



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР «КРЕАТИВ» Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
ул. Пушкина, д. 48, г. Челябинск, 454091, тел./факс: (351) 214-30-10, mail@kreativcentr.ru
ИНН 7453046052, КПП 745301001, ОКПО 42470406, ОГРН 1027403896409
ЦентрКреатив.рф / kreativcentr.ru

РЕКОМЕНДОВАНО

Научно-методическим советом
МАУДО «Центр «Креатив»
Протокол №
от 27.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Д. Б. Попов



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Лаборатория тела»**

Срок реализации: 1 год
Тип: модифицированная
Возраст обучающихся: 7-12 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Ладовская Екатерина Григорьевна

Челябинск

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Тип программы модифицированная
(типовая, модифицированная, адаптированная, экспериментальная, авторская)

Образовательная область искусство
(физическая культура, филология, математика, окружающий мир, искусство, технология, социальные науки)

Направленность деятельности художественная
(физкультурно-спортивная, художественная, социально-гуманитарная)

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности
модульная
(комплексная, интегрированная, модульная, сквозная)

Способ освоения содержания программы репродуктивный и творческий
(репродуктивный, эвристический, исследовательский, творческий)

Уровень освоения содержания программы общеразвивающий
(общеразвивающий, предпрофессиональный)

Уровень реализации программы начальное, основное
(дошкольное, начальное, основное или среднее общее образование)

Форма реализации программы групповая
(групповая, индивидуальная)

Продолжительность реализации программы одногодичная
(одногодичная, двухгодичная и др.)

Уровень сложности реализации программы базовый
(стартовый, базовый, продвинутый)

Способ освоения содержания программы по особенностям контингента
для всех категорий обучающихся
(для способных и одаренных детей, для детей с ОВЗ, др.)

Пояснительная записка

Одногодичная программа дополнительного образования художественной направленности «Лаборатория тела» (хореографический коллектив «Витамин D») предназначена для реализации в условиях образовательного процесса. Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы педагога дополнительного образования МАУДО «Центр «Креатив» Ю.С. Говенко «В ритме танца».

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.);
- Закона Челябинской области от 29.08.2013 г. № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 629);
- Временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103);
- Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467);
- Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Образовательно-досуговый центр «Креатив» г. Челябинска»;
- Положения об организации образовательного процесса в МАУДО «Центр «Креатив»;
- Положения об образовательных программах, реализуемых педагогическими работниками МАУДО «Центр «Креатив»;
- иных нормативно-правовых актов Российской Федерации, Челябинской области, города Челябинска, МАУДО «Центр «Креатив», регулирующих деятельность в сфере образования

Актуальность программы

Программа помогает поэтапно и планомерно подготовить детей к выполнению технических элементов, создать необходимый психологический настрой, ввести детей в нужную физическую форму. Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Путем систематических тренировок у детей формируются нужные навыки. Укрепляются отношения внутри коллектива, дети учатся поддерживать, сопереживать, помогать и радоваться за своих товарищей.

Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. В настоящее время необходимость двигательного развития детей школьного возраста приобретает **актуальную** социальную значимость. Занятия хореографией делают свой весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения. Особое достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корригирующих, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливают работоспособность и двигательные функции. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппараты.

Отличительные особенности программы, новизна, педагогическая целесообразность

Программа по «Развитию данных» способствует физическому воспитанию детей, располагает большим разнообразием упражнений, средств и методов, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм учащегося, способствовать развитию мышечного аппарата, формировать необходимые двигательные навыки.

Для исполнения хореографических композиций очень важны физические данные: стопа, гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжок. Все эти качества можно развить средствами партерной гимнастики.

Педагогическая целесообразность. Данная программа разработана для развития природных хореографических способностей, позволяющих успешно заниматься танцами в дальнейшем. Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага.

Подбор упражнений партерной гимнастики сделан на основе методического пособия Т. Барышниковой «Азбука хореографии». Подбор упражнений для укрепления и растяжки мышц сделан на основе иллюстрированного пособия по развитию гибкости, мышечного тонуса и силы Жаки Грин Хаас «Анатомия танца». Упражнения переработаны и изменены, с учётом технических и физических способностей учащихся. Материалы для внеаудиторных занятий взяты из книг «Большой иллюстрированный атлас анатомии человека» А.А. Спектор и «Анатомия человека: атлас раскраска» Уинн Кэпит и Лоурэн М. Элсон.

