

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25» 03. 2020 г.  
протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
В.В.Лавретина  
«25» марта 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Театр моды и танца»**

Возраст обучающихся: 5-16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Котова Людмила Владимировна, педагог  
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2020 г.

## Структура

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	12
1.3 Содержание программы.....	15
1.4 Планируемые результаты.....	45
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график.....	48
2.2. Условия реализации программы.....	65
2.3 Формы аттестации.....	67
2.4 Оценочные материалы.....	69
2.5 Методические материалы.....	71
2.6 Список литературы.....	75
2.7 Соответствие программы нормативным документам.....	76
Приложения.....	77

# **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

***Направленность программы*** – художественная.

***Дополнительность программы*** заключается в том, что дети не только дополняют знания полученные в школе, но и получают новые знания в области эстетики и культуры, что способствует самореализации личности в подготовке ее к будущей жизни путем освоения новых знаний, умений, навыков.

***Актуальность программы***

Данная программа **актуальна** и в данный момент социально востребована, так как она позволяет раскрыть детям не только хореографические способности, но и актерские, формирует привычки к активному образу жизни, развивает коммуникабельность, уверенность в себе. Она позволяет раскрыть детям свои

скрытые способности и таланты, стать более раскрепощенным как в отношениях с собой, так и с окружающим миром.

Главное назначение программы театра моды и танца – привить ребятам чувство прекрасного, понимания искусства, культуры одежды, питания, общения в жизни, труде, поведения, то есть умение воспринимать и творить жизнь по законам красоты. Ведь по-настоящему красивым и успешным человек может стать только в том случае, если личность его гармонично развита. Только правильное отношение человека к себе, мысль о необходимости постоянно развивать собственные способности, учиться чему-то новому поможет реализовать в жизни свой потенциал и, в итоге, прийти к достижению небывалых высот.

В данной программе используются современные методики и новации, и педагог опирается на свой личный практический опыт работы в области хореографии, аэробики, фитнеса, основ здорового питания и диетологии.

### ***Отличительные особенности программы***

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, аэробики и дефиле позволяющих осуществить комплексную подготовку обучающихся в течение всего курса обучения. Данная программа ориентирована на возрастные особенности обучающихся. Кроме того, программа предназначена для реализации именно в условиях организации дополнительного образования, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Программа является общеразвивающей, способствует развитию творческого мышления.

**Новизна** программы заключается в том, что автором были изучены материалы по хореографии, аэробике, основам правильного питания и диетологии, дефиле, этикету, визажу, стилю, фотоискусству, актерскому мастерству, и объединены в единую комплексную программу дополнительного образования, позволяющую наиболее полно реализовать ее задачи; в использовании различных методов (словесных – рассказ, объяснение; наглядных – практические занятия) и приемов как традиционных, так и нетрадиционных (конкурсы, тесты, реализация самостоятельных творческих планов, вечера развлечений).

## ***Иновационность программы***

**Иновационность** данной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Театр моды во многом отличается от привычных нам видов театра - это некий симбиоз режиссуры, сценографии и хореографии.

Сегодня показ коллекции одежды: это - пластика, музыка, актерское мастерство и даже драматургия. Современная форма демонстрации одежды - спектакль, театральное действие

Главным методом 1 года обучения по данной программе является игра, что соответствует образовательным потребностям адресата программы – детям от 5 лет.

Игра долгие годы остается главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя разнообразные игры, можно многое добиться в воспитании. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации - в одних он лидирует, в других подчиняется, в-третьих осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. В игре происходит рефлексирование, самореализация, обучающийся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

«Человеком можно стать, только играя», утверждал Ф.Шиллер. По его мнению, человек в игре и посредством игры творит себя, и мир в котором живет.

С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «возвращения» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Личностный подход реализуется посредством деятельности, которая имеет не только внешние атрибуты совместности, но и своим внутренним содержанием предполагает сотрудничество,

саморазвитие субъектов учебной деятельности, проявление их личностных функций: мотивирующей, о последующей, коллизийной, критической ориентирующей автономности, творчески преобразующей и самореализующей. Игра в достаточной мере способствует становлению этих функций.

Роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором развития культуры.

Особое место игра всегда занимала и продолжает занимать в сфере культуры и искусства.

Применение игровых технологий включены во все годы обучения.

Подача и демонстрация нового материала предоставляется с использованием материалов из интернета, а также видео уроков.

### ***Адресат программы***

Данная программа репродуктивно – творческая и рассчитана на два года обучения. Она предназначена для обучения детей в возрасте от 5 до 16 лет, разного уровня подготовки и способностей. Содержание программы адаптировано к возрастным и интеллектуальным возможностям детей данного возраста. Программа предусматривает комплекс предметов:

#### **Первый год обучения :**

1. Ритмика
2. Игровая технология

#### **Второй год обучения дети:**

3. Дефиле
4. Хореография
5. Аэробика

Такое содержание предметов не случайно. Оно создает условия для проявления способностей и одаренности ребенка в различных сферах (музыкальной, художественной, физической), гармоничного развития, познавательного интереса и игровой деятельности.

Прием в театр моды и танца осуществляется в начале учебного года (сентябрь).

Прием кандидатов в коллектив осуществляется по результатам вступительных испытаний и диагностики физической подготовленности. Для кандидатов в коллектив проводится проверка способностей в области музыкального и хореографического искусства.

### ***Объем и срок освоения программы программы***

Программа рассчитана на 2 года обучения:

для 1-го года обучения 2 модуля, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа;

для 2-го года обучения 2 модуля занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часов.

В группы включаются не более 15 человек, с возможностью корректировки списочного состава.

### **Прогнозируемые результаты.**

В результате освоения программы и занятий дети должны знать:

- знать основные понятия в моде и искусстве, разбираться в направлениях и стилях моды, знать как подбирать одежду и аксессуары.
- Знать основные элементы танца разных направлений, знать: позиции рук и ног в хореографии; названия классических движений; новые направления, виды хореографии и музыки; классические термины; контролировать и координировать своё тело; виды и жанры хореографии

В результате освоения программы и занятий дети должны уметь:

- уметь работать, красиво ходить и позировать на подиуме и сцене, работать на фото и видео камеру,
- уметь ярко и эффектно представить себя в обществе, быть уверенным в себе и коммуникабельным,
- уметь достигать собственной цели и работать в коллективе.
- уметь проявлять фантазию и изобретательность,
- укрепить физическое здоровье с помощью различных физических упражнений,

А так же данная программа способствует:

- - повышению этического, и эмоционального - эстетического развития обучаемого
- - умение конструктивно использовать свободное время.

### ***Форма обучения - очная***

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

#### *Подготовительная часть занятия*

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы, бега, шаги дефиле, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

#### *Основная часть занятия*

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (эзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа, либо проходок дефиле.

На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени.

Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

### *Заключительная часть занятия*

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость, а так же различные этюды по дефиде, проходки и показы.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

### *Особенности организации образовательного процесса*

Группы формируются с учетом возрастных особенностей детей. Процесс обучения строится на принципах добровольности. Он неразрывен с развитием личности и наиболее продуктивен при выполнении педагогом и обучаемыми следующих условий: систематическая организация и посещение занятий; строгая ориентированность деятельности педагога и обучаемых; учет педагогом психолого-педагогических, возрастных и других индивидуальных особенностей обучаемых; благоприятный этический и эмоциональный фон занятий; использование текущей диагностики, прогнозных исследований и диагностики обученности (ЗУН).

В соответствии с содержанием учебно-воспитательной работы используются различные организационные формы и методы ее проведения (словесные, наглядные, практические); такие, чтобы ребенок мог без особого труда запомнить информацию. Каждое занятие должно быть шагом вперед к новым знаниям, умениям, навыкам.

### ***Структура занятия:***

- организационный момент
- тема программы, тема занятия
- цели занятия
- разминка, повторение изученного материала
- изучение нового материала
- практическая работа
- домашнее задание
- оценка работы обучающихся

К занятию предъявляются следующие требования:

- четкость дидактической цели – воспитательно-образовательная и развивающая
- целесообразный подбор методов обучения, литературы
- коллективная работа обучающихся.

### ***Режим занятий***

В объединение принимаются дети от 5 лет до 16 лет. Наполняемость групп зависит от года обучения и соответствует Уставу.

1 год обучения, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа, программа разделена на 2 модуля, 1 модуль – (сентябрь – декабрь) 64 часа, 2 модуль – (январь – май) 80 часов.

2 год обучения, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа, программа разделена на 2 модуля, 3 модуль – (сентябрь – декабрь) 64 часа, 4 модуль – (январь – май) 80 часов.

### ***Уровень освоения программы***

Программа построена по принципу дифференциации в соответствии со следующим уровнем сложности:

1 год обучения "Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала,

минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы по хореографии::

1. Ритмика
2. Игровая технологии

2 год обучения «Базовый уровень» - предполагает более углубленное изучение материала и дополнительное изучение дефиле, аэробики, а так же новых направлений в хореографии.

1. Дефиле
2. Хореография
3. Аэробика

***Сетевое взаимодействие:***

Программа реализуется в форме сетевого взаимодействия на базе МБОУ «Лаишевская СШ», МОУ СОШ №15

## **1.2 Цель и задачи**

### **1 год обучения «Стартовый уровень»**

#### ***Цель программы***

Раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей и творческой активности ребенка через овладение основами танцевально-исполнительского мастерства.

#### ***Задачи:***

##### ***Образовательные***

- первоначальная хореографическая подготовка воспитанников, ознакомление детей с хореографическими терминами и понятиями;
- выявление хореографических склонностей и способностей обучающихся;
- освоение основ народного, классического, и детского эстрадного танца;
- обучение основам музыкальной грамоты, взаимосвязи музыки и движения;

##### ***Развивающие***

- развитие чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку;
- развитие танцевальной выразительности, координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- развитие фантазии, способности к импровизации, артистизма, умения исполнять ролевые танцы.

##### ***Воспитательные***

- воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству разных народов;
- сплочение коллектива, построение в нем отношений на основе взаимопомощи и с сотворчества.

## **2 год обучения «Базовый уровень»**

Цели программы:

- раскрыть актерские способности детей;
- формирование у детей музыкального вкуса и исполнительского навыка;
- приобщить детей к искусству хореографии, развить их художественный вкус: обучить основным элементам танца разных направлений;
- совершенствовать и укрепить физическое развитие детей, а также привить им активную жизненную позицию по средствам оздоровительной аэробики, художественной гимнастики и основам здорового питания;
- ориентировка на творческое самовыражение, реализация знаний и умений в широких масштабах (концерты, конкурсы, фестивали).

Программа содержит следующие задачи:

Образовательные:

- приобретение опыта сценической, подиумной работы, развитие чувства ритма,
- знакомство с законами подиума и композиции, овладение искусством импровизации и работы с одеждой и аксессуарами.
- обучение грамотной речи и этикету
- обучить правилам поведения при создании профессионального портфолио.

