

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дебесский Центр творчества»

ПРИНЯТО:
методическим советом
протокол от 29.04.2019 г.
№3

УТВЕРЖДЕНА:
приказом директора МБОУ ДО
«Дебесский Центр творчества»
от 29.04.2019 №75
Директор  Серебренникова Т.В.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оранжевое настроение»
(Эстрадный танец)

Художественной направленности

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель (автор):
Осипова Анастасия Геннадьевна
педагог дополнительного
образования

Дебесы, 2019 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевое настроение» имеет **художественную направленность**.

Программа составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дебесский Центр творчества»
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО «Дебесский ЦТ»

Уровень программы: стартовый

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время.

- особенностью современной ситуации, когда искусству и культуре отводится значимая роль в воспитании подрастающего поколения, в формировании его мировоззрения на лучших и достойных подражания образцах мировой музыкальной культуры.

Правильно организованная и тщательно продуманная деятельность по освоению эстрадного танца способствует воспитанию гармонически развитой личности, подъему общей музыкальной культуры, формированию и развитию музыкально-эстетических взглядов, расширению знаний о мировой музыкальной культуре, истории эстрадного искусства, умению ориентироваться в различных эстрадных направлениях и стилях.

Искусство совершенствует и развивает чувства людей. Через него человек не только познает окружающую действительность, но и осознает и утверждает себя как личность, так как искусство обладает таким воздействием на человека, которое помогает формировать его всесторонне, влиять на его духовный мир в целом. Оно развивает, углубляет и направляет эмоции, будит фантазию, заставляет работать мысль, формирует нравственные принципы, расширяет кругозор. Эстрада - это искусство, обладающее большой силой эмоционального воздействия на человека, и поэтому одно из важных средств формирования нравственных и эстетических идеалов.

Отличительные особенности данной программы от существующих заключается в том, что она направлена на популяризацию эстрадного танца. Программа содержит сочетание тренировочных упражнений и танцевальных элементов. Каждое занятие включает в себя компоненты: эстрадная разминка, акробатика, отработка танцевальных комбинаций.

В процессе реализации программы используются педагогические принципы: от теории к практике, от детали к целому, от традиционного к современному, от простого к сложному, от спонтанности к заданности, от произвольного к контрольно-волевому. Концертное выступление способствует формированию мотивации к занятиям. Ведь именно концертное выступление является для детей мотивирующим моментом, и чем выше уровень выступления, тем выше мотивация для освоения новых элементов и включения в новые номера.

Содержание программы разработано с учетом его **вариативности** в соответствии с образовательными потребностями и уровнем подготовки каждого обучающегося. Наличие вариативности предполагает возможность обеспечения индивидуального темпа освоения учебного материала.

Интегрированность программы в том, что она позволит детям увидеть взаимосвязь и взаимопроникновение различных видов искусства: музыки, танца, живописи, литературы. Данная программа поможет развитию внимания, памяти, интеллекта, эмоциональной сферы, природной музыкальности, пластической выразительности.

Адресат программы: Образовательный процесс по программе рассчитан для детей 7-10 лет, проявляющих особый интерес к хореографии и танцевальному искусству.

Состав группы рассчитан на 8-10 человек.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на период обучения, составляет 216 часов.

Формы организации образовательного процесса: Программа предусматривает групповую, фронтальную, в парах, индивидуальную формы занятий

Форма занятий - работа с группой обучающихся с использованием современных форм и методов образовательного процесса.

· традиционное занятие

· практическое занятие

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 1 учебный год – 216 часов.

Цель программы – развитие индивидуальных творческих способностей путем освоения основ хореографического эстрадного искусства на основе использования лучших образцов мировой эстрадной культуры, подготовка к активной социальной жизни.