Программа «Лаборатория тела» будет реализовываться на коллективе МАУДО «Центр «Креатив»: Хореографический коллектив «Витамин D».

Для хореографического коллектива будет разработан материал повышающий уровень эстетического воспитания, расширяющий кругозор в области искусства и отвечающий современным требованиям в обучении.

В программе «лаборатория тела» предусмотрено изучение анатомии и разных упражнений для повышения уровня исполнительского мастерства танцоров. В рамках программы будут созданы технические уроки для отдельной проработки каждой части тела.

Цель: развитие физических способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Цель достигается через решение следующих **задач:**

Предметные: освоить новые элементы и технику их выполнения; сформировать систему знаний, умений, навыков; создать условия для развития природных данных ребенка; обеспечить учащимся постоянную сценическую практику, снять психологические и мышечные зажимы, использовать приобретенные технические навыки при решении исполнительских задач; развивать в репетиционном процессе внимание и память, чувство ритма; координацию взаимодействия голоса, ансамблевого строя, пластики.

Метапредметные: развитие опорно-двигательного аппарата средствами хореографии; сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства; стремление самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий; развитие способности анализировать свою работу и работу других обучающихся.

Личностные: содействовать становлению индивидуального творческого воображения, наблюдения, фантазии; приобщать ребят к творческим видам деятельности, развивать творческое мышление; привить навык здорового образа жизни, укрепление здоровья; формировать творческие способности участников; развивать личностные и творческие способности детей, самодисциплину, чувство ответственности.

Навыки, полученные в процессе обучения, реализуются учащимися в конкретной творческой работе в виде сценических номеров, концертных, конкурсных выступлений, которые исполняются для зрителей в течение учебного года.

Программа рассчитана на один год, на детей 7 – 12 лет.

Форма организации работы:

Год обучения	Наполняемость	Продолжительность занятия	Количество часов в неделю	Рабочих недель	Количество часов в год
1	10 - 15	2	3	36	108

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Технологии, формы, методы, принципы, средства обучения

Технологии обучения: репродуктивная, развивающего обучения, коллективного обучения.

Принципы, приоритетные для реализации образовательного: процесса.

- Учет физиологических, психологических и возрастных особенностей воспитанников
- Обеспечение комфортной и доброжелательной атмосферы на занятиях.

Методы: словесные (беседа), метод демонстраций, репродуктивные (метод показа и подражания), творческий метод (проявление индивидуальности, инициативности, особенности мышления и фантазии ребенка), метод импровизации и сценического движения, практические работы.

В программе применяются такие подходы, как:

Личностно-ориентированные подходы (принятие ребёнка как данность, создание гуманистических взаимоотношений в коллективе; оценивание роста конкретной личности, оценивание успеха ученика как успеха учителя; воспитание патриотизма).

Здоровьесберегающие технологии (разогревание и настройка мышечного аппарата танцоров к работе, развитие двигательных навыков, достижения качественного и красивого исполнения элементов в произведениях, снятия напряжения с внутренних и внешних мышц, подготовка дыхательной системы).

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – запись комбинаций – это неотъемлемая часть работы над ошибками, совершенствование исполнительского мастерства.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Программа предусматривает введение элементов инклюзивного образования. При обучении по данной образовательной программе обучающиеся с ОВЗ не только получают заданный набор знаний, умений и навыков, но и в процессе обучения переходят в режим физического развития и интеллектуального совершенствования. К формам занятий, применяемым в работе с детьми данной категории, относятся интегрированные формы, индивидуальные встречи, групповые специализированные занятия. Понятие инклюзивное – «включающее» образование представляет собой такую форму обучения, при которой, дети с ОВЗ могут:

- посещать образовательную организацию совместно со своими сверстниками;

- находиться в классах с детьми одного и того же возраста;
- иметь индивидуальные, соответствующие их потребности и возможности, учебные цели и задачи;

- обеспечиваться необходимым оборудованием.

