и режим занятий которые делают обучение интересным, концентрирующим максимально внимание и память.

За период обучения в коллективе дети получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется ежегодно. **Используются такие формы работы с детьми:**

индивидуальная, коллективная, групповая работа; домашнее задание, беседы, соревнования.

методы: словесные, наглядные, практические, синтетические, аналитические, индуктивные, дедуктивные, репродуктивные, проблемные, работа под руководством педагога, самостоятельная работа, устный контроль, практический контроль.

Методические рекомендации

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение танцев) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного материала и импровизация. Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение. Педагог должен учитывать особенности развития занимающихся и увеличивать физическую нагрузку постепенно, укреплять и развивать мышцы, формировать устойчивые навыки правильной осанки и совершенствовать основные танцевальные движения.

На уроке следует закреплять все навыки, выработанные раньше, повторять пройденные движения и фигуры, уточнять освоенное не до конца.

Разучивание танцев в такой последовательности:

- вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает некоторые сведения об истории его возникновения, стиле исполнения в эпоху возникновения, истории костюма…);

- прослушивание и анализ музыки (определить характер, темп, ритмический рисунок);

- разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем учащиеся повторяют).

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения.

Важно сформировать представление о танцевальном образе. Основная работа над танцевальным образом начинается с разучивания движений танца,

отработки поз и положений рук. Показ педагога поможет ученикам увидеть типичные черты образа.

Педагогу необходимо следить за правильным исполнением движений, обращая внимание на следующие пункты:

- Упражнения, способствующие исправлению отклонений в осанке, следует включать в занятия каждый раз; с каждым уроком увеличивая нагрузку.

- Основное внимание уделять постановке тела (корпуса, ног, рук и головы) в I, II , III позициях в выворотном положении ног лицом к станку, придерживаясь руками за палку станка, стоя лицом в центр зала, положив раскрытые руки на палку станка. Особо обращать внимание на постановку стопы в позициях – не допускать навала на переднюю часть ноги. Снимая руки со станка, следует начать тренировать равновесие.

- Для выработки равновесия тела большую роль играют правильно поставленные руки, так как они выполняют роль регулятора равновесия.

- В экзерсисе у станка и на середине зала, на каждом уроке, необходимо выполнять упражнения для рук, координируя движения рук с поворотами и наклонами головы и одновременно согласовывая с движениями ног.

- Путём исполнения вспомогательных, подготовительных упражнений можно добиться значительного улучшения стоп. В экзерсисе при вытягивании стопы нужно соблюдать ряд правил: недопустим скос стопы, «скрючивание» её, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы направлены к среднему, третьему пальцу, свод стопы вытянут и щиколотка напряжена.

- Движения рекомендуется изучать в трёх ракурсах; стоя лицом к станку, положив руки перед собой на палку станка; стоя спиной к станку, раскрыв руки в стороны и положив на станок; стоя боком к станку придерживаясь за него одной рукой.

- Большое внимание необходимо уделять танцевальным элементам, танцам и этюдам.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн:

предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.

Анализ полученных от учащегося решений.

Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия

Список литературы, рекомендуемой для учащихся

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. –М.: АЙРИС ПРЕСС, 1999
2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей -Ростов-на-Дону: Феникс, 2003
3. Колодницкий Г.А., В.С.Кузнецов Ритмические упражнения, хореография и игры». –М.: ДРОФА, 2003
4. Матов В.В., Иванова О.А. Ритмическая гимнастика для школьников. –М.: Знание, 1989