Задачи программы:

Образовательные

- приобретение навыков танцевального, ансамблевого исполнения в эстрадной манере;
- организация детьми постановочной работы и концертной деятельности, разучивание танцевальных композиций;

Воспитательные:

- развитие инициативы и самостоятельности детей
- развитие у детей активности

Развивающие:

- развитие навыков правильного и выразительного движения современной хореографии, навыков импровизации
- развитие и укрепление в своих силах и знаниях, поиск новых познавательных ориентиров и современных направлений.

Планируемые результаты:

Личностные

- а) формирование ценностных ориентиров в области хореографического искусства
- б) воспитание уважительного отношения к творчеству, как своему, так и других людей
- в) формирование духовных и эстетических потребностей

Предметные

Обучающийся будет знать:

- художественные традиции своего народа, различные виды музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- танцевальные направления (классической, народной и современной хореографии), как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства.

Обучающийся будет уметь:

- понимать роль хореографии в жизни человека, различать образы в танце, определять по характерным признакам направление и стиль танца

- эмоционально воспринимать и оценивать танец, размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах
- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях.

Метапредметные

- г) овладение различными приёмами и средствами хореографической деятельности
- д) отработка навыков самостоятельной и групповой работы

Метапредметные результаты освоения курса обеспечиваются познавательными и коммуникативными учебными действиями, а также межпредметными связями с музыкой, литературой, историей.

Учебный план

Курс (модуль, раздел)	Количество часов по сроку обучения
Вводное занятие	2
Композиция и постановка танца	197
Итоговое занятие. Концертное выступление	15
Итого:	216

Содержание программы

Учебно-тематический план

	Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Анкета удовлетворенности
2	Композиция и постановка танца	197	11	186	
2.1	Разминка	16	1	15	
2.2	Партерная гимнастика	16	1	15	
2.3	Репетиционно-постановочная работа				
2.3.1	Азбука музыкального движения	3	1	2	
2.3.2	Детский танец «Мушкетеры»	23	1	22	
2.3.3	Рок-н-ролл	23	1	22	
2.3.4	Русский народный танец	23	1	22	
2.3.5	Детский танец «В каникулы зимой»	23	1	22	
2.3.6	Военная композиция	23	1	22	
2.3.7	Элементы народного танца	3	1	2	
2.3.8	Народный стилизованный танец	24	1	23	
2.4	Рисунок танца	20	1	19	
3	Концертная деятельность	15	1	14	Творческий показ
4	Итоговая аттестация	2	1	1	Тест, выполнение практических упражнений, анкета удовлетворенности
	Всего:	216	15	201	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Теория, правила поведения, форма одежды, техника безопасности на занятиях по хореографии, просмотр способностей учащихся.

2. Композиция и постановка танца

2.1 Разминка

Теория: тема «Для чего нужна разминка на каждом занятии?»

Практика: постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации.

2.2 Партерная гимнастика

Теория: перед каждым выполнением упражнения ведется беседа о правильном исполнении движения.

Практика: Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки, упражнения на укрепление мышц пресса, растяжка (стретчинг), упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног, упражнения для позвоночника, гибкость, акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага, упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук, маховые упражнения.

2.3. Репетиционно-постановочная работа

Теория: введение обучающихся в понятие «репетиционно-постановочная работа»

Практика: проучивание и репетиция концертных номеров

2.3.1 Азбука музыкального движения

Теория: ознакомление с элементами музыкальной грамоты: темп, ритм, жанр, характер, динамика, структура музыкального произведения.

Практика: выполнение упражнений под разный темп, ритм, жанр, характер музыки

2.3.2 Детский танец «Мушкетеры»

Теория: исполнение танца в заданном характере, манере. Прослушивание музыкального материала.

Практика: проучивание и репетиция танца

2.3.3 Рок-н-ролл

Теория: исполнение танца в заданном характере, манере. Прослушивание музыкального материала.

Практика: проучивание и репетиция танца

2.3.4 Русский народный танец

Теория: исполнение танца в заданном характере, манере. Прослушивание музыкального материала.