Развивающие:

- развитие искусства движения и пластики, основы эстрадного танца.
- развить коммуникабельность, уверенность в себе,
- научить детей владеть своим телом, развить врожденную пластику и координацию движений, привить детям уверенность в себе и раскрепощенность;
- помочь найти свой индивидуальный образ, развить чувство вкуса, умение стилистически верно выбирать макияж, прическу, одежду, аксессуары.
- развить художественный вкус, фантазию, изобретательность

Воспитательные:

- формирование вкуса.
- привить настойчивость, терпение, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.
- вызывать у детей желание использовать полученные знания в самостоятельной деятельности в различных жизненных ситуациях
- создать теплую атмосферу внутри коллектива.
- способствовать формированию в детях настойчивости в достижении цели, чувства коллективизма, взаимопомощи, общительности, трудолюбия, положительного отношения к труду.

Оздоровительные:

1. формирование привычки к активному образу жизни и прочного навыка движения, приобщение к общим принципам физической культуры, личной гигиены, культуры питания и ухода за собой.

**1.3. Содержание программы  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ «Стартовый»  
МОДУЛЬ 1**

**Срок реализации – 64 часа  
Возраст обучающихся - 5– 16 лет**

Название раздела и тем	Учебные занятия			Форма контроля
	теоретически	практические	Всего	
<b>1. Ритмика</b>				
1 Вводное занятие. Строение музыкального произведения. Постановка корпуса и головы. Разучивание разминки Приложение 1	1	3	4	Входная диагностика (Приложение 1,2)
2 Путешествие в мир танца. Ориентирование в пространстве танцкласса и сцены.	4	8	12	
3 Танцевальные шаги: с носка, с пятки, на полупальцах, маршевый шаг, галоп, подскоки, легкий бег, бег «лошадки».	4	8	12	Промежуточная диагностика
4 Построение и перестроение. Рисунок танца.	4	8	12	
5 Темп, ритм, такт, музыкальное вступление.	4	8	12	
<b>2. Игровая технология часть первая</b>				
6 Театральные игры: "Одно и то же, но по-разному", "Где мы были, мы не скажем, а что делали	4	8	12	Итогоовая

— покажем!","Можно перейти ваш мост?" Открытое занятие.				диагност ика
Итого:	22	42	<b>64</b>	

## **Содержание учебного плана 1 модуля обучения**

### **Раздел № 1 Ритмика:**

#### **Теория 17 часов:**

- Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза.  
Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

- Маршевая и танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

Каждое занятие начинается с комплекса упражнений, развивающих физические данные ребенка. Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечной реакции. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу. Приложение 1

#### **Практика 35 часов:**

##### *Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:*

- наклоны головы вперед, назад и в сторону
- повороты головы вправо, влево
- круговые движения головы по полукругу и по целому кругу
- вытягивание шеи вперед и в стороны
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно

##### *Упражнения для рук:*

- подъем и опускание вверх-вниз
- разведение в сторону

- сгибание рук в локтях
- круговые движения «мельница»
- круговые махи одной рукой и двумя вместе
- отведение согнутых в локтях рук в стороны

**Контроль:** Входная диагностика

*Для кистей рук:*

- сгибание кистей вниз, вверх
- отведение вправо, влево
- вращение кистей наружу, внутрь

*Упражнения для корпуса:*

- наклоны вперед, в сторону
- перегибы назад
- повороты корпуса «пилка»
- круговые движения в пояссе
- смещения корпуса от талии в стороны
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус)

*Упражнения для ног:*

- полуприседания
- подъем на полупальцы
- подъем согнутой в колене ноги
- разворот согнутой ноги

*Для ступней ног:*

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь
- круговые движения стопы

*Прыжки:*

- на обеих ногах
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой)
- прыжки с просветом (из 6 позиций на 2 позицию и обратную)

- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны

- подскоки

- легкий бег

*Виды шагов и ходов:*

- танцевальный шаг с носка;

- маршевый шаг на месте;

- шаги на полупальцах

- легкий бег с поджатыми ногами;

- прыжки с вытянутыми ногами;

- прыжки с поджатыми ногами;

- подскоки на месте и с продвижением.

*Путешествие в мир танца. Ориентирование в пространстве танцкласса и сцены.*

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»);

2. Изучение одноплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;

- объёмных - круг; «цепочка»;

3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые:

из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальная;

- из колонны горизонтальная в шеренгу горизонтальную.

из объемных в объемные:

- сужение и расширение круга;

- из круга в «цепочку»;

из объемных в линейные и наоборот:

- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной шеренги в круг;
- из колонны горизонтальной в «цепочку»;

**Контроль:** Промежуточная диагностика

## **Раздел №2 Игровые технологии:**

### **Теория 4 часа:**

Темп, ритм, такт, музыкальное вступление.

### **Практика 8 часов:**

Игровые технологии программы:

*Театральные игры.* Основные направления развития театрализованных игр в дошкольном возрасте заключаются в постепенном переходе ребенка от индивидуальной игры к групповой, где исполняют роли 3 и более человек; от театрализованных постановок под наблюдением взрослых к самостоятельной игровой деятельности; от имитации действий литературных персонажей к осознанию собственных эмоций.

### **Игра "Одно и то же, но по-разному"**

Данная игра позволяет детям развивать воображение, фантазию, веру, умение объяснять свое поведение и действия предлагаемыми обстоятельствами, а не выдуманными причинами.

### **Игра "Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем!".**

Цель игры: научить детей принимать совместные решения, побудить к импровизации, поощрить попытки участвовать в коллективном разговоре, развить творческое воображение.

### **Игра "Можно перейти ваш мост?"**

За основу данной игры была взята популярная английская сказка.

Суть игры: все дети выстраиваются на одной стороне комнаты в одну шеренгу. Ведущий выбирает одного ребенка, который будет "контролером". Он становится напротив шеренги детей у противоположной стены. Задача ведущего объяснить

всем детям, что "контролер" и все дети стоят на разных берегах реки, которые соединяются мостиком. Этот мостик можно обозначить лентой или веревкой.

Далее ребята задают вопрос "контролеру": «Можно ли перейти Ваш мостик?». А контролер отвечает: "Можете прыгать по мосту те, у кого в одежде присутствует желтый цвет. И так каждый раз водящий придумывает для ребят новое движение и новый цвет.

**Контроль:** Итоговая диагностика

## Учебный план обучения 2 модуля.

Срок реализации – 80 часов

Название разделов и тем	Учебные занятия			Форма контроля
	теоретически	практические	Всего	
<b>Раздел №1 Игровая технология</b>				
1	Темп, ритм, такт, музыкальное вступление	2	2	4 Входная диагностика (приложение 1,2)
2	Логоритмические игры: «Черепашка», «Повар-булочка», «Сидели 2 медведя», «Колесо», «Хорошо в реке купаться»	4	4	8
3	Пальчиковые игры: «Паучина», «Дружная семья», «Грибы», и т.д.	4	4	8
<b>Раздел № 2 Партерная гимнастика</b>				
4	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	4	4	8
5	Упражнения, развивающие подъем стопы.	4	4	8
6	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	4	4	8
7	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного	4	4	Промежуто

	пресса.			8	чная диагн остик а
8	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	4	4	8	
9	Упражнения, развивающие выворотность ног.	4	4	8	
10	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.	4	4	8	
11	Репетиционно - постановочная работа	2	2	4	Итого вся диагн остик а
Итого:		40	40	80	

## **Содержание учебного плана 2 модуля 1 года обучения**

### **Раздел №1 Игровая технология**

#### **Теория 10 часов**

Логоритмические игры:

Логопедическая ритмика — одно из звеньев коррекционной педагогики. Она связывает воедино слово (звук), музыку и движения.

Логоритмические игры направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.

Пальчиковые игры.

Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. д.

**Контроль:** входная диагностика

#### **Практика 10 часов**

#### **См. приложение 3 (Методическая разработка)**

Логоритмические игры: «Черепашка», «Повар-булочка», «Сидели 2 медведя», «Колесо», «Хорошо в реке купаться»

Пальчиковые игры: «Паучина», «Дружная семья», «Грибы», и т.д.

**Контроль:** промежуточная диагностика

### **Раздел №2 .Партерная гимнастика**

#### **Теория 30 часов:**

Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.

Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках.

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;

развитие выносливости и постановка дыхания;  
выработка навыков высокой культуры движений

### **Практика 30 часов:**

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»;
- «складочка»;

- «колечко»;

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

-«ступеньки»;

- «ножницы»;

4. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Невалышка»

- «Passé' с разворотом колена»

5. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Бабочка»

- «Лягушка»

6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»

- «Растяжка с наклоном вперед»

- «Часы»

**Контроль:** итоговая диагностика

## Содержание программы

### 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ «базовый»

#### Учебный план 2 года обучения

#### МОДУЛЬ 3

Срок реализации – 64 часа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов по видам занятий			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	<b>Раздел № 1 ДЕФИЛЕ</b> 1.Введение в программу. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Приложение 1	2	1	1	Входная диагностика
	2.Понятие дефиле, подиумный шаг, походка. Постановка корпуса, ног и рук в дефиле	13	3	10	
	3.Основные техники дефиле. Виды основного шага.	13	3	10	
	4.Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве. Пространственный рисунок.упражнения для развития техники дефиле.	13	3	10	Промежуточная диагностика
	5.Стили дефиле. Самостоятельное составление комбинаций в дефиле на заданную тематику.	13	3	10	
	6Подготовка к отчетному концерту, составление постановок дефиле.	10		10	Итоговая диагностика
	<b>Итого</b>	<b>64</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	

**Содержание учебного плана  
2 года обучения  
1 модуль**

**Раздел № 1 Дефиле.**

**Теория 13 часа:**

Знакомство. Инструктаж по технике безопасности . Цели и задачи, содержание и форма занятий. Внешний вид и форма одежды для занятий, туфли на удобном каблуке. Понятие «дефиле» как свободное движение по подиуму на основе музыки, выстроенное в композицию в соответствии с замыслом демонстрации модели. Объяснение техники выполнения всех упражнений. Проверка внешнего вида. Ведение в профессию модели. Первые манекены – «Пандоры». Потомки старинных манекенов – фарфоровые куклы. Первые модели-манекенщицы. Первые журналы мод. Приложение 1

**Контроль:** входная диагностика

**Практика 51 час:**

*Типы походок. Осанка формирует походку. Походка и здоровье.* Правильная походка, критерии походки. Спортивно-оздоровительный момент походки.

Походка и возраст. Походка и настроение. Рекомендации к выработке правильной походки. *Просмотр видеозаписи движения манекенщиц. Наблюдение за походками учащихся. Анализ, изображение разнообразных походок людей в импровизации.* Подиум. Дефиле. Показы коллекций. «Высокая мода».