Список литературы, рекомендуемой для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. -М.: 1999.
2. Базарова Н.. Мей В. Азбука классического танца. – М., Искусство», 1964.
3. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма.// Медицина, подросток и спорт. Смоленск, 1975.
4. Блазис К. Искусство танца. / Пер. с фр. О.Н. Брошниковского // Классики хореографии. М.- Л., 1937.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л., 1934.
6. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности школьной гигиены). – М., 1974.
7. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов- на - Дону., 2003.
8. Резникова З. Бальный танец. -М.: 1956.
9. Современный бальный танец. Под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской -М.: « Просвещение», 1977.
10.Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
11.Савченко Е. Эстетическое воспитание на уроке хореографии. «Учитель» № 3, май-июнь 2003.
12.Тарасов Н.И. Классический танец. -М.: 1976.
13.Хрестоматия для уроков классического танца. Вып. 1/Сост. И. Климкович. -М.: «Музыка», 1986.
14.Хрестоматия народно-сценического танца. Вып. 1/Сост. Т. Ульянова и Л. Сальникова. -М.: «Музыка», 1976.
15. Яновская В. Ритмика. -М.: «Музыка», 1978.

Интернет ресурсы

1. «Истрия возникновения танца «Медленный вальс» https://www.danceplus.ru/articles/istorija_i_teorija/medlennyj_vals/
2. «Истрия возникновения танца «Венский вальс» https://var-veka.ru/ballroomdance/obuchenie-balnym-tancam-v-zheleznodorozhnom/venskiy-vals.html
3. Лекционный материал о здоровом образе жизни https://infourok.ru/lekciya-mi-za-zdoroviy-obraz-zhizni-1267662.html

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

Платформа Zoom (Zoom https://zoom.us/)

Сервисы Google (https://vk.cc/8BLbIY)

YouTube – видеохостинг для загрузки видео

Платформа Cisco Webex (Cisco Webex https://www.webex.com/)

Платформа «Открытое образование» (https://openedu.ru/)

GoogleHangoutsMeet (https://vk.cc/arPN0W)

Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (https://www.skype.com/ru/free-conference-call/)

WhatsApp - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн конференций с группой В-контакте (организация обучения в группе «В контакте») https://vk.com/@edu-for-distant

Календарный учебный график (тематический) обучения

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе **«Каприз» базовый уровень (144 ч)**

Педагог д.о. **Нубарян Елена Штефановна**

Место проведения: спортзал СОШ № 11

Время проведения: 2020-2021год

	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие	1	1	Инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях. Основы анатомии, физиологии, гигиены юношей и девушек.	Беседа диагностика	Текущий контроль
2.		История классического танца.	1	1	Простые упражнения, выполняемые под музыку.	Диагностирование	Стартовая диагностика
3.		Классический танец - терминология.	1	1	Термины классического и народно-характерного танца. Русская школа классического танца. Упражнения, направленные на формирование точности и координации движений.	Беседа, видеопросмотр, обсуждение практика	Текущий контроль
4.		Классический экзерсис-выворотность ног.	1	1	Техника исполнения движений. Выполнение упражнений под ритмичную музыку учат чувству ритма.	Беседа, видеопросмотр, обсуждение практика	Текущий контроль

5.		Партерный экзерсис-гибкость.		2	Классический экзерсис – его значение для формирования правильной осанки. Разучивание упражнений для различных групп мышц.	Беседа, видеопросмотр, обсуждение	Текущий контроль
6.		Упражнения у станка-постановка корпуса.		2	Вальс как бальный танец, предназначенный для общественного развлечения. Классический экзерсис лицом к станку: разучивание позиций ног и рук, положение корпуса, Demi plie, Battments tendus.	видеопросмотр, обсуждение практика	Текущий контроль
7.		Физические упражнения под музыку.	1	1	Фигурный вальс, медленный, венский, бостон и другие. Их возникновение, характеристика движений, настроения, музыкального размера и т.д. Фитнес	Беседа, Практическое занятие	Текущий контроль
8.		Точность и координация движений.		2	Партерный экзерсис – его значение в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении и эластичности мышц, исправлении осанки. Проходка по «Шоссе» лицом и спиной вперёд, «Балансе – менуэт» со сменой мест.	Игровые упражнения, игры	Текущий контроль
9.		Упражнения для разных групп мышц.	1	1	Техника исполнения движений партерного экзерсиса. Разучивание комплекса упражнений. Фитнес	Беседа, Практическое занятие	Текущий контроль
10.		Комплекс упражнений-чувство ритма.		2	Характеристика фигурных вальсов. Упражнения для выворотности ног и подвижности суставов.	Практическое занятие	Текущий контроль
11.		Элементы аутотренинга и релаксации.		2	Методика разучивание сложных упражнений.	видеопросмотр, обсуждение	Текущий контроль