Практика: проучивание и репетиция танца

2.3.5 Детский танец «В каникулы зимой»

Теория: исполнение танца в заданном характере, манере. Прослушивание музыкального материала.

Практика: проучивание и репетиция танца

2.3.6 Военная композиция

Теория: исполнение танца в заданном характере, манере. Прослушивание музыкального материала.

Практика: проучивание и репетиция танца

2.3.7 Элементы народного танца

Теория: тема «Танцы народов мира»

Практика: ознакомление с позициями ног, положениями рук, положениями рук в групповых танцах, «Круг», «Звездочка», «Карусель», «Корзиночка», «Цепочка», Шаги (Простой –Переменный), дроби, основные движения русского народного танца.

2.3.8 Народный стилизованный танец

Теория: исполнение танца в заданном характере, манере. Прослушивание музыкального материала.

Практика: проучивание и репетиция танца

2.4 Рисунок танца

Теория: что такое «рисунок танца»?

Практика: упражнения на ориентацию и координацию в пространстве. Движения в продвижении по диагонали, по линиям.

3. Концертная деятельность

Теория: правила поведения на мероприятиях, концертах

Практика: исполнение концертной программы на сцене. Обсуждение выступления

4. Итоговая аттестация

Теория: мониторинг детского развития в виде теста, анкета удовлетворенности

Практика: мониторинг детского развития в виде выполнения практических упражнений и творческого показа.

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный график**

Месяц	Недели обучения	Занятия/из них
		контрольные/каникулярный период 1 год обучения
Сентябрь-Декабрь	1-е полугодие	
	1	У
	2	У
	3	У
	4	У
	5	У
	6	У
	7	У
	8	У
	9	У
	10	У
	11	У
	12	У
	13	У
	14	У
	15	У
16	У	
Январь-Май	17	У
	2-е полугодие	
	18	П
	19	У
	20	У
	21	У
	22	У
	23	У
	24	У
	25	У
	26	У
	27	У
	28	У
	29	У
	30	У
	31	У
	32	У
	33	У
	34	У
35	У	
36	У	
37	А и	
Июнь-Август	38-52	К
Количество учебных недель		36
Количество занятий в		3

неделю	
Количество ак. часов в неделю	6
Всего часов по программе	216

У- учебная неделя,

К - каникулы,

А и – итоговая аттестация (по завершении программы)

Условия реализации программы

- Высокий профессиональный и общекультурный уровень педагога
- Проведение занятий во время, удобное для детей и родителей
- Ориентация на принципы педагогики сотрудничества как на совместное творчество детей, педагога и родителей
- Создание психологически благоприятной для творчества атмосферы на основе мотивации, создании ситуации успеха
- В процессе подготовки танцевального номера необходимо сотрудничество со звукооператором, модельером и портным.

Материально-техническое обеспечение. Кабинет для занятий, удобный пол, сцена, раздевалка, костюмы, бутафория, аудио аппаратура, видеопроектор.

Информационное обеспечение. Фото, интернет источники по всем разделам. Ноутбук, выход в сеть Интернет.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования по профилю

Формы аттестации/контроля

В коллективе проводится итоговая аттестация в конце учебного года.

Формы проведения аттестации: Творческий показ, тест, выполнение практических упражнений(Приложение №1), анкета удовлетворенности (приложение № 4)

Критерии творческого выступления:

1. Техника исполнения – наиболее рациональное и правильное использование движений для выражения основной мысли хореографического произведения.
 - Музыкальность (ритмичность) – умение протанцевать музыку, выделив сильные и слабые доли.
 - Синхронность.
 - Качество исполнения (объем, качество движений, проученность движений).
2. Рисунок танца – перемещение по площадке, в т. ч. относительно других танцоров.
 - использование связок между элементами танца, отсутствие необоснованных пауз.
 - рациональное использование танцевальной площадки.
 - взаимодействие танцоров друг с другом.
3. Имидж:
 - артистизм - умение перевоплощаться в выбранный образ, мимика.
 - соответствие движений эстетическим нормам, манеры.
 - самопрезентация (самовыражение) - ощущение себя включенным в танец; эмоциональное, энергичное и свободное танцевание.
4. Зрелищность/собственно шоу:
 - контакт со зрителем