Пропорции. Упражнения на осанку, на координацию движений и ритм.

*Основная стойка модели.*

Правая нога ставится перед левой, носочек смотрит прямо, а левая нога смотрит налево на 45 градусов, при этом левая нога - ПРЯМАЯ, а правая согнутая, правая стоит на 5см от левой, перпендикулярно носочку левой, сильно садимся на бедро, левое бедро ровно в бок, а корпус ровно прямо. (С левой ноги, тоже самое). Когда мы идем руки параллельно телу, и они должны болтаться, за руками нужно следить, в особенности за локтями и пальцами. Идти нужно четко по одной прямой.

*Правильная постановка стопы* - носки немного развернуты в разные стороны. Идеальная линия движения для женщины - когда пяточки идут как бы по одной прямой. Та нога, на которую вы в данный момент перенесли центр тяжести, должна быть прямой.

*Основа красивой походки* - правильная осанка. Осанкой называют привычную позу, манеру человека держаться стоя и сидя. Оценивают осанку обычно в положении стоя; при правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикали, грудная клетка приподнята, живот не выпячивается. Если посмотреть сзади, то плечи должны располагаться на одном уровне, а лопатки прижаты. Чтобы научиться правильно и красиво ходить, чтобы осанка была красивой, необходимо сначала учиться не ходить, а в первую очередь правильно держать плечи и голову. Для этого встаньте перед зеркалом, поставьте голову прямо и выровняйте линию плеч. Задержитесь в этом положении на 1 минуту, после чего закройте глаза, расслабьтесь, покачайте головой, сделайте несколько вращений плечами и попытайтесь снова принять правильное положение. Открыв глаза, проверьте себя

*Разминка* (на первых занятиях разминка проходит без музыки, потом под музыку). Все упражнения нужно делать сначала с правой ноги, а потом с левой.

#### *Медленные упражнения.*

1. Упражнения на руки и корпус в сторону, руки здесь противоположно ногам, то есть с правой ноги, левая рука и корпус поворачиваешь направо (на раз - на право, на 2 – возвращается руку к плечу, рука не болтается, а постоянно у плеча, при этом локоть параллельно полу) Тоже самое с левой ноги.

2. Потом это же упражнение, только добавляются руки наверх, на 1 – левая рука и корпус па право, на 2 – правая рука налево, на 3 – левая наверх, на 4 – правая наверх, при этом ноги противоположно рукам.

3. Очень медленное упражнение, с медленным шагом, на раз – правая нога вперед, левая рука в сторону вместе с корпусом, на 2 – левая.

#### *Быстрые упражнения.*

1. По парам под музыку- 4-идем, 4-сидим

2. 4-идем, 4-стоим (стоим в основной стойке модели, сначала без рук, потом это же упражнение, но уже с руками)

3. На плечи, на 2счета - вперед оба плеча, на 2 счета - назад

4. затем по одному плечу: вперед-вперед, назад-назад (и с левой и с правой ноги)

5. Упражнение «тик - так». На раз – руки обе направо, на 2 – обе руки налево, то есть в какую сторону бедро, в ту же сторону и руки, корпус при этом двигается в противоположно рукам и бедрам. Нужно делать изо всех сил, ноги при этом так же идут по одной прямой, носочки никуда не разводим, нужно прямо наклоняться в бок, бедра раскачиваются из стороны в сторону

6. Упражнение на 4 точки бедра - вокруг себя на 4 точки

7. Упражнение, только на 2 точки (без бедер) – вокруг себя на 2е точки . в этом упражнении нужно следи за головой: точка впереди, точка сзади, голову надо поворачивать резко. В этом упражнение нужно как бы отталкиваться как мяч от пола, а не опираться на все бедро, его делаем на прямых коленках

8. Упражнение «бедра в бок»: 2раза в право, 2 раза влево, и снова тоже самое, его ты сама знаешь

«Шаг – поворот». 4 шага с правой ноги, на 5ый – шаг, на 6 – поворот, посмотрели на зрителей, на 7 – опять шаг, на 8 – поворот, и голову нужно возвратить сразу же к зрителям. Комбинация из быстрых и медленных упражнений.

9. Повторение изученного материала

Своеобразие дефиле. Сходство и отличие от танцевального шага.

*Комплекс упражнений типа ходьбы на месте (из аэробики).*

*Техника подиумного шага.*

*Основная позиция в статике:* положение ног в 3-й закрытой позиции; развернутость носков наружу, согнутое колено, нога на носке; положение рук: свободно-пластичное вдоль тела; положение головы: прямо, взгляд вперед, подбородок горизонтально полу; положение плечевого пояса: расслабленно,

плечи опущены, лопатки разведены; осанка: подтянутая, спина напряжена, живот втянут.

*Характеристика основного шага:* шаг с каблука, прямой ногой, с выносом бедра; умеренность ширины шага, «линия пятки»; чуть заметные движения плечевого пояса в противовес выносу бедра; движения рук помогают общему движению.

*Демонстрация походок.* Пластические этюды на изображение походок: походка и возраст; походка и настроение; походка и груз. Сравнение с обычной ходьбой под музыку, с хлопками и без. Отработка упражнений. Демонстрация подиумного шага и его отработка. Виды основного шага. Основной шаг с выносом ноги из-за такта, без поворота. Поворот на полупальцах с переносом тяжести на другую ногу на 180°. Линия движения: интервал, распределение пространства. Согласованность движений, одновременность поворотов.

Две линии движения: интервал, согласованность, распределение пространства. Демонстрация основного шага и его отработка. Определение размера. Расчет шагов (4/4 – 8 шагов). Движение основным шагом по одному. Отработка движений одной линией без музыки и на музыке. Отработка движения основным шагом в 2 линии по 3 человека навстречу друг другу. Шаг-поворот на 180°. Движение до середины с плавным поворотом на 4-й шаг на 180° по одному с рукой (без руки). Вариант шага-поворота; с «общением» друг с другом. Вариант шага-поворота с перекрециванием рук. Отработка шага, положения рук, головы без музыки и под музыку по одному, линией и в 2 линии навстречу друг другу. Распределение пространства и линии. Демонстрация шага-проходки, отработка по одному, без рук и с руками, под музыку (без музыки), в группе по 10-12 человек одновременно. Выпад в сторону. Выпад в сторону без руки и с рукой из основной позиции. Рука на бедро или в сторону. Вариант с перекатом. Демонстрация выпада. Отработка. Шаг-композиция с выпадом в сторону, основной шаг (на 4-й шаг) – выпад в сторону, продолжение движения вперед, поворот на 180°, без руки и с рукой. Вариант: с выпадом, быстрым перекатом с ноги на ногу и продолжением движения вперед, поворот на 180°, Вариант: основной шаг (на 4-й шаг) –

выпад в сторону, пауза, возврат в предыдущее положение, продолжение движения вперед, поворот на  $180^{\circ}$  с выносом руки в сторону. Демонстрация шага с выпадом. Отработка по одному, в паре, в линии, в 2 линии без музыки и под музыку.

#### Контроль: промежуточная диагностика/диагностика

##### *Упражнения для закрепления правильной походки*

Разновидность ходьбы с предметом на голове. Ходьба по горизонтальной, наклонной плоскости в сочетании с движениями руками: за спину, назад, за голову, вверх, то же при ходьбе на носках. Ходьба с поворотом головы налево под левую ногу, направо - под правую ногу. Разновидности ходьбы: обычный шаг, на носках, прыжками ноги врозь-вместе, легкий бег и др.

Ходьба "мягким шагом". Мягкий шаг выполняется с постановки стопы с пальцев, затем следует перекат на всю стопу. Ходьба "высоким шагом", при котором шаг вперед выполняется с быстрым сгибанием ноги вперед, когда бедро и голень образует угол  $90^{\circ}$ . Ходьба "пружинящим шагом" - из стойки на носках выполняется маленький шаг вперед с энергичным перекатом на всю стопу и сгибанием ноги. Затем, быстро разгибая колено опорной ноги, встать на носок и вынести другую ногу вперед. Ходьба "перекатным шагом" - это ходьба мягким шагом, но через полуприсед до стойки на носках.

При выполнении ходьбы специальными шагами (п. 5-8) тело прямое. Уравновешивание боковых колебаний туловища производится разноименным движением рук. При обучении специальным шагам используются расчлененный и целостный методы. Для повышения интереса к занятиям целесообразно использовать сюжетные задания, например: Кто ходит тихо, Кто пройдет красиво, Кто пройдет по натянутому канату, как в цирке, и т.п. Освоение техники танцевальных шагов: приставного, переменного, русского, шага вальса, шага польки, шага галопа и др.

Сначала разучивают шаги на носках, затем с постановкой стопы на опору перекатом. Первые движения выполняются медленно, последующие - быстро и мягко.

*Повороты:* простой поворот: 4 шага идем, и раскладываем поворот на 3 счета.

сложный поворот. 4 шага идем и раскладываем поворот на 4 счета.

проходка все вместе (с правой ноги, 8 счетов идем, потом шаг поворот, и обратно идем 8 счетов, и опять шаг-поворот). Когда большие повороты выучены, то уже 8 счетов идем, потом шаг-поворот, назад идем 4 счета, а на 5ый счет делаем большой поворот , потом идем оставшиеся 4 счета, делаем шаг-поворот, и опять сначала.

## *Дефиле по подиуму*

Дефиле по подиуму с импровизацией: вечерний выход, выход в куртках, выход в купальниках, выход с сумками, очками, часами и т.д. Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Повторение изученного материала. Обучение дефиле на сцене без подиума. Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Повторение изученного материала. Дефиле с импровизацией – спортивный стиль. Дефиле с импровизацией – уличный стиль (куртки). Повторение изученного материала. Дефиле с импровизацией – вечерние платья, свадебные платья. Повторение изученного материала. Дефиле с импровизацией – лето. Дефиле с импровизацией – аксессуары. Повторение изученного материала. Повторение ранее изученного материала, с отработкой всех видов дефиле и походки. Контрольная. Подготовка к отчетному концерту.

## Контроль: итоговая диагностика

**Учебный план 2 года обучения 4 модуля.**

**Срок реализации – 80 часов**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов по видам занятий</b>			
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
1	<b>Раздел №1 АЭРОБИКА</b> 1. Введение в программу. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Входящая диагностика
	2. Упражнения на правильное дыхание и осанку, ритм.	7	1	6	
	3. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения	8		8	
	4. Базовые шаги в аэробике	5	1	4	Промежуточная диагностика
2	<b>Раздел №2 Хореография.</b> 1. Вводное занятие.	1	1		
	2. Из истории русской хореографии.	2	1	1	
	3. Ритмика. Дыхательная гимнастика	5	1	4	
	4. Азбука музыкального движения	5	1	4	
	5. Партерный экзерсис	11	1	10	

	6. Элементы классического танца	11	1	10	
	7. Элементы народно-характерного танца	11	1	10	
	8. Постановочная и репетиционная работа.	10		10	
	9. Итоговые занятия	2		2	Итоговая диагностика
	<b>Итого</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	

## Раздел №1 Аэробика

**Теория 3 часа:** Знакомство. Инструктаж по технике безопасности . Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды. ОФП – это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени. Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации. Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью

задания, точностью и скоростью его выполнения. Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация. Требования к осанке при выполнении базовых шагов:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков
- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)
- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)
- таз расположен ровно, без перекоса
- грудь поднята, плечи на одной высоте - лопатки сдвинуты к позвоночнику
- голова прямо и составляет с туловищем одну линию.