						практика	
12.		Разнообразие стилей современного танца.	1	1	Методы разучивания – целостный, деление по частям с последующей группировкой, метод временного упрощения.	Беседа, видеопросмотр, обсуждение, практика	Текущий контроль
13.		Совокупность различных стилей и направлений.	1	1	Повторить комплекс упражнений, обращая внимание на координацию движений. Совокупность различных стилей и направлений.	Беседа, Практическое занятие	Текущий контроль
14.		Разучивание клубных танцев.		2	Разнообразие стилей и направлений современного танца. Постановка корпуса, укрепление мышц ног.	Практическое занятие	Текущий контроль
15.		Основные элементы стиля Энерджи.		2	Комплекс упражнений, направленный на формирование точности и координации движений. Повторить изученные шаги.	Практическое занятие	Текущий контроль
16.		История "Вальса", проходка "по-шоссе".	1	1	Упражнения для улучшения эластичности мышц. Постановка корпуса и выворотность ног: Ronds de jambe parterre.	Контрольная беседа. Практикум	Текущий контроль
17.		Многообразие Вальса	1	1	Комплекс упражнений, направленный для гармоничного развития тела. Совершенствование шагов вальса.	Беседа Практическое занятие	Текущий контроль
18.		Разучивание шаогов вальса.		2	Совершенствование изученных шагов.	Практическое занятие	Текущий контроль

19.		Вальс-основной шаг.	1	1	Бальный танец – танец, предназначенный для общественного развлечения. Элементы аутотренинга и релаксации.	Беседа, Практическое занятие	Текущий контроль
20.		Методика разучивания шагов	1	1	Классический экзерсис у станка боком.	Беседа Практическое занятие	Текущий контроль
21.		Балансе по линии танца-"Лодочка"		2	Партерный экзерсис – улучшение гибкости позвоночника, укрепление мышц брюшного пресса. Соединение в одну фигуру «Лодочки» с разворотом друг от друга с раскрытием. Разучить приёмы массажа и самомассажа.	Практическое занятие	Текущий контроль
22.		Разучивание шагов вальса-"Окошко"		2	Совершенствование изученных шагов.	Практическое занятие	Текущий контроль
23.		Соединение шагов в одну фигуру.		2	Совершенствование изученных шагов	Практическое занятие	Текущий контроль
24.		Повторение изученных шагов.		2	Партерный экзерсис – улучшение гибкости позвоночника, укрепление мышц брюшного пресса.	Практическое занятие	Текущий контроль
25.		Совершенствование изученных шагов.		2	Танец, как средство самовыражения. Основной шаг вальса (вращение) в парах.	Практическое занятие	Текущий контроль
26.		Соединение шагов в одну фигуру.		2	Классический экзерсис у станка боком: координация движений, постановка корпуса, рук и головы. Основной шаг вальса (вращение) в парах.	Практическое занятие	Текущий контроль
27.		Основы построения рисунка танца.	1	1	Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на формирование точности и координации движений.	Беседа Практическое занятие	Текущий контроль