Максимальное количество баллов по критериям:

- Техника, хореография: 10 баллов
- Рисунок танца, синхрон: 10 баллов
- Имидж, стиль, музыкальная композиция: 10 баллов

- Зрелищность, контакт со зрителем: 10 баллов
- 40 баллов - высокий уровень;
- 30 баллов - хороший уровень;
- 20 баллов - удовлетворительный уровень;
- 10 баллов - низкий уровень.

Уровни освоения теоретических знаний:

- Высокий уровень: 9 баллов
- Средний уровень: 4 -6 баллов
- Низкий уровень: 2-3 балла

Методические материалы

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

-*метод сенсорного восприятия*- просмотры видеофильмов о балетных школах, прослушивание аудиозаписей.

-*словесный метод* - рассказ нового материала; беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте.

-*наглядный метод*- личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов

-*практический метод* - самый важный, это работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции.

-*метод стимулирования деятельности и поведения* - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала: Ознакомление, объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.

Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.

Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях.

Формы организации учебной деятельности:

- В процессе обучения традиционная групповая форма обучения гармонично сочетается с работой в малых группах, с парной и индивидуальными формами работы. Такой подход обеспечивает возможность развития коммуникативных способностей обучающихся в процессе освоения учебного материала.
- Формы занятий: постановка танца, репетиция номера

Постановка танца

Танец должен сочетать в себе в гармоническом соотношении все пять его частей.

1. Экспозиция может получиться ясной, доходчивой или наоборот, скомканной, невнятной, затянутой.

2. Завязка – четкой и яркой или смазанной. Тусклой, незаметной

3. Развитие действия также бывает нарастающим, сильным или растянутым, расхолаживающим.

4. Кульминация, как и завязка, может быть яркой, впечатляющей, настоящей вершиной танца или же бледной, робкой, лишенной силы воздействия на зрителей.

5. Развязка должна быть подготовлена органически всем ходом танцевального действия, но бывает неоправданно внезапной, ничем не обусловленной, а в другом случае – затянутой, расхолаживающей, нарушающей все впечатление от танца

Репетиция номера

Все элементы занятия подчинены цели рожденья номера, создания атмосферы творчества, сотрудничества детей и педагога. Репетиция не имеет четкой структуры и проводится в более свободной форме.