**Контроль:** входящая диагностика

**Практика 19 часов:** Правильное дыхание, вдох - выдох в начале и в конце занятий. Изучение упражнений, которые выполняются во время разминки (мышцы шеи, плеч, спины, ног). Изучение различных упражнений на разминку, корпуса, рук и ног. Составление разминки из элементарных упражнений. Выполнение упражнений на пресс, ноги, спину, руки. Растворение. Упражнения на координацию. Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног. Сид с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды

ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на гимнастической скамейки; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на  $180^{\circ}$  (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь. Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Строевые упражнения. Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги: построение в колонну по одному и перестроение в

колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения. Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе: круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами. Для

ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до  $90^{\circ}$  и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). *Упражнения в парах:* из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Базовые шаги в аэробике. Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги): *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола. *Basicstep* – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. *V-step* – шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. - ноги вместе, стопы в 3 позиции. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед - с пятки на всю стопу, шаг назад - на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг -

отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. *Pivot* – шаг мамбо с поворотом - шаг вперед - поворот - шаг вперед -поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге. *Boxstep* – по квадрату 4 шага: шаг скрестноправой - назад левой - в сторону правой - приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. *Stepcross* – шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. *Zorba*– шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. *Kickballchange*: kickcha-cha- правая поднимается вперед на  $45^\circ$  («удар»), ча-ча-повторить 2 раза. На Kick носок оттянут. Приставные простые шаги (Simple - без смены ноги): *Steptouch*- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). *Knee-ip*- шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой -подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться. *Curl*– шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой - захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). (Simple - без смены ноги): *Kick*- шаг в сторону правой - подъем левой вперед на  $45^\circ$  («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на  $45^\circ$  («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут. *LiftSide* – шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на  $45^\circ$ , шаг левой в сторону - подъем правой в сторону на  $45^\circ$ . Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут. *Pony* – прыжок в сторону - ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). *Scoop* – шаг правой вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две - шаг левой

вперед - в сторону (по диагонали) - толчком одной прыжок приземление на две. Приземляясь с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены. *OpenStep* - правой шаг в сторону - левая на носок - левой шаг в сторону - правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола. *ToeTouch* - шаг в сторону правой - левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой. *HeelTouch*- шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться. *Lunge* - выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую - выпад на правой, левая в сторону на носок- приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative): *March+Cha-cha-cha* - шаг правой - шаг левой - перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую. *March+lift*: вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift); вариант В: раз - шаг March, два - подъем ноги, три, четыре – March. *Basicstep+cha-cha-cha* - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. *Basicstep+lift*: вариант А: шаг правой вперед - подъем левой (lift) - шаг левой назад - правую приставить вариант В: шаг правой вперед - левую приставить - шаг правой назад - подъем левой (lift). *V-step+cha-cha-cha* – шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую. *V-step+lift* - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую. *Mambo+cha-cha-cha*- шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога

меняется на левую. *Mambo+lift*- шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед - с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг - отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую. *Pivot+cha-cha-cha* - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча - шаг вперед - поворот -шаг вперед -ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую. *Pivot+lift* - шаг мамбо с поворотом + lift - шаг вперед - поворот - шаг вперед -лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую. *Boxstep+cha-cha-cha* - шаг скрестноправой - назад левой - в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Boxstep+lift* - шаг скрестноправой - назад левой - в сторону правой - подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Stepcross+cha-cha-cha* - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Stepcross+lift* - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой -подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Zorba+cha-cha-cha* – шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Zorba+lift* – шаг правой в сторону - левой скрестно назад - шаг правой в сторону - подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую. *Kickballchange+lift*: вариант А: правой кик - ча-ча - подъем правой (lift) - приставить правую, лидирующая нога меняется на левую; вариант В: правой кик - ча-ча - правую приставить - подъем левой (lift). Приставные шаги со сменой ноги (Alternative): *Grapevine* – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу. *DoubleStepTouch*– два приставных шага в сторону- шаг правой в

сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок. *Chassemambofront* – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед. *Chassemamboback* – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад. *Repeat* – повтор любого приставного простого шага (два движения). *Superman* - с правой два прыжка в сторону- 1 - согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 - стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению. Подготовка к отчетному концерту и закрепление материала. Повторение ранее изученного. Подготовка к отчетному концерту.

**Контроль:** промежуточная диагностика

## **Раздел №2 Хореография**

**Теория 7 часов:** Беседа «Танец – это радость». Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Познакомить детей с первыми русскими выдающимися хореографами. Развитие хореографии в России. Элементы музыкальной грамоты – характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (вступление, основная часть, кода). Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжественный и т.д.. Музыкальные темпы: быстро, медленно, умеренно. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Классический танец, его красота, манера исполнения. Экскурс в историю. Введение терминологии. Народно-характерный танец, его особенности, манера исполнения. Взаимосвязь классического и народно-характерного танцев.

**Практика 50 часов:** Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона. РИТМИКА. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. Первый этап – упражнения, при помощи которых дети

овладевают тремя приемами: пружинным, плавным. Второй этап – упражнения, помогающие овладеть ходьбой и бегом.

Третий этап – упражнения, которые раскрывают выразительность музыкально-пространственных композиций, учат осмыслению, коллективности. Занятия по воспитанию дыхания подразделяются на 3 этапа: Освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку: предварительный выдох произнесением звуков «ПФ», сохранить непроизвольную паузу, которая является, как бы переходом к новому вздоху. За паузой новый вздох (носом). Получив запас воздуха следует выдох. Так образуется цикл трехфазного дыхания. По такой же системе выполняется упражнение на звук «М» (стон) – выдох «ПФ», пауза, вдох носом, выдох через звук «М». Повторить 5 раз. Укрепление мускулатуры дыхательного аппарата особенно полезно упражняться, произнося числа 1,2,3,4,5,6 и т.д. на протяжении полного удобного выдоха. Счет на выдохе выполняется четко, ясно, в определенном умеренном темпе. Повторяется каждый раз, увеличивая цифру. Практическое сочетание правильного дыхания с движениями: Упражнение: выдох «ПФ», вдох – поднять руку, выдох опустить. Упражнение: выдох «ПФ», вдох – поднять ногу, согнутую в колене, выдох – опустить. Упражнение: выдох «ПФ», вдох – два шага на месте, выдох – четыре шага на месте. Упражнение: выдох «ПФ», вдох – голову назад, выдох – наклонить вниз. АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ. Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах. Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком. ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС. партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц: упражнения на выработывание выворотности ног и танцевального шага; упражнения на напряжение и расслабление мышц тела; упражнения для развитие эластичности стоп. ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА. Разминка у станка (лицом к палке). Demi-lie – приседание (по 1 позиции). Battement tendu – натянутые движения (по 1 и 5 позициям). Battement tendu jeté – натянутые движения с броском (по 1 позиции). Battement fondu – тающий батман

(по 1 позиции). Releve – поднимание на полупальцы (по 1 позиции). Grand battement – большие броски (назад и вперед). Изучение позиций рук: подготовительная позиция, 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция. Изучение позиций ног: 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция, 4 позиция, 5 позиция. Шаги и бег в характере классического танца: Естественные бытовые шаги. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног. Шаркающие шаги (всей подошвой). Легкий бег. Бег с вытянутыми пальцами ног. Позы в классическом танце: Groisee (вперед и назад) Efassee (вперед и назад) Прыжки: Temps levé, sauté, Passe, chappe. ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНО - ХАРАКТЕРНОГО ТАНЦА. В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом, но с небольшим изменением – менее выворотно: 1-я позиция, 1-я обратная позиция, 2-я позиция; 2-я позиция, 2-я параллельная позиция, 2-я обратная позиция; 3-я позиция; 4-я позиция, 4-я параллельная позиция; 5-я позиция; 6-я позиция. При исполнении танцевальных движений используются разные положения стопы и подъема: подъем вытянут (шаг с носка и т.д.), подъем не вытянут (сокращен) (ковырялка и т.д.), подъем свободен («флик-фляк» и т.д.), подъем скошен (характерный rond de jambe). Танцевальные шаги: простой танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцы; шаг на пятках; шаг на внутренней и внешней стороне стопы; переменный шаг с носка; боковой приставной шаг. ПОСТАНОВОЧНАЯ И РЕПЕТИЦИОННАЯ РАБОТЫ. На первом году обучения детям предлагается творчески самореализовать себя в этюдах на выбранный или предложенный образ. ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ. Подготовка к концерту. Концерт.

**Контроль:** итоговая диагностика

## 1.4. Планируемые результаты

### *1 год обучения «стартовый уровень»*

#### **1 модуль:**

В результате освоения программы и занятий дети **должны знать**:

позиции рук и ног в хореографии; названия классических движений; виды хореографии и музыки

В результате освоения программы и занятий дети **должны уметь**:

- уметь достигать собственной цели и работать в коллективе.
- уметь проявлять фантазию и изобретательность,

#### *Обучающиеся должны знать и уметь*

#### **2 модуль:**

##### **должны знать:**

- правила правильной постановки корпуса;
- основные положения рук и позиции ног;
- назначение музыкального зала и правила поведения в нем.
- основные элементы танца разных направлений

##### **должны уметь:**

- уметь ярко и эффектно представить себя в обществе, быть уверенным в себе и коммуникабельным,
- уметь владеть своим телом
- уметь различать стили и направления танца в хореографии

### *2 год обучения «базовый уровень»*

## **АЭРОБИКА**

##### **должны знать:**

- основные правила поведения и технику безопасности на занятиях аэробикой и во время игр;
- правила подвижных игр;

- элементарные правила личной гигиены.

#### **должны уметь:**

- соблюдать правильную осанку при выполнении двигательных действий;
- выполнять индивидуальные и групповые двигательные действия синхронно под музыку;
- слушать и слышать музыку;
- активно участвовать в подвижных играх и играх с элементами спорта, проявлять творчество в двигательной активности.

## **ДЕФИЛЕ**

#### **должны знать:**

- правила поведения на занятии,
- основные элементы подиумного шага,
- музыкальные темпы, музыкальные размеры,
- правила выполнения движений и комбинаций,
- правила поведения на сценической площадке.