К основным факторам инклюзивного обучения относят:

- максимальную индивидуализацию обучения, основанную на реализации особых образовательных потребностей детей с учетом их ограниченных возможностей здоровья;

- формирование вариативной учебно-методической системы, гарантирующей высокое качество образовательного процесса;

- создание эффективной педагогической системы помощи и непрерывного сопровождения учебно-воспитательного процесса и семьи ребенка;

- снижение уровня возрастных требований к хореографическим элементам;

- более медленное, кропотливое выполнение каждого отдельного движения.

По характеру поведения и познавательной деятельности дети с ОВЗ отличаются от своих сверстников особенностями развития. Исследователи данной проблемы (З.И. Калмыкова, И.А. Коробейников, Н.А. Менчинская, Ю.К. Бабанский, Л.В. Занков, В.И. Лубовский и др.) отмечают, что у всех детей с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, эмоционально-волевой сферы и др. категорий имеются общие закономерности, которые следует учитывать при организации обучения:

- незрелость мотивации к учебной деятельности;

- недостаточный уровень познавательной активности;

- незрелость эмоционально-волевой сферы;

- недостаточное развитие мелкой моторики и пространственной ориентировки;

- различные по степени и характеру нарушения речи;

- различные по структуре и качественным показателям интеллектуальные нарушения;

- замедленный прием информации и неполноценность способов ее переработки;

- сниженная работоспособность и коммуникативные возможности и др.

Планы уроков включают коррекционно-развивающие цели и задачи, создающие необходимые условия для положительного психологического климата. Для успешного обучения детей с ОВЗ обеспечивается не только правильное взаимодействие методов и средств обучения, но также учитывается оптимальная продолжительность работоспособности обучающихся, склонных к частому охранительному торможению (или возбуждению). Перечень заболеваний и отклонений, при которых можно заниматься по программе: ДЦП в легкой форме, ЗПР в легкой форме.

Программа предусматривает возможность организации дистанционного обучения. Программное обеспечение наполнено определенным контентом. Контент содержит: презентации, мастер-классы, схемы, таблицы, инструкции, видеоролики, теоретический материал.

Возможные формы дистанционных занятий:

- занятия в формате презентации;

- занятия в формате видео ролика;

- тесты, кроссворды, анкеты;

- лекция;

- игра;

- чат-занятие;

- конференции.

Итоговые результаты освоения обучающимися ДООП

Гармоничное развитие учащихся, формирование стойкого интереса к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья.

Предметные: умение владеть своим телом и координировать свои движения; приобщение к здоровому образу жизни.

Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники; Сохранение и укрепление здоровья.

Метапредметные: сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства; стремление самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; формирование чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками; Умение учащегося понимать учебную цель и систематически работать над её реализацией; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

Формой подведения итогов реализации данной программы является танцевальный номер.

Формы аттестации

- контрольное занятие;
- открытые занятия с последующим обсуждением;
- итоговые занятия;
- концертные выступления;
- конкурсы, фестивали, смотры.

Используются следующие виды контроля: предварительный, промежуточный и итоговый. Основной способ контроля – педагогическое наблюдение. Подведение итогов проводится на открытых занятиях по окончании тематических модулей, в конкурсах, фестивалях, концертах.

Учебно – тематический план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Внеаудиторные занятия (дистант)	Формы текущего контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие (2ч.)					
1.1.	«Тело танцора в движении»	2	1	1		Беседа
2	Голени и стопы (17ч.)					
2.1.	Подвижность голеностопного сустава	2	1	1		Устная оценка
2.2.	Нижние конечности	1			1	Опрос
2.3.	Подвижность пальцев ног	2	0,5	1,5		Устная оценка
2.4.	Голеностопный сустав и кости стопы	1			1	Опрос
2.5.	Подъем у танцоров	2	0,5	1,5		Устная оценка
2.6.	Укрепление мышц стопы	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
2.7.	Мышцы стопы	1			1	Опрос
2.8.	Укрепление мышц голени	4	1	3		Педагогическое наблюдение
2.9.	Мышцы задней поверхности голени	1			1	Опрос
2.10.	Мышцы передней и внешней поверхности голени	1			1	Опрос
3	Ноги (18ч.)					
3.1.	Подвижность коленного сустава	2	1	1		Устная оценка
3.2.	Колено и его строение	2			2	Опрос
3.3.	Укрепление и растяжка мышц и связок коленного сустава	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
3.4.	Укрепление и растяжка мышц и связок передней стороны бедра	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
3.5.	Кости ног, бедра и голени	2			2	Опрос