Список литературы

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии.» [Текст] / Барышникова Т. - С.-П.: «Респекс», «Люкси».-1996.
2. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях» [Текст] / Л. Бондаренко - Киев. 1999г.
3. Панферов В.И.. «Основы композиции танца». [Текст] / Панферов В.И. – Челябинск:
4. Пасютинская В. «Волшебный мир танца» [Текст] / Пасютинская В. - М.: Просвещение, 1985.
5. Уральская В.И. «Природа танца» [Текст] / Уральская В.И. - М.,1981
6. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде» [Текст] / Шереметьевская Н. -ЧГАКИ.-2003.
7. «Использование методов и приемов на уроках хореографии, способствующие развитию личностного потенциала учащихся» /электронный ресурс/ URL: <https://kopilkaurokov.ru/vsemUchitelam/prochee/ispol-zovaniie-mietodov-i-priemov-na-urokakh-khorieografii-sposobstvuiushchiie-razvitiu-lichnostnogo-potientsiala-uchashchikhsia> (Дата обращения: 29.06.2019)
8. «Программа дополнительного образования по эстрадному танцу» [электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/programma-dop-obrazovaniya-po-estradnomu-tancu-2288712.html> (Дата обращения 28.06.2019)
9. «Эстрадный танец и особенности его преподавания в детском любительском хореографическом коллективе» [электронный ресурс] URL: https://docviewer.yandex.ru/view/491631853/?page=1&*=X8KismW%2F2xUxgnO%2B7xUyvNH%2B9wJ7InVybCI6Imh0dHA6Ly9lbGlicmFyeS5zZ3UucnUvVktSLzIwMTgvNTEtMDQtMDJfMDAyLnBkZiIsInRpdGxIjoiNTEtMDQtMDJfMDAyLnBkZiIsIm5vaWZyYW11Ijp0cnVILCJ1aWQiOiI0OTE2MzE4NTMiLCJ0cyI6MTU1OTE1NDg5OTY4NywieXUiOiIzNTE5NjY4NjQxNDkyNTI5MTM0Iiwic2VycFBhemFtcyI6Imxhbmc9cnUmdG09MTU1OTE1NDg5MCZ0bGQ9cnUmbmFtZT01MS0wNC0wMI8wMDIucGRmJnRleHQ9JUQxJTg3JUQwJUUI1JUQwJUJDKyVEMCVCRiVEMSU4MCMVEMCVCOCVEMSU4MiVEMSU4RiVEMCVCMYVEMCVCOCVEMCVCMiVEMCVCMCVEMSU4RSVEMSU4MisIRDAIQjQIRDAIQjUIRDEIODIRDAIQjUIRDAIQjkrJUQxJTHeJUQxJTgxJUQxJTgyJUQxJTgwJUQwJUUIwJUQwJUUI0JUQwJUJEJUQxJThCJUQwJUUIKyVEMSU4MiVEMCVCMCVEMCVCRVEMSU4NiVEMSU4QiZ1cmw9aHR0cCUzQS8vZWxpYnJhenkuc2d1LnJlL1ZLUi8yMDE4LzUxLTA0LTAyXzAawMi5wZGYmbHI9NDcmbWltZT1wZGYmbDEwbj1ydSZzaWduPTVmMWYyZTA1MjUwYzE4NDdjY2Q1ZDhmMGQ0NjFiZDk5JmtleW5vPTAifQ%3D%3D&lang=ru (Дата обращения: 28.06.2019)

Тесты для итогового занятия

Тест № 1. Раздел «Азбука музыкального движения».

1. Определите, что такое мелодия – это....

- а) музыка;
- б) песня;
- в) распев.

2. Выберите правильный ответ темп – это...

- а) скорость движения музыки;
- б) звучание музыки;
- в) громкость музыки.

3. Какие бывают музыкальные размеры?

- а) 3/4;
- б) 4/4;
- в) 5/4.

Практическая работа.

1. Прохлопайте ритмический рисунок: два длинных хлопка и три коротких, а затем протопайте его ногами: сначала правой, потом левой ногой, и поочередно правой, левой и правой ногой.
2. С помощью движений передать темп музыки: на быстрый темп – выполнить подскоки, на медленный – кружение

Тест № 2. Раздел «Элементы народного танца».

1. Определите правильные положения рук в народном танце?

- а) руки на поясе;
- б) руки перед грудью;
- в) руки поднятые вверх.

2. Выберите правильный вариант ответа «девичий ход»:

- а) шаг на «носочках»;
- б) шаг на «полупальцах»;
- в) шаг с «носочка».

3. Укажите правильные позиции рук в парах в народном танце:

- а) «стрелка», «заборчик», «лодочка»;
- б) «корзиночка», «воротца», «лодочка»;
- в) «стрелка», «воротца», «лодочка».

Практическая работа.

1. Исполните движение «Ковырялочка» в соответствии с музыкой.
2. Выполните правильно прыжок «лесенка».

Тест № 3. Раздел «Партерная гимнастика».

1. Выберите верное утверждение:

- а) Гимнастика- это упражняюсь, тренируюсь;
- б) Гимнастика – это упражнения для тела;
- в) Гимнастика – это энергично двигаюсь.

2. Какие движения для гибкости позвоночника вы знаете?

- а) «Мельница»;
- б) «Кошечка»;
- в) «Маятник».