#### **должны уметь:**

- контролировать своё поведение и свои движения во время урока,
- чётко реагировать на словесно- наглядный показ педагога на уроке,
- подчинять работе определённые мышцы тела,
- координировать движения различных частей тела,
- согласовывать движения с музыкой,
- согласовывать свои действия с действиями партнёров,
- ориентироваться на подиуме и сценической площадке,

## **ХОРЕОГРАФИЯ**

#### **должны уметь:**

- пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- иметь навык легкого шага с носка на пятку;

- чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы;
- ориентироваться в зале;
- строиться в шеренгу;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- хлопать и топать в такт музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график 1 модуля 1 года обучения

Количество учебных недель

Количество учебных дней

Продолжительность каникул

Сроки, время начало и окончание учебных периодов

#### Календарно учебный график 1 модуля 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контро ля	Дата плани руемая (число, месяц)	Дата фактич еская (число, месяц)	Причин а изменен ия даты
	Раздел №1 Ритмика 52 часа						
1-2	Вводное занятие. Строение музыкального произведения. Постановка корпуса головы. Разучивание разминки	4	Теоретически-практическая	наблюдение входная диагностика			
3-8	Ритмика.	12	Теоретически-	наблюд			

	Путешествие в мир танца. Ориентирование в пространстве танцкласса и сцены.		практическая	ение			
9-14	Ритмика. Танцевальные шаги: с носка, с пятки, на полупальцах, маршевый шаг, галоп, подскоки, легкий бег, бег «лошадки».	12	Теоретически-практическая	наблюдение			
15-20	Ритмика.. Построение и перестроение. Рисунок танца.	12	Теоретически-практическая	наблюдение			
21-26	Ритмика. Темп, ритм, такт, музыкальное вступление.	12					
	<b>Раздел №2</b> <b>игровые технологии</b> <b>12 часов</b>						

27- 32	Игровая технология. Театральные игры: "Одно и то же, но по- разному", "Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем!", "Мож но перейти ваш мост?".	12	Теоретически- практическая	наблюд ение			
		<b>Итог о 64 часа</b>					

## Календарный учебный график 2 модуля 1 года обучения

Количество учебных недель

Количество учебных дней

Продолжительность каникул

Сроки, время начало и окончание учебных периодов

Календарно учебный график 2 модуля 1 года обучения							
№ п/п	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контро ля	Дата плани руемая (число, месяц)	Дата фактич еская (число, месяц)	Причин а изменен ия даты
	<b>Раздел №1</b> <b>игровая</b> <b>технология</b> <b>Часов 20</b>						
1-2	Игровая технология. Темп, ритм, такт,	4	Теоретически- практическая	Наблю дение Входна я диагно стика			
3-6	Игровая технология. Логоритмически е игры: «Черепашка»,	8	Теоретически- практическая	наблюд ение			

	«Повар- булочка», «Сидели медведя», «Колесо», «Хорошо в реке купаться»	2					
7- 10	Игровая технология. Пальчиковые игры: «Паучина», «Дружная семья», «Грибы», и т.д.	8	Теоретически- практическая	наблюд ение			
	<b>Раздел №2</b> <b>партерная</b> <b>гимнастика</b> <b>60 часов</b>						
11- 14	Партерная гимнастика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	8	Теоретически- практическая	наблюд ение			
15- 18	Партерная гимнастика. Упражнения, развивающие подъем стопы.	8	Теоретически- практическая	наблюд ение			

19- 22	Партерная гимнастика. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.	8	Теоретически-практическая	наблюдение			
23- 26	Партерная гимнастика. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	8	Теоретически-практическая	наблюдение			
27- 30	Партерная гимнастика. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов.	8	Теоретически-практическая	наблюдение			
31- 34	Партерная гимнастика. Упражнения, развивающие выворотность ног.	8	Теоретически-практическая	наблюдение			
35- 38	Партерная гимнастика. Упражнения на	8	Теоретически-практическая	наблюдение			

	растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.						
39-40	Репетиционно-постановочная работа	4	Теоретически-практическая	Открытый урок			
	<b>итого</b>	<b>80</b> <b>часо</b> <b>в</b>					

## Календарный учебный график 2 года 3 модуля обучения «Базовый»

Количество учебных недель

Количество учебных дней

Продолжительность каникул

Сроки, время начало и окончание учебных периодов

Календарно учебный график 2 года 1 модуля обучения							
№ п/п	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контро ля	Дата плани руемая (число, месяц)	Дата фактич еская (число, месяц)	Причин а изменен ия даты
	<b>Раздел №1</b> <b>Дефиле 64 часа</b>						
1	Введение в программу. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.	2	Теоретически-практическая	Наблюдение входящая диагностика			
2	Понятие дефиле, подиумный шаг	2	Теоретически-практическая	наблюдение			
3	Походка. Постановка корпуса, ног и рук в дефиле.	2	Теоретически-практическая	наблюдение			
4	Походка. Типы походок	2	Теоретически-практическая	наблюдение			
5	Просмотр видеозаписи движения манекенщиц. Знакомство с	2	Теоретически-практическая	наблюдение			

	подиумным шагом.						
<b>6-7</b>	Основная стойка модели. Правильная постановка стопы Основа красивой походки	<b>4</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>8-9</b>	Обучение упражнениям в парах Медленные упражнения.	<b>4</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>10-11</b>	Быстрые упражнения. Техника подиумного шага. Виды основного шага. Демонстрация основного шага и его отработки Отработка движения основным шагом в 2 линии по 3 человека на- встречу друг другу. Шаг-поворот на 180°. Отработка шага, положения рук, головы без музыки и под музыку по одному, линией и в 2 линии навстречу друг	<b>4</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			

	другу.						
<b>12- 13</b>	Распределение пространства и линии Демонстрация выпада. Отработка. Шаг-композиция с выпадом в сторону, основной шаг (на 4-й шаг) – выпад в сторону, продолжение движения вперед, поворот на 180°, без руки и с рукой.	<b>4</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>14- 15</b>	упражнения для закрепления правильной походки	<b>4</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>16- 18</b>	Повороты. Дефиле по подиуму Повторение ранее изученного материала, с отработкой всех видов дефиле и походки. Контрольная.	<b>6</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>19- 21</b>	Подготовка к отчетному концерту. Репертуар подбирается в зависимости от темы концерта Обучение дефиле на сцене	<b>6</b>	Теоретически-практическая	Наблюдение Промежуточная диагно			

	без подиума. Совершенствование техники ранее изученных упражнений			стика			
<b>22-23</b>	Повторение изученного материала Дефиле с импровизацией – деловой стиль.	<b>4</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>24</b>	Повторение изученного материала Дефиле с импровизацией – спортивный стиль.	<b>2</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>25-26</b>	Дефиле с импровизацией – уличный стиль (куртки).	<b>4</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>27-28</b>	Повторение изученного материала Дефиле с импровизацией – лето.	<b>4</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>29-30</b>	Дефиле с импровизацией – аксессуары.	<b>4</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>31</b>	Повторение изученного материала	<b>2</b>	Теоретически-практическая	Наблюдение итоговая диагностика	<b>Открытый урок</b>		
	<b>ИТОГО</b>	<b>64 часа</b>					

## Календарный учебный график 2 года 4 модуля обучения «Базовый»

Количество учебных недель

Количество учебных дней

Продолжительность каникул

Сроки, время начало и окончание учебных периодов

Календарно учебный график 2 года 2 модуль обучения								
№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причины изменения даты	
	Раздел № 1  Аэробика  22 часа							
1	Введение в программу. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.	2	Теоретически-практическая	наблюдение				
2	Упражнения на правильное дыхание, осанку, ритм.	2	Теоретически-практическая	наблюдение				
3	Повторение ранее изученного.	2	Теоретически-практическая	наблюдение				
4	Общефизическая подготовка.	2	Теоретически-практическая	наблюдение				
5	Повторение ранее изученного.	2	Теоретически-практическая	наблюдение				

<b>6</b>	Строевые упражнения и обще развивающие упражнения.	<b>2</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>7</b>	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	<b>2</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>8</b>	Повторение ранее изученного.	<b>2</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>9</b>	Приставные простые шаги базовые шаги в аэробике	<b>2</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>10</b>	Маршевые шаги со сменой ноги сности	<b>2</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>11</b>	Повторение ранее изученного матриала	<b>2</b>	Теоретически-практическая	Наблюдение Промежуточная диагностика			
	итого	<b>22</b>					

		час а					
	<b>Раздел № 2</b> <b>Хореография</b> <b>58 часов</b>						
<b>12</b>	Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Тестирование обучающихся	<b>1</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>12</b>	Проверка ритмического слуха. Построение в колонну по одному, по четыре. Изучение поклона.	<b>1</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>13</b>	Развитие хореографии в России.	<b>2</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>14-15</b>	Элементы музыкальной грамоты – характер музыки, ритмика	<b>4</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>16</b>	Дыхательная	<b>2</b>	Теоретически-	наблюд			

	гимнастика. Повторение изученного		практическая	ение			
<b>17</b>	Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжественны й и т.д.	<b>2</b>	Теоретически- практическая	наблюд ение			
<b>18</b>	Музыкальные темпы: быстро, медленно, умеренно.	<b>2</b>	Теоретически- практическая	наблюд ение			
<b>19- 20</b>	Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах.	<b>4</b>	Теоретически- практическая	наблюд ение			
<b>21</b>	Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком.	<b>2</b>	Теоретически- практическая	наблюд ение			
<b>22- 24</b>	Экзерсис партерный, классический, народно-	<b>6</b>	Теоретически- практическая	наблюд ение			

	характерный, джазовый и в стиле «модерн».						
<b>25-27</b>	Экзерсис партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн».	<b>6</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>28-30</b>	Экзерсис партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн».	<b>6</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>31-33</b>	Классический танец, его красота, манера исполнения.	<b>6</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>34</b>	Экскурс в историю. Введение терминологии.	<b>2</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>35</b>	Изучение позиций рук и ног	<b>2</b>	Теоретически-практическая	наблюдение			
<b>36-39</b>	Постановочная работа. Подготовка к	<b>8</b>	Теоретически-практическая	Наблюдение Итогов			

	концерту			ая диагно стика			
	Итого	<b>58 час ов</b>					
		<b>Все го 80 час ов</b>					

## **2.2. Условия реализации программы**

### **ДЕФИЛЕ проводится в :**

- Просторное светлое, хорошо проветриваемое оборудованное зеркалами, помещение с нескользким полом.
- Раздевалки для обучающихся и педагога.
- Шкаф для реквизита, обуви, костюмов, специальной литературы, дисков и флэшек, аппаратуры и прочего.
- Магнитофон с СД и ФЛЭШ носителем.
- Информационно – методический материал: журналы мод.
- Видеоматериал (фотографии коллекций моделей, манекенщиц, видеозаписи конкурсов и фестивалей театров мод.)
- Диски, флешка с музыкальным сопровождением.
- Костюмы для выступлений (коллекции)

### **АЭРОБИКА проводится в :**

- Светлый просторный спортивный зал, оснащенный зеркалами, техническими средствами (музыкальный центр).
- Раздевалки для девочек.
- Оборудование и инвентарь (скакалки, обручи, мячи разного размера, гимнастические палки, гимнастические коврики.)
- Компакт диски и флэш носители с записями фонограмм для занятий.
- Танцевальные костюмы для выступлений.
- Методическая литература: программы, методические разработки, книги, журналы, справочники, энциклопедии.
- Технические средства (телевизор, видеомагнитофон, ДВД-плеер), для просмотра и обсуждения занятий, конкурсов, фестивалей, соревнований.