3.6.	Укрепление и растяжка мышц и связок задней стороны бедра	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
3.7.	Мышцы ног	1			1	Опрос
3.8.	Мышцы задней и передней поверхности бедра	2			2	Опрос
3.9.	Укрепление и растяжка мышц и связок внутренней и внешней сторон бедра	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
3.10.	Мышцы внутренней поверхности бедра	1			1	Опрос
4	Тазовый пояс и бедра (15ч.)					
4.1.	Подвижность тазобедренного сустава	2	1	1		Устная оценка
4.2.	Тазовый пояс, тазовые кости, таз	1			1	Опрос
4.3.	Выворотность	2	0,5	1,5		Устная оценка
4.4.	Укрепление и растяжка ягодичных мышц	4	2	2		Педагогическое наблюдение
4.5.	Мышцы ягодичной области	1			1	Опрос
4.6.	Укрепление мышц тазового дна	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
4.7.	Мышцы таза	1			1	Опрос
4.8.	Развитие танцевального шага	2	1	1		Устная оценка
5	Туловище и позвоночник (17ч.)					
5.1.	Подвижность позвоночника	2	1	1		Устная оценка
5.2.	Позвоночник	1			1	Опрос
5.3.	Укрепление и растяжка мышц спины	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
5.4.	Шейный и грудной отделы позвоночника	1			1	Опрос
5.5.	Укрепление и растяжка мышц живота	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
5.6.	Поясничный, крестцовый и копчиковый отдел позвоночника	1			1	Опрос
5.7.	Дыхание животом	2	0,5	1,5		Устная оценка

5.8.	Укрепление и растяжка боковых мышц	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
5.9.	Костно-суставная система позвоночника	1			1	Опрос
5.10.	Развитие прыжка	2	0,5	1,5		Устная оценка
5.11.	Глубокие мышцы спины и задней области шеи	1			1	Опрос
6	Плечевой пояс и руки (20ч.)					
6.1.	Подвижность суставов плечевого пояса и рук	2	0,5	1,5		Устная оценка
6.2.	Верхние конечности	1			1	Опрос
6.3.	Укрепление и растяжка мышц плечевого пояса	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
6.4.	Плечевой пояс и плечевая кость	1			1	Опрос
6.5.	Мышцы плечевого сустава	1			1	Опрос
6.6.	Укрепление и растяжка мышц предплечья	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
6.7.	Кости предплечья	1			1	Опрос
6.8.	Локтевой и лучелоктевой суставы	2			2	Опрос
6.9.	Укрепление и растяжка мышц кисти	2	0,5	1,5		Опрос
6.10.	Мышцы и кости запястья и кисти	2			2	Опрос
6.11.	Укрепление мышц стабилизаторов лопатки	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
6.12.	Лопатка и плечевая кость	1			1	Опрос
6.13.	Мышцы стабилизаторы лопатки	1			1	Опрос
7	Дыхание и грудная клетка (9ч.)					
7.1	Дыхание диафрагмой	2	1	1		Педагогическое наблюдение
7.2.	Грудная клетка	1			1	Опрос
7.3.	Дыхание носом	2	1	1		Педагогическое наблюдение
7.4.	Костно-суставная система грудной клетки	1			1	Опрос
7.5.	Дыхание в движении	2	1	1		Устная оценка

7.6.	Кости грудной клетки и задней брюшной стенки	1			1	Опрос
8	Шея и голова (6ч.)					
8.1.	Подвижность шеи и головы	2	0,5	1,5		Устная оценка
8.2.	Укрепление и растяжка мышц шеи	2	0,5	1,5		Педагогическое наблюдение
8.3.	Мышцы и кости шеи и головы	2			2	Опрос
9	Итоговое занятие (4ч.)					
9.1.	Открытый урок	4		4		Открытое занятие
Итого:		108	22,5	49,5	36	

Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Вводное занятие (2ч.).

Тема 1.1. «Тело танцора в движении» (2ч.)