					Совершенствование изученных шагов.		
28.		Выбор музыкального произведения.		2	Разучить основные элементы стиля ENERGY. Совершенствование изученных шагов.	Практическое занятие	Текущий контроль
29.		Разучивание последовательности шагов вальса.	1	1	Повторить основные элементы стиля ENERGY. Совершенствование изученных шагов.	Беседа, видеопросмотр, обсуждение практика	Текущий контроль
30.		Постановка танца-фигуры, линии.	1	1	Упражнения для исправления осанки. Совершенствование вращения в парах.	Беседа, видеопросмотр, обсуждение практика	Текущий контроль
31.		Освоение шагов и фигур вальса.		2	Элементы аутотренинга и релаксации. Разучить «Променад» - шоссе кавалеров и вальсовое вращение дам.	Практическое занятие	Текущий контроль
32.		Сценическое движение-развитие физических возможностей.		2	Разучить комплекс стиля ENERGY. Повторить «Променад». Значение массажа, аутотренинга и релаксации.	Практическое занятие	Текущий контроль
33.		Последовательность шагов и фигур вальса.		2	Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на гармоничное развитие всех групп мышц.	Практическое занятие	Текущий контроль
34.		Психологическая подготовка и показательное выступление.		2	Классический и партерный экзерсис: упражнения для развития подвижности суставов и выворотности ног. Совершенствование изученных шагов.	Практическое занятие	Текущий контроль
35.		Классический экзерсис-выворотность ног.	1	1	Стилизованный комплекс общеразвивающих упражнений. Совершенствование изученных шагов.	Беседа Практическое занятие	Текущий контроль

36.		Партерный экзерсис-подвижность суставов.	1	1	Классический и партерный экзерсис: упражнения для улучшения эластичности мышц. Разучить вращение вальса по VI позиции.	Беседа, видеопросмотр, обсуждение практика	Текущий контроль
37.		Партерный экзерсис-укрепление мышц пресса.	1	1	Повторить вращение по VI позиции, совершенствование изученных шагов и фигур.	видеопросмотр, обсуждение практика	Текущий контроль
38.		Экзерсис классический-координация движений.		2	Повторить комплекс танцевального стиля ENERGY. Совершенствование шагов вальса, разучить реверанс и поклон.	Практическое занятие	Текущий контроль
39.		Упражнения на середине зала.		2	Одно из самых модных направлений – 2 – step. Совершенствование изученных шагов.	Практическое занятие	Текущий контроль
40.		Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений.		2	Разучить элементы танцевального направления 2 – step. Совершенствование шагов вальса.	Практическое занятие	Текущий контроль
41.		Комплекс упражнений с повышением физической нагрузки.		2	Повторить элементы танцевального направления 2 – step. Совершенствование шагов вальса.	Практическое занятие	Текущий контроль
42.		Элементы аутотренинга и релаксации.		2	Соединение «Променада» с последующим переходом на вальсовое вращение.	Практическое занятие	Текущий контроль
43.		Упражнения с усилением активности аэробных процессов.		2	Комплекс упражнений, направленный на формирование координации движений. Применение самомассажа. Вальсовое вращение по кругу.	Практическое занятие	Текущий контроль

44.		Приёмы массажа и самомассажа.		2	Совершенствование шагов вальса, умение держать линию танца.	Практическое занятие	Текущий контроль
45.		Отличительные черты стиля Энерджи.	1	1	Совершенствование шагов вальса, умение держать линию танца. Классический и партерный экзерсис – сочетание работы ног и рук, прыжки, вращения. Пластическая выразительность, уверенность в работе с собственным телом.	Беседа Практическое занятие	Текущий контроль
46.		Отличительные черты стиля Ту - степ.	1	1	Повторить элементы танцевального направления 2 – step. Совершенствование шагов вальса, умение держать линию танца.	Беседа Практическое занятие	Текущий контроль
47.		Разучивание разнообразных движений.		2	Стилизованный комплекс общеразвивающих упражнений. Совершенствование изученных шагов.	Практическое занятие	Текущий контроль
48.		Импровизация-современные ритмы.		2	Повторить элементы танцевального направления 2 – step. Совершенствование шагов вальса, умение держать линию танца.	Практическое занятие	Текущий контроль
49.		Многообразие Вальса. Отработка шагов.	1	1	Основы построения рисунка танца. Совершенствование шагов вальса.	Беседа Практическое занятие	Текущий контроль
50.		Вальс - основной шаг.		2	Роль сценического движения в выражении характера танца. Совершенствование изученных шагов вальса.	Практическое занятие	Текущий контроль
51.		Повторение изученных шагов.	1	1	Повторить элементы танцевального направления 2 – step.	Беседа	Текущий контроль