### **ХОРЕОРАФИЯ проводится в :**

- Занятия в хореографическом классе, оборудованным станком и зеркалами.
- Раздевалки для обучающихся и педагога.

- Шкаф для реквизита, обуви, костюмов, специальной литературы, дисков и флэшек, аппаратуры и прочего.
- Магнитофон, компакт диски и флэш носители с записями фонограмм для занятий, а так же видеоматериалы с конкурсами , концертами и методиками.
- Костюмы для концертных номеров.
- Коврики для занятий в партере.

## 2.3. Форма аттестации

1. **Входная диагностика**, проводится перед началом обучения и предназначена для выявления уровня подготовленности детей к усвоению программы.

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:*

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием (**3 балла**);

-**средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой (**2 балла**);

-**низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины (**1балл**).

## 2. Промежуточная диагностика

*Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся*

-высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает с

профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества (**3 балла**);

-средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 70-50%, работает с оборудованием с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца (**2 балла**);

-низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические

задания педагога (1 балл).

2. **Итоговая диагностика** проводится после завершения всей учебной программы.Форма контроля: открытый урок в конце учебного года, отчетный концерт.

Критерии оценки достижений обучающихся:

-высокий уровень – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального уровней за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе (3 балла);

-средний уровень – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий муниципального уровня за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе (2 балла);

-низкий уровень - являлся участником конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального, муниципального уровней за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе (1 балл).

## 2.4 Оценочные материалы

Реализация программы в полном объеме не возможна без входящей и итоговой диагностики достижений.

Форма входящей и промежуточной диагностики – определенные задания.

Используются следующие упражнения: поклон, марш на месте, бег на месте, подъем стопы, лягушка, рыбка, кошечка, отстукивание в ладоши ритма за педагогом, танцевальная импровизация. Форма текущей диагностики – опрос в конце занятия после каждой темы, оценка знаний.

**Входящая и текущая и итоговая диагностика** осуществляется по таблицам 1,2, а так же заполняются индивидуальные карточки учёта результатов обучения по образовательной программе (Приложение 1), отзыв учащихся на образовательный процесс (Приложение 2)

Таблица 1

№	Ф.И.О. ребенка	танцевальность	гибкость	Муз.слух	Техника исполнение движений	Итого
		36	36	36	36	12 б

3 балла за каждый критерий

Высокий уровень - 10-12 балла

Средний уровень - 7-9 балла

Низкий уровень – 4-6 баллов

**Форма итоговой диагностики** – итоговая контрольная работа в виде композиции, танца, номера по дефиле и импровизации, отчетный концерт.

Диагностика осуществляется по данной таблице:

Таблица 2

№	Ф.И.О. ребенка	танцевальность	гибкость	Знание движений и исполнение	Техника исполнения движений	итого
		36	36	36	36	12 б

3 балла за каждый критерий

Высокий уровень - 10-12 балла

Средний уровень - 7-9 балла

Низкий уровень – 4-6 баллов

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем рост знаний и мастерства ребенка – это поддержит его стремление к новым успехам и даст возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что ребенок успешно усвоил, а также внести соответствующие корректизы в процесс его последующего обучения.

По итогам года каждый обучаемый должен участвовать в отчетном концерте, который показывает все умения и навыки приобретённые во время обучения в театре моды и танца.

См. приложение 2

## **2.5 Методические материалы**

1. видео урок: «Танец-игра для детей 4-5» А. Любашин., Зима -2011
2. видео урок: «Эстрадный танец для детей 4-7 лет» А.Уфимцева., лето -2011
- 3.видео урок: « Афро-джаз и джаз модерн» Т.Тарабанова., весна -2008
- 4.видео урок «Народный танец для детей дошкольного возраста» М.Агеев., лето – 2011
5. видео урок: «Разминка в стиле хип-хоп» А. Иванова., Весна- 2017
- 6.видео урок «игра «Хаги-Зумба» А.Уфимцева., весна -2016
7. видео урок «Урок по кругу» А.Уфимцева., лето-2015
8. видео урок «Игра Бонифаций» А.Уфимцева., весна-2014
9. видео урок «Акробатика в contemporary для детей 10-12 лет» JarkkoMandelin., лето-2012
10. видео урок «Методика классического танца для дошкольят и младших школьников» Л.Савина., лето-2017
- 11.видео урок «Развитие данных детей младшего возраста» Е.Барткайтис

## **2.6. Список литературы**

- 1.Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
1. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
2. 8.Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
3. 9.Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
4. 10.Усова О.В. Театр танца О.Усовой. Методическое пособие. – Шадринск: Изд-во ПО «Исеть», 2002 – 175 с
5. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
6. 13.Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
7. "Оздоровительная аэробика" - Ростова В.А., Ступкина М.О., 2003.
8. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
9. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
- 10.Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
- 11.Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
- 12.Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
- 13.Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
- 14.Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
- 15.Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
- 16.Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
- 17.<http://www.baburxan.ru>
- 18.<http://www.kuking.net>
- 19.<http://twww.aerobic.newmail.ru>

## **Литература для обучающихся**

1. Алёхина И.В. Имидж и этикет делового человека. – М.: Изд-во «ЭНН», 1996.
2. Венедиктова В.И. О деловой этикете и этикете. – М.: Фонд «Правая культура», 1994.
3. Дунцова К.Г., Станкович Г.П. Этикет за столом. – М.: Экономика, 1990.
4. Зарецкая И.И., Чернер С.Л. Деловой этикет. – М., 1998.
5. Лихачёва Л.С. Этикет деловой женщины, или Практика непринуждённого поведения. Екатеринбург: У – Фактория, 2003.
6. Лощинская В.М. Этикет и сервировка стола. – М.: Махаон, 2001.
7. Поддубская Л.Р. Этикет от А до Я. – М.: Народное образование, 2003.
8. Технология: Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательной школы / Под редакцией В.Д Симоненко. – М.: Вентана – Графф, 2002.

## **Литература для педагогов**

1. Аверкин В.Н. Путёвка в жизнь: Образование, профессия, карьера: Учебн.-справ. Пособие 9, 10 кл. общеобразоват. учреждений / В.Н. Аверкин, О.М. Зайченко. – М.: Просвещение, 2005.
2. Вечер Л.С. Секрет делового общения. Мн., 1996.
3. Кузнецов И.Н. Технология делового общения. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2004.  
Марченко А.В., Сасова Н.А., Гуревич М.И. Сборник нормативно методических материалов по технологии. – М.: Вентана-Графф, 2002.
- Павлова Т.Л. Профориентация старшеклассников: Диагностика и развитие профессиональной зрелости. – М.: ТЦ Сфера, 2005.Этикет для карапузов в детском саду.
- "Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий" - Е. С. Крючек, С Петербург, 1999.
4. "Оздоровительная аэробика" - Ростова В.А., Ступкина М.О., 2003.

5. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день - 224 с. (Бурбо Л.).
6. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день - 224 с. (Бурбо Л.).
7. Фитнес: Мифы, иллюзии, реальность: Практическое руководство для сторонников активного образа жизни - 64 с. (Руненко С.Д.).
8. Материалы журналов «Здоровье от природы» и «Шейп».
9. Барановский А. Ю., Диетология. СПб.: Спутник врача, 2006.
10. Беюл Е.А., Будаговская В.Н., Высоцкий В.Г. и др. Справочник по диетологии. М.: Медицина, 1992.
11. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. 1994, с. 35-36.
12. Здоровье. Популярная энциклопедия. 1990, с. 360, 620.
13. Кенеман А.В., Хухалева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1978, с. 109.
14. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. М., 1986.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физ. культ. М., 1991, с. 272.

## **2.7. Соответствие программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа театр моды и танца соответствует следующим нормативно-правовым документам:

- Конвенция о правах ребёнка (1989).
- Конституция РФ.
- Федеральный закон №273 «Об образовании в РФ»
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 N 1726-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Постановление Главного государственного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41)
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

Локальным актам МБУ ДО ЦДТ:

- Устав образовательной организации
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности
- Правила внутреннего распорядка обучающихся
- Правила внутреннего трудового распорядка
- Коллективный договор
- Положение о порядке приема в объединение
- Положение о порядке и основании перевода и отчисления
- Положение о педагогическом совете
- Положение об итоговой аттестации воспитанников объединений МБУ ДО ЦДТ
- Положение об общем собрании трудового коллектива
- Положение об объединениях и студиях

- Положение о методическом совете

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1 Техника безопасности**

#### **при проведении занятий по хореографии, аэробике, дефиле.**

**За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или  
отстранен от участия в учебном процессе.**

#### **I. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются учащиеся:

- Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- Прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- Имеющие обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- Иметь коротко остриженные ногти;
- Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- Не выполнять определенные упражнения при наличии каких-либо тяжелых травм;
- Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточный интервал и дистанцию. Не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- Знать и выполнять настоящую инструкцию при занятиях по хореографии, аэробике, художественной гимнастике и дефиле.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий**

Учащийся должен:

- Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, соответствующую предмету (чешки, туфли, кроссовки, джазовки и т.д.), волосы должны быть убраны;
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- Под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- По команде учителя встать в строй для общего построения.

## **III. Требования безопасности во время занятий**

Учащийся должен:

- Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- При выполнении прыжков и соколов приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- Не виснуть на хореографическом станке;
- Выполнять вольные и акробатические упражнения на матах или ковре;
- Перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.
- Во время выполнения упражнений не мешать другим.
- Без разрешения учителя не трогать электроприборы.

#### **IV Требования безопасности на сцене и на подиуме**

Учащийся должен:

- Не бегать за кулисами, по зрительному залу, по сцене и подиуму, а также под подиумом;
- Строго следовать указаниям учителя;
- Без разрешения не трогать кулисы и осветительные приборы;
- В дефиле по подиуму строго следовать указанию учителя.

#### **V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Учащийся должен:

- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

Учащийся должен:

- Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- Организованно покинуть место проведения занятия;
- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- Вымыть с мылом руки.