Теория: знакомство с режимом работы, темами, основными видами деятельности, установление расписания, приветствие и прощание - «поклон».

Практика: правила техники безопасности. Игры на знакомство, коллективообразование: «Ниточка», «Назови имя» и др. Показ видеороликов о теле человека.

Уровень освоения: Ребёнок знает правила техники безопасности и соответствует им. Также он ознакомлен с программой кружка и режимом его работы.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, видеоматериалы.

Раздел 2. Голени и стопы (17ч.).

Тема 2.1. Подвижность голеностопного сустава (2ч.)

Теория: понятия «ротация», «медиальный, латеральный, поперечный свод стопы». Правила техники безопасности.

Практика: разминка голеностопного сустава: вращения, сгибание разгибание, отведение и приведение. Упражнения направленные на развитие мобильности голеностопного сустава.

Уровень освоения: знание терминов, умение выполнять разогревочный комплекс, знать правила техники безопасности.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 2.2. Нижние конечности (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение нижних конечностей (<https://cloud.mail.ru/public/h2q9/mfijKtaQu>),

Теория: изучение строения нижних конечностей.

Уровень освоения: знать строение нижних конечностей.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, телефон, доступ к сети интернет.

Тема 2.3. Подвижность пальцев (2ч.)

Теория: понятия «отведение и приведение».

Практика: разминка пальцев: раскрытие и сжатие, отведение отдельно большого пальца и 4 пальцев. Упражнения с дополнительным инвентарем (гимнастическая резинка и блоки для йоги).

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники выполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, коврики, гимнастическая резинка, блоки для йоги.

Тема 2.4. Голеностопный сустав и кости стопы (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение голеностопного сустава и костей стопы (<https://cloud.mail.ru/public/pEfs/3RVsvYL2N>),

Практика: изучение голеностопного сустава с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать костное строение голеностопного сустава и стоп.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 2.4. Подъем у танцоров (2ч.)

Теория: понятие «подъем», «полупальцы».

Практика: упражнение для развития подъема с гимнастическими резинками и блоками. Упражнения с теннисным и гимнастическим мячами. Упражнения направлены на укрепление мышц подъема стопы и на улучшение линии стопы.

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники выполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 2.6. Укрепление мышц стопы (2ч.)

Теория: понятие «свод стопы».

Практика: выполнение упражнений с использованием блока для йоги. Гимнастической резинки и теннисного мяча. Упражнения направлены на укрепление мышц стопы и на профилактику плоскостопия.

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники выполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 2.7. Мышцы стопы (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение собственных мышц стопы (<https://cloud.mail.ru/public/LF5L/kW5Ld91QP>),

Практика: изучение мышц стопы с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать строение мышц стопы.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 2.8. Укрепление мышц голени (4ч.)

Теория: мышцы голени и их функции.

Практика: упражнения с блоком для йоги и теннисным мячом у станка и на середине класса. Упражнения направлены на укрепление икроножных мышц и мышц голени.

Уровень освоения: знать значение мышц голени. Знать технику исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги, балетный станок.

Тема 2.9. Мышцы задней поверхности голени (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц задней поверхности голени (<https://cloud.mail.ru/public/aXWw/WDxZupEk3>),

Практика: изучение мышц задней поверхности голени с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать мышечное строение голени.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 2.10. Мышцы передней и внешней поверхности голени (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц передней и внешней поверхности голени (<https://cloud.mail.ru/public/pvCQ/1g63SiSjK>).

Практика: изучение мышц передней и внешней поверхности голени с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать мышечное строение голени.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Раздел 3. Ноги (18ч.).

Тема 3.1. Подвижность коленного сустава (2ч.)

Теория: строение коленного сустава и его функции.

Практика: разминка коленного сустава сгибание и разгибание.

Уровень освоения: знать строение коленного сустава. Уметь выполнять разминочные упражнения.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 3.2. Колено и его строение (2ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение коленного сустава (<https://cloud.mail.ru/public/r96u/wcNEE9iwA>), изучение колена и его строения (<https://cloud.mail.ru/public/hHnq/tyyQU9mqC>)

Теория: изучение строения коленного сустава.