3. По описанию, определите название этого упражнения:

Стоя на двух ногах, наклониться вперед, обхватить руками ноги, коснуться лбом своих коленей. **(конвертик)**

Практическая работа.

1. Выполните правильно упражнение «мостик».
2. Покажите любое гимнастическое упражнение с предметом скакалка.

Упражнения для качественной разминки

Голова

Начинаем выполнять круговые движения головой против и по часовой стрелке. Далее плавно совершаем наклоны влево, вправо (вариации можно менять). Главное упражнение выполнять плавно, без резких рывков.

Кисти

Перед выполнением упражнения сожмите кисти рук в кулаки и вращайте их по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Разогрев кистей рук поможет избежать травм сухожилий. Холодные связки могут растянуться либо порваться во время серьезных нагрузок

Плечевой пояс

Положите ладони на плечи и сделайте десять оборотов вперед и назад. После этого выполните махи руками вперед и назад. Упражнения на плечевой сустав известны всем еще со школьных занятий физической подготовки и сложности в исполнении не составят.

Наклоны

Ноги на ширине плеч, руки положите на пояс. Начинайте выполнять наклоны корпуса влево и вправо, назад, вперед. После выполнения наклонов с руками на поясе продолжаем их выполнять, при этом дотрагиваясь руками до пола. Так мы разогреваем поясницу и ноги. После этого можно завершить выполнение этого комплекса упражнений поворотами туловища влево и вправо.

Стопы

Заканчиваем разминку на стопах. Стопы участвуют в любом танцевальном движении, поэтому к их разминке нужно подойти ответственно. Походите на внешней и внутренней сторонах стоп. Сделайте вращательные движения каждой стопой индивидуально. Помните, что качественно проведенная разминка позволит избежать получения травм.

Комплекс упражнений партерной гимнастики**Комплекс упражнений сидя на полу:**

- **Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращаются в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

-Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягивается в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращаются в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

-«Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

- **Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

«Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- **Упражнения для развития паховой выворотности:**

-«Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

-«Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

II) Комплекс упражнений лёжа на спине:

• Упражнения на пресс:

-поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

-«Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

• Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

-«Берёзка»

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

III) Комплекс упражнений лёжа на животе:

• Упражнения для развития гибкости

-«Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

-«Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

-«Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

-«Самолётик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

-«Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

-«Чемоданчик» в парах

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

-ноги по сторонам

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

-«Бабочка» в парах

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

-«Полушпагат»

- «Шпагат»

Анкеты для оценивания удовлетворенности качеством программы.

Анкета для обучающихся в начале учебного года.

1. Укажи свой возраст

- А. Учащийся 1-4 классов
- Б. Учащийся 5-9 классов
- В. Учащийся 10-11 классов

2. Почему ты выбрал именно это объединение дополнительного образования?

- А. Посоветовали в школе / детском саду
- Б. Ходят друзья, родственники, знакомые
- В. Так решили родители
- Г. Интересные направления обучения
- Д. Удобное местоположение (рядом с домом, школой)
- Е. Твой вариант _____

3. Знаешь ли ты, чем будешь заниматься в объединении «Оранжевое настроение» в этом году?

- А. Да;
- Б. Нет;
- Г. В какой-то степени
- Д. Затрудняюсь ответить.

4. Что ты хочешь получить от занятий в объединении «Оранжевое настроение»?

- А. Полезное времяпровождение.
- Б. Найти новых друзей.
- В. Улучшить свои творческие и познавательные навыки.
- Г. Узнать много нового.
- Д. Начать заниматься деятельностью, которая впоследствии станет твоей профессией.
- Е. Твой вариант _____

Анкета для обучающихся в конце учебного года.

1. Укажи свой возраст

- А. Учащийся 1-4 классов
- Б. Учащийся 5-9 классов
- В. Учащийся 10-11 классов

2. Оцени уровень своего интереса к занятиям в объединении «Оранжевое настроение»?