## Приложение 2

### Индивидуальная карточка учёта результатов обучения дополнительной образовательной программе театра моды и танца «DanceandModels»

Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Вид и названия объединения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начального наблюдения \_\_\_\_\_

Показатели	Всего человек	Низкий	Средний	Высокий	Метод диагностики
Теоретические данные					Тестирование, наблюдение, контрольные уроки
Владение специальной терминологией					Тестирование, наблюдение, контрольные уроки
Практические умения и навыки предусмотренные программой					Выступления, участие в концертах и массовых мероприятиях, спектаклях, наблюдения, контрольные

					уроки, упражнения
Творческие навыки					Наблюдения, самостоятельн ые домашние задания, упражнения
Умение слышать и слушать педагога					Наблюдение
Умение выступать перед аудиторией					Выступления, наблюдение
Умение организовывать своё рабочее (учебное) место					Наблюдение
Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности					Наблюдение
Развитие коммуникативных навыков					Наблюдение
Сформированность самостоятельности					Выступление, упражнения, самостоятельн

					ые задания
--	--	--	--	--	------------

Показатели Сроки диагностики	1 год обучения		2 год обучения		
	Конец 1 полуг.	Конец уч. года	Конец 1 полуг.	Конец уч. года	
1. Теоретическая подготовка ребёнка: 1.1 Теоретические занятия А. Б. В. Г. 1.2 Владение специальной терминологией: А. Б. В. Г.					

2. Практическая подготовка ребёнка:  2.1 Практические умения и навыки предусмотренные программой:  А.  Б.  В.  Г.  2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением:  А.  Б.  В.  Г.  2.3. Творческие навыки:  А.					
---	--	--	--	--	--

Б.

В.

Г.

<p>3. Общеучебные умения и навыки ребёнка:</p> <p>3.1 Учебно – коммуникативные умения:</p> <p>А. Умение слышать и слушать педагога</p> <p>В. Умение выступать перед аудиторией</p> <p>3.4Учебно организационные умения и навыки:</p> <p>А. умение организовывать своё рабочее место</p> <p>Б. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p>					
<p>4. Достижения учащегося</p> <p>На уровне детского объединения (кружка, студии, секции)</p> <p>На уровне ЦДТ (по линии образования)</p>					

На уровне района города

--	--	--	--	--	--

Приложение 3

Отзыв учащихся на образовательный процесс

в театре моды и танца «DanceandModels»

1 год обучения 2008 – 2009

Вопрос:	Ответ:	Примечание:			
		1 группа	2 группа	3 группа	всего
1. Интересно ли тебе на занятиях?	1. Да 2. Нет 3. Не всегда				
2. Активен ли ты на занятиях?	1. Да 2. Нет 3. Не всегда				
3. Всё ли понятно и доступно?	1. Да 2. Нет 3. Не всегда				
4. Какое настроение у тебя после занятий?	1. Отличное 2. Хорошее 3. Удовлетворительное				

## Приложение 3

# Методическая разработка

«Здоровьесбережение в хореографии. Комплекс упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, игровые технологии (пальчиковая и дыхательная гимнастика)»

### Пояснительная записка

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Резервные мощности организма и всей физиологии необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели в покое, при физических и психических нагрузках, а также для повышения иммунитета. Только в здоровом человеке все эти составляющие развиты гармонично, что позволяет ему постоянно самосовершенствоваться.

Формирование образа жизни человека начинается с момента рождения и продолжается всю жизнь, основы его закладываются в период детства и юношества. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост, формируются основные черты характера, необходимые навыки, опорно-двигательный аппарат. Поэтому очень важно воспитать у ребёнка такой образ жизни, такой тип поведения человека в жизненных ситуациях, который бы способствовал формированию осознанной потребности в здоровье как залога будущего благополучия и успешности.

С красотой и успехом всегда ассоциируется человек с правильной осанкой. Она в дальнейшем может воспитать «духовную осанку» (чувство собственного достоинства), которая является «хордой» развития личности. На состояние осанки влияет состояние позвоночника и поддерживающего его мышечного корсета. Известно, что каждому позвонку соответствует один или пара органов, здоровье которых находится в прямой зависимости от состояния позвоночного столба. При правильной осанке происходит полное кровоснабжение внутренних органов, сердце полностью насыщается кислородом и меньше изнашивается с возрастом. Организм находится в тонусе и активно выполняет возложенные на него задачи. Чем сильнее мышцы, тем проще им удерживать позвоночник в правильном анатомическом положении.

## Цели методической разработки:

- 1.Определить значимость физического развития ребенка в становлении гармонично-развитой личности.
  - 2.Обосновать влияние уроков ритмики хореографии на формирование основ здорового образа жизни и полезных привычек школьника.
  - 3.Доказать способность уроков ритмики и хореографии в формировании высокоинтеллектуальной, творческой и физически развитой личности.
  - 4.Сделать вывод соответствуют ли уроки ритмики и хореографии задачам укрепления и сохранения здоровья школьников.

## Задачи

## методической

## разработки:

- 1.Показать роль уроков ритмики и хореографии в становлении физического здоровья школьников.
  - 2.Показать роль уроков ритмики и хореографии в становлении психического здоровья школьников.
  - 3.Проанализировать влияние уроков ритмики и хореографии на повышение адаптивной способности к неблагоприятным факторам внешней среды, развитие

согласованности действий зрительного и слухового анализаторов и других факторов здорового детского организма.

### **Основная часть.**

В настоящее время, когда здоровые дети, согласно данным разных медицинских институтов и учреждений, составляют не более 10 % от общего числа детей, необходимость двигательного развития детей школьного возраста приобретает актуальную социальную значимость. Философской концепцией воспитания и образования детей должен стать принцип «сознание определяет бытие». Иными словами, выбор здорового образа жизни должен быть осознанным. Одним из путей такого направления работы является развитие темпоритмических, ритмо-пластических способностей школьников с помощью дополнительного образования по ритмике и хореографии.

Поступление в хореографический класс это - осознанный выбор родителей и детей с надеждой на то, что в процессе обучения в классе с углубленным изучением хореографических дисциплин систематические и регулярные уроки ритмики и хореографии в течение нескольких лет, будут способствовать процессу становления у школьника стойкой жизненной установки на здоровый образ жизни.

Используя свою способность двигаться, человек познавал окружающий мир, тренировал тело и совершенствовал работу мозга. На всех этапах эволюция человека осуществлялась в неразрывной связи с его активной мышечной деятельностью. Особенно существенно значение двигательного режима для формирования здоровья детей и подростков.

Врачи подсчитали, что на двигательную активность детей приходится всего 15 % суток, а 85 % времени дети находятся в состоянии гиподинамии.

Между тем у детей, занятых двигательным развитием:

- повышается ферментативная активность крови,
- улучшаются показатели иммунитета,
- уменьшается частота функциональных изменений осанки,
- средняя за год заболеваемость снижается,
- уровень физической и умственной работоспособности повышается.

Валеология выявляет два опорных понятия: «здоровье» и «образ жизни», причем последний рассматривается как главная причина сохранения или потери здоровья. В последнее время большое распространение получает система здоровьесберегающего воспитания, где задачи укрепления и сохранения здоровья органично сочетаются с решением образовательных задач.

Уроки ритмики и хореографии делают свой и весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения. Ритмика в этом роде уникальна. Цель ее – активизация музыкального восприятия через движение. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями. Основу занятий ритмикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером.

Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущество циклических видов деятельности (бег, ходьба и др.) с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия положительно воздействуют на сердечно–сосудистую, нервно–мышечную, эндокринную системы организма.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы человека, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения. Профессор Женевской консерватории и основатель музыкальной ритмики Э.Ж. Далькроз замечательно сказал по поводу проведения с детьми занятий по ритмике: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего

организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость».

Ритмика и хореография для школьников решает как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, образовательные, воспитательные. К частным можно отнести следующие: привлечение детей к систематическим занятиям; укрепление здоровья; воспитание правильной осанки; профилактика заболеваний; повышение работоспособности; развитие основных физических качеств; совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляют двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения. Для чего детям необходимы эти красивые движения, для чего нужно формировать двигательную культуру ребенка? Не проще ли научить его бегать быстрее, прыгать выше и метать дальше, перебрасывать мяч и т.д.? Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении. Он хозяин своего тела.

На занятиях ритмикой и хореографией идет одновременно развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев. Эти два момента настолько связаны между собой, что отделить их друг от друга очень сложно.

Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности. В первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Если он не внимателен, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напряжен при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам при

выполнении комплексов упражнений. Плохо сформированные представление и воображение не позволяют ребенку выразительно создать и передать двигательный образ. Занятия ритмикой и хореографией в большей степени способствуют развитию как моторной, так слуховой и зрительной памяти. Это происходит естественно в сочетании с другими задачами физического воспитания.

Использование дополнительного образования в качестве занятий по ритмике и хореографии способствует повышению сопротивляемости защитных свойств организма ребенка, создает условия для приобщения детей к здоровьесберегающему фактору жизни, формирует у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки в различных видах деятельности.

Говоря о здоровом образе жизни, на первое место следует поставить достаточную двигательную активность. Потребность в движении у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Это очень важно – как ребенок будет двигаться по жизни, на столько и будет здоров. Именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать двигательный опыт и возможность выразить себя в активном современном мире. Мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспособливаться к различным условиям внешней среды. Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, сформулированному И.А. Аршавским.

Танцевальные упражнения исторически считаются эффективным средством выражения своего внутреннего мира, своих переживаний. Необходимо отметить, что танец исторически считается эффективным средством оздоровления организма. Философами Древней Греции Гиппократом, Платоном и многими другими была приведена веская аргументация значения танца и его влияния на организм человека.

Римский писатель Ювенал, английский философ Джон Локк, французский просветитель Жан Жак Руссо и многие другие говорили иносказательно о стремлении к гармоничному развитию: только в здоровом теле возможен здоровый дух.

Опыт современных мастеров танца, педагогов-практиков, специалистов в области физической культуры, медицины, свидетельствует, что занятия танцем действительно оказывают серьёзнейшее воздействие на формирование опорно-двигательного аппарата (Васильева Л. Ф, Ваганова А.Я, Котельникова Е. Г, Звёздочкин В.А, Фомин А.С и другие).

Мы все хотим быть здоровыми, красивыми и счастливыми. В уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Согласно этому, хореографическое искусство - это одно из средств, которое эффективно воздействует на эмоционально-психическое и физическое развитие детей, даёт возможность раскрыть различные сферы личности ребенка.