					Совершенствование шагов вальса, умение держать линию танца.	Практическое занятие	
52.		Совершенствование изученных шагов.		2	Выбор музыкального произведения. Совершенствование шагов вальса.	Практическое занятие	Текущий контроль
53.		Соединение шагов в одну фигуру.		2	Комплекс упражнений с усилением активности аэробных процессов. Умение выполнять шаги вальса в различном темпе.	Практическое занятие	Текущий контроль
54.		Вальс-вращение в парах.		2	Выбор музыкального произведения. Умение выполнять шаги вальса в различном темпе.	Практическое занятие	Текущий контроль
55.		Разучивание шагов и фигур "Вальса"		2	Комплекс упражнений с усилением активности аэробных процессов. Умение выполнять шаги вальса в различном темпе.	Практическое занятие	Текущий контроль
56.		Вальс-вращение по прямой.		2	Психологическая подготовка учащихся перед выступлением. Участие в школьном мероприятии: показательное выступление на линейке	Итоговая Диагностика	Итоговый контроль
57.		Вальс-вращение по дуге.		2	Сценическое движение – достижение абсолютной мышечной свободы. Постановка рисунка танца.	Практическое занятие	Текущий контроль
58.		Вальс-по линии танца.		2	Отработка линий танца «Вальс»	Практическое занятие	Текущий контроль
59.		Отработка изученных шагов.		2	Сценическое движение – развитие физических возможностей необходимых для решения поставленных задач.	Практическое занятие	Текущий контроль

60.		Вальс-вращение по кругу.		2	Умение владеть собственным телом, смелое и лёгкое освоение шагов и фигур вальса.	Практическое занятие	Текущий контроль
61.		Умение держать линию танца.		2	Разучивание последовательности фигур вальса. Умение держать линию танца.	Практическое занятие	Текущий контроль
62.		Совершенствование изученных шагов.		2	Сценическое движение – снятие зажимов и неуверенности. Разучивание последовательности фигур вальса.	Практическое занятие	Текущий контроль
63.		Выбор музыкального произведения.	1	1	Сценическое движение – достижение абсолютной мышечной свободы. Постановка рисунка танца.	Беседа Практическое занятие	Текущий контроль
64.		Основы построения рисунка танца.		2	Психологическая подготовка и аутотренинг учащихся. Разучивание последовательности фигур вальса.	Практическое занятие	Текущий контроль
65.		Пластика-умение владеть своим телом.		2	Сценическое движение – снятие зажимов и неуверенности. Разучивание последовательности фигур вальса.	Беседа, видеопросмотр, обсуждение практика	Текущий контроль
66.		Последовательность шагов и фигур вальса.		2	Пластическая выразительность, уверенность в работе с собственным телом.	Беседа, видеопросмотр, обсуждение практика	Текущий контроль
67.		Разучивание последовательности шагов вальса.		2	Развитие физических способностей до степени, необходимой для решения задач пластической выразительности.	Практическое занятие	Текущий контроль
68.		Соединение шагов в одну фигуру.		2	Умение владеть собственным телом, смелое и лёгкое освоение шагов и фигур вальса.	Практическое занятие	Текущий контроль

69.		Сценическое движение-развитие физических возможностей.		2	Психологическая подготовка и аутотренинг учащихся. Разучивание последовательности фигур вальса.	Практическое занятие	Текущий контроль
70.		Сценическое движение-снятие зажимов и неуверенности.		2	Психологическая подготовка и аутотренинг учащихся. Подготовка к линейке. Совершенствование танца.	Практическое занятие	Текущий контроль
71.		Аутотренинг. Подготовка к выступлению.		2	Психологическая подготовка и аутотренинг учащихся. Репетиция танца приближенная к выступлению.	Итоговая диагностика	практикум
72.		Итоговое занятие.		2	«Последний звонок». Показательное выступление	Итоговая диагностика	практикум
		Итого 144ч	**23**	**121**			