Практика: изучение строения коленного сустава с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать строение коленного сустава.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 3.3. Укрепление и растяжка связок и мышц коленного сустава (2ч.)

Теория: функции связок и мышц коленного сустава.

Практика: упражнения в партере с гимнастическим мячом и гимнастической резинкой (сгибание и разгибание с сопротивлением, подъем согнутой ноги с использованием гимнастической резинки, складочка и др.).

Уровень освоения: знание строения коленного сустава. Уметь выполнять упражнения с правильной техникой.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 3.4. Укрепление и растяжка мышц и связок передней стороны бедра (2ч.)

Теория: функции мышц передней стороны бедра.

Практика: изучение упражнений в партере и на середине класса (разгибание ног в коленях с использованием гимнастического мяча, приседания с опорой на стену, приседания без опоры, developpe).

Уровень освоения: знать какие функции выполняют мышцы передней стороны бедра. Уметь правильно выполнять упражнения.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 3.5. Кости ног, бедра и голени (2ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение костей ног и таза (<https://cloud.mail.ru/public/w5SW/L41aqobEQ>), изучение костей бедра и голени (<https://cloud.mail.ru/public/duoG/ajbqFLpnD>)

Теория: изучение костей ног и таза.

Практика: изучение костей бедра и голени с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать строение ног, таза, бедра и голени.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 3.6. Укрепление и растяжка мышц и связок задней стороны бедра (2ч.)

Теория: функции мышц задней стороны бедра.

Практика: упражнения на середине класса и у станка (опускание ноги из батмана с использованием гимнастической резинки, подъем ноги назад, поза собака мордой вниз и др.).

Уровень освоения: знать какие функции выполняют мышцы задней стороны бедра. Уметь правильно выполнять упражнения.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 3.7. Мышцы ног (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц ног (<https://cloud.mail.ru/public/z35m/XMCgUWyu4>),

Теория: изучение мышц ног.

Уровень освоения: знать мышцы ног.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет.

Тема 3.8. Мышцы задней и передней поверхности бедра (2ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц задней поверхности бедра (<https://cloud.mail.ru/public/zTHe/АНxfTk45o>), изучение мышц передней поверхности бедра (<https://cloud.mail.ru/public/TY59/rsPVo5ZVk>)

Практика: изучение мышц задней и передней поверхности бедра с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать мышцы задней и передней поверхности бедра.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 3.9. Укрепление и растяжка мышц и связок внутренней и внешней сторон бедра (2ч.)

Теория: функции мышц внутренней и внешней стороны бедра.

Практика: укрепление и растяжка внутренней стороны бедра. Укрепление и растяжка внешней стороны бедра (упражнение ножницы в разных плоскостях и положениях тела, лягушка, бабочка, широкая лягушка, упражнения с использованием дополнительного инвентаря и др.).

Уровень освоения: знать какие функции выполняют мышцы передней стороны бедра. Уметь правильно выполнять упражнения.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

3.10. Мышцы внутренней поверхности бедра (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц внутренней поверхности бедра (<https://cloud.mail.ru/public/c4yx/u8GMmfJYv>)

Практика: изучение мышц внутренней поверхности бедра с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать мышцы внутренней поверхности бедра.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Раздел 4. Тазовый пояс и бедра (15ч.)

Тема 4.1. Подвижность тазобедренного сустава (2ч.)

Теория: понятия «отведение и приведение», «ротация» тазобедренного сустава.

Практика: упражнения в партере и стоя на ногах. Упражнения на улучшение мобильности тазобедренного сустава и его разогрев.

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 4.2. Тазовый пояс, тазовые кости, таз (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение тазовой кости, тазового пояса, таза (<https://cloud.mail.ru/public/p4Nx/KjhM8nWGs>)

Практика: изучение таза с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать строения таза.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 4.3. Выворотность (2ч.)

Теория: понятие «выворотность».

Практика: упражнения на развитие выворотности (бабочка лежа на спине, demi-plié и grand-plié, широкая лягушка, широкая складочка и др.).

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 4.4. Укрепление и растяжка ягодичных мышц (4ч.)

Теория: знание ягодичных мышц и их функций.

Практика: упражнения стоя на ногах и партере с использованием гимнастической резинки и гимнастического мяча (выпады, приседания и др.).