Ситуация состояния здоровья детей, сложившаяся в Российской Федерации в настоящее время, крайне не проста. Дошкольники имеют функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, реальный уровень нарушения осанки, психосоматические заболевания. Поэтому основная и ведущая роль моей деятельности в процессе обучения отводится здоровью сберегающим, игровым технологиям. В основе выявления проблем в состоянии здоровья ребёнка заложен метод наблюдения. При обследовании детей учитывались нестойкие, слабо выраженные нарушения, поддающиеся исправлению.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку, совершенствовать координацию движений. Упражнения выполняются в игровой форме, в положении, разгружающем позвоночник (см. в ПРИЛОЖЕНИИ № 4.1).

Игровые технологии помогают найти выход из конфликтов, учат разнообразию эмоций, несут в себе терапевтическую значимость.(см. в ПРИЛОЖЕНИИ №4. 2).

Мои занятияпредставляют собой небольшой танцевальный спектакль, объединённый одной темой.Это может быть и путешествие в сказочный лес, и бал у принцессы, и морское царство – государство и т. д.

После реализации комплекса занятийнарушение осанки уменьшилось с 40% до 25%. Проблемы сводов стопы понизились с 37,5% до 22,5%, искривление ног сократилось с 15% до 10%, тревожность снизилась с 30% до 20%.

**ВЫВОД:** Благодаря упорной работе над комплексом упражнений, направленных на воспитание правильной осанки и укрепление мышц туловища, у воспитанников наблюдаются изменения с положительной динамикой.

Выпрямляется шейная кривизна, лопатки опускаются, и фиксируется ключица на первом ребре, выпрямляется грудная и поясничная кривизна позвоночного столба. Таз поворачивается в более горизонтальное положение, угол наклона уменьшается, ноги выпрямляются и поворачиваются в тазобедренных суставах наружу, пятки становятся вместе, носки врозь под некоторым углом.

Игровые технологии позволяют разглядеть и принять свои чувства, дать им выход. Эмоции обеспечивают оптимальный уровень деятельности центральной нервной системы и отдельных ее структур, что влияет на продуктивность деятельности – ее темп и ритм. Дети стали спокойнее, уменьшилась эмоциональная напряжённость.

При использовании правильной техники дыхания у обучающихся увеличивается выносливость, движения приобретают динамическую окраску и естественную пластичность.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ №3.1.**

*Комплекс занятий для формирования опорно-двигательного аппарата.*

**При седлообразной спине – лордозе** необходимы упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц – разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела). Все упражнения проводятся в игровом характере.

### **Упражнение «Складочка»**

Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

Исполнение: на счет раз-два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

### **Упражнение «Стульчик»**

Исходное положение: из положения лежа на спине подняться в положение сидя с ровной спиной и вытянутыми руками.

### **Упражнение «Кораблик»**

Исходное положение: лечь на живот, руками беремся за ноги и поднимаем спину и ноги. В таком положении раскачиваемся

**При сутулости – кифозе** можно уменьшить грудной прогиб позвоночника, при помощи упражнений на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и

укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперед.

### **Упражнение «Лодочка»**

Исходное положение: лечь на живот, руки направлены вперед, поднимаем одновременно прямые руки и ноги над полом.

### **Упражнение «Колечко»**

Исходное положение: лечь на живот, руки поставили у груди ладошками вниз, сделали прогиб назад, локти при этом вытянуты. И носочками достали до головы.

**При асимметрии лопаток – незначительном сколиозе** - применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток. При выполнении упражнений нужно следить за сохранением срединного положения головы, позвоночника, за симметрией шейно-надплечных линий.

При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнение, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых. Во всех случаях после асимметричных упражнений направленных на исправление недостатков осанки, следует выполнять симметричные упражнения для закрепления правильной позы тела (осанки) и запоминания ее.

### **Упражнение «Берёзка»**

Исходное положение: лечь на пол, поднять ноги наверх вместе с тазом, опираясь на лопатки. Руки при этом придерживают бёдра. Носки направлены точно в потолок. Зафиксировать движение.

### **Упражнение «Ванька-Встанька»**

Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий.

Исполнение: наклон корпуса вправо, левая рука тянется к колену правой ноги, а правая ладошкой упирается в пол, повторяя влево. Наклон вперед, достать локтями пол и выпрямиться.

### **Упражнение «Самолётик»**

Исходное положение: лежим на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком, они выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс тоже отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 градусов и выше.

При асимметрии лопаток необходимо запомнить мышечные ощущения правильного положения корпуса и особенно у лопаток и надплечий.

При иксообразных ногах, при О-образных ногах упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями.

### **Упражнение «Циркуль».**

Исходное положение: лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела.

Исполнение: на счет раз-два легко раскрыть ноги в стороны, пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на три-четыре, возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.

### **Упражнение «Бабочка»**

И.п: сесть на коврик «по-турецки». Колени при этом очень часто поднимаются- опускаются.

### **Упражнение «Лягушка»**

И.п: лечь на живот, колени разведены в стороны. Бёдра, по возможности, прижаты к полу.

### **Упражнение «Хвост русалки»**

И.п: лечь на живот, ноги в 1 позиции, руки в упоре около плеч.

**При плоскостопии** следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения на полупальцах и пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращения стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп, а также прыжки на скакалке, хождение босиком по полу.

### **Упражнение**

И.п: сесть на коврик, ноги вытянуть, носочки вытягиваем к полу и обратно на себя. Попеременное сгибание подъёма то одной ногой, то другой. Вращение стопой – вправо, влево. Стопы раздвигаются из шестой позиции в первую и обратно.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ №3.2**

### *Игровые технологии*

**Игровой массаж** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа, дети получают радость и хорошее настроение. Это такие упражнения, которые способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

**Пальчиковая гимнастика** - мощное средство повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи.

**Дыхательная гимнастика** учит согласовывать дыхания с движением, чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Они помогут освоить правильное дыхание и дадут нагрузку на многие группы мышц и восстановят дыхание после быстрого темпа занятия. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки. Дети учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

### **Игровой массаж «Хорошая дорожка»**

*Задачи: развивать чувство доверия к партнёру по совместной деятельности, формировать сознательное стремление к здоровью,*

Исходное положение: дети стоят парами (один за другим). Сзади стоящий ребёнок выполняет действия, описанные ниже. Впереди стоящий ребёнок находится в пассивной позе, руки на поясе.

1.Хорошая дорожка (4 раза).	Ребёнок поглаживает впередистоящего по плечам.
2. Вот что-то стало хуже (4 раза).	Трясёт за плечи впередистоящего.
3.По мостику (4 раза).	Ребёнок, стоящий впереди, вытягивает руки в сторону. Стоящий за ним ребёнок ребром ладони ударяет его по вытянутым рукам.
4. Под мостиком (4 раза).	Те же самые движения исполняются с тыльной стороны рук впередистоящего.
5. По кочкам (4 раза).	Раскачивание партнёра за плечи из стороны в сторону.
6. По нырочкам (4 раза).	Положить правую руку между лопаток, левую руку на живот впередистоящего партнёра сделать 4 наклона вперёд.
7. По ямам (4 раза).	Раскачивание партнёра с большой амплитудой.
8. И ух, в канаву!	Расслабленное тело партнёра отпустить на пол.

## Массаж «Суп»

Исходное положение: дети стоят парами (один за другим). Сзади стоящий ребёнок выполняет действия, описанные ниже. Впереди стоящий ребёнок находится в пассивной позе, руки на поясе.

1.Чики-чики-чики-ща.	Похлопывают ладонями по спине.
2.Вот капуста для борща. Покрошу картошки.	Похлопывают ребром ладони.
3. Свёколки, морковки, Поколачивают кулаками. полголовки лучку, да зубок чесночку.	
4. Чики-чики-чики-чок!	Поглаживают ладонями.
5. И готов борщичок!	Показывают большой палец вверх.

## Пальчиковая гимнастика

*Задачи: тренировать выносливость нервной системы.*

### «Цветок»

1.Вырос высокий цветок на поляне.	Руки в вертикальном положении, ладони прижаты друг к другу,
-----------------------------------	---

	развести пальцы и слегка округлить их.
2. Утром весенним раскрыл лепестки.	Развести пальчики
3. Всем лепесткам красоту питанье.	Ритмичное движение пальцами вместе-врозь.
4. Дружно дают под землёй корешки.	Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.

### «Пальчики»

1. Этот пальчик хочет спать.	Сгибаем большой пальчик.
2. Этот пальчик-прыг в кровать.	Сгибаем указательный.
3. Этот пальчик прикорнул.	Сгибаем средний.
4. Этот пальчик уж уснул.	Сгибаем безымянный.
5. Встали пальчики, ура, в детский сад идти пора.	Вытянули все пальцы.

Для тренировки пальчиков можно начать с мизинца, а можно и двумя руками одновременно.

## **Комплекс дыхательных упражнений**

*Задачи: способствовать оздоровлению организма.*

### **«Хомячок».**

Дети надувают щёки, задержав дыхание. Идут по кругу, ноги в полуприседи – «колесом». Останавливаются – легко хлопают себя по щекам, выпускают воздух изо рта и проходят ещё немного, дыша носом. Дети повторяют всё в другую сторону. *Можно повторять несколько раз.*

### **«Надуй шарик».**

Ребёнок стоит или сидит: «надуй шарик»-широко разводит руки в стороны и глубоко вздыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – «ффф», «шарик лопнул» - хлопок в ладони; «из шарика выходит воздух» - малыш произносит «шиши», делая губы хоботком и опуская руки.

### **«Курочка».**

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги. Опущенныеруки разводят широко в стороны, как крылья – вдох; наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит «так-так-так», одновременно похлопывая себя по коленям.

### **«Упражнение на дыхание»**

Носом вдох, а выдох - ртом

Дышим глубже, а потом

Марш на месте не спеша,

Коль погода хороша.

## «Насос»

1.Это очень просто, покачай насос ты	Дети стоят в исходной позиции
2.Налево-направо, руками скользя	Наклон вправо, правая рука скользит вниз, наклон влево, левая рука скользит вниз, повторили 2 раза
3.Назад и вперёд	Наклоны продолжаются
4.Вжик-вжик! Вжик-вжик	Наклоны

### Список использованной литературы.

1. Анисимова Т.Б. Дьяченко Л.П. - Продлёнка: Игры и занятия для школьников.-Ростов на Дону:Феникс
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
3. Бардина Р.А. «Здоровье и физическая культура», «Олимп»,2001 год.
4. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора, медицинский взгляд на танцы и тренировки. Издательство «Новое слово». Год: 2004
5. Заикина Е.А. Быть здоровым непросто. Формирование культуры здоровья у старшеклассников. – М.: Чистые пруды, 2008г. Вып. 19
6. Казакова Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении. – М.: Чистые пруды, 2007г. Вып. 4(16).
7. Кочеткова Т.И. Комплекс упражнений лечебной гимнастики для школьников.// «Практика», №8, 2005, с.41

8. Шмелёва Н.В. Для профилактики нарушений осанки //«Начальная школа», №7, 2007, с.55.