- А. Всегда с удовольствием посещаю занятия
- Б. Временами интерес к занятиям снижается
- В. Родители часто уговаривают меня посещать занятия
- Г. Затрудняюсь ответить

3. Доволен ли ты обучением в объединении «Оранжевое настроение»?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Не знаю.

4. Как, по твоему мнению, влияет посещение объединения «Оранжевое настроение» на твою успеваемость в школе?

- А. Положительно влияет (повышает школьную успеваемость)
- Б. Влияет скорее положительно, чем отрицательно
- В. Никак не влияет
- Г. Влияет скорее отрицательно, чем положительно
- Д. Отрицательно влияет (снижает школьную успеваемость)
- Е. Затрудняюсь ответить

5. Какие на твой взгляд черты личности развивают занятия в объединение «Оранжевое настроение»?

- А. Развитие личностных качеств (дисциплина, внимательность, аккуратность и т.п.)
- Б. Расширение кругозора, повышение эрудированности
- В. Развитие интеллектуальных способностей (четкость мышления, способность делать выводы и т.п.)

Г. Развитие творческих способностей (рисование, моделирование, придумывание нового)

Д. Развитие навыков общения

Е. Повышение общего культурного уровня (развитие речи, вежливость)

Ж. Повышение интереса к учебной деятельности

З. затрудняюсь ответить

6. Что на занятиях нравятся тебе больше всего?

А. Когда мы узнаем что-нибудь новое

Б. Когда мы рисуем эскизы на занятиях

В. Когда мы придумываем и изобретаем

Г. Когда мы создаем макеты того, что придумали

7. Какие темы занятий в этом учебном году показались тебе наиболее интересными?

Анкета для родителей в конце учебного года.

1. Удовлетворены ли Вы деятельностью объединения «Эстрадный танец»?

1. Да.
2. Нет.
3. Отчасти.
4. Затрудняюсь ответить.

2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?

1. Да.
2. Нет.
3. Отчасти.
4. Затрудняюсь ответить.

3. Интересно ли Вашему ребенку посещать занятия объединения «Эстрадный танец»?

1. Да.
2. Нет.
3. Отчасти.
4. Затрудняюсь ответить.

4. Посещая объединение «Эстрадный танец» ? Вы считаете, что: Укажите нужные варианты

А. Знания и умения, которые здесь получает Ваш ребенок, имеют значение для его будущей профессии;

Б. Занятия дополнительным образованием по-настоящему готовят Вашего ребенка к самостоятельной жизни;

В. Ваш ребенок получает возможность поднять свой авторитет среди друзей;

Г. В объединении всегда хорошие отношения между взрослыми и ребятами;

Д. Ваш ребенок постоянно узнает много нового;

Е. Занятия в коллективе дают Вашему ребенку возможность лучше понять самого себя;

Ж. В посещаемом Вашим ребенком коллективе созданы все условия для развития его(ее) способностей;

З. К педагогу Вашего ребенка можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации;

И. Ваш ребенок проводит время с пользой;

К. Другое _____

5. Выберите из списка то, что, по Вашему мнению, стало результатом занятий Вашего ребенка в объединении «Эстрадный танец»?

А. Ребенок приобрел актуальные знания, умения, практические навыки – тому, чему не учат в школе, но очень важно для жизни

Б. Ребенку удалось проявить и развить свой талант, способности.

В. Ребенок сориентировался в мире профессий, освоил значимые для профессиональной деятельности навыки.

Г. Ребенок смог улучшить свои знания по школьной программе, стал лучше учиться в школе.

6. Удовлетворены ли Вы режимом работы объединения «Эстрадный танец» (дни, время, продолжительность занятий)?

А. Да;

Б. Нет;

В. Затрудняюсь ответить.

7. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с педагогом?

А. Консультации по телефону, в социальных сетях и при встрече.

Б. Родительское собрание.

В. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).

8. Что Вы ожидаете от занятий Вашего ребенка в объединении «Эстрадный танец»?