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики.

Тема 4.5. Мышцы ягодичной области (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц ягодичной области (<https://cloud.mail.ru/public/ndLj/CYLCmKj5P>)

Практика: изучение мышц ягодичной области с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать мышцы ягодичной области

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 4.6. Укрепление мышц тазового дна (2ч.)

Теория: знание мышц тазового дна и их функций.

Практика: выполнение упражнений в партере и стоя на ногах с использованием гимнастической резинки (отведение и приведение ног).

Уровень освоения: знание терминологии. Умение выполнять упражнения технически правильно.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 4.7. Мышцы таза (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц таза (<https://cloud.mail.ru/public/gxeg/3zh2d2Yr3>)

Теория: изучение мышц таза с использованием раскраски

Уровень освоения: знать мышцы таза

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 4.8. Развитие танцевального шага (2ч.)

Теория: понятие «танцевальный шаг».

Практика: упражнения с использованием гимнастической резинки (Battements relevés lents и develop, Grand battements jetés).

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, гимнастическая резинка, коврики.

Раздел 5. Туловище и позвоночник (17ч.)

Тема 5.1. Подвижность позвоночника (2ч.)

Теория: изучение отделов позвоночника: шейный, грудной, поясничный, крестцовый.

Практика: упражнения на выявление амплитуды подвижности позвоночника и разогревающий комплекс для спины.

Уровень освоения: знание отделов позвоночника. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 5.2. Позвоночник (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение позвоночника (<https://cloud.mail.ru/public/qmL3/9dZnQ5Abg>)

Теория: изучение строения позвоночника.

Уровень освоения: знать строение позвоночника.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет.

Тема 5.3. Укрепление и растяжка мышц спины (2ч.)

Теория: функции выполняющие мышцы спины.

Практика: изучение упражнений с резинкой и другим инвентарем. Изучение упражнений в партере с гимнастическим мячом (лодочка, планка, младенец, разгибание спины лежа и др.).

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 5.4. Шейный и грудной отделы позвоночника (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение шейного и грудного отдела позвоночника (<https://cloud.mail.ru/public/apjr/SUk3Qp1Ew>),

Практика: изучение отделов позвоночника используя раскраску.

Уровень освоения: знать строение шейного и отдела позвоночника.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 5.5. Укрепление и растяжка мышц живота (2ч.)

Теория: функции мышц живота.

Практика: изучение упражнений «планка», «стол», «собака мордой вниз», «кобра», «коробочка», «мостик» и др (упражнения с использованием дополнительного инвентаря).

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 5.6. Поясничный, крестцовый и копчиковый отделы позвоночника (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение поясничного, крестцового и копчикового отделов позвоночника (<https://cloud.mail.ru/public/TLe9/97uJKVgMq>)

Теория: изучение отделов позвоночника с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать строение поясничного, крестцового и копчикового отделов позвоночника.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 5.7. Дыхание животом (2ч.)

Теория: правильный вдох и выдох.

Практика: упражнения на дыхание лежа в партере, при ходьбе, при беге и при прыжке.

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 5.8. Укрепление и растяжка боковых мышц (2ч.)

Теория: функции боковых мышц.

Практика: упражнения с гимнастической резинкой и гимнастическим мячом (наклоны и повороты в разных плоскостях).

Уровень освоения: знание функций боковых мышц. Умение выполнять упражнения.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики.

Тема 5.9. Костно-суставная система позвоночника (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение костно-суставной системы позвоночника (<https://cloud.mail.ru/public/JUJA/x1oSTkx8J>)

Практика: изучение костно-суставной системы позвоночника с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать строение костно-суставной системы позвоночника.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 5.10. Развитие прыжка (2ч.)

Теория: понятие «прыжок», «апломб».

Практика: укрепление мышц, задействованных при прыжке (упражнение с использованием дополнительного инвентаря).

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 5.11. Глубокие мышцы спины и задней области шеи (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение глубоких мышц спины и задней области шеи (<https://cloud.mail.ru/public/gRbh/34rkfFMUm>)

Практика: изучение мышц с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать глубокие мышцы спины и задней области шеи.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Раздел 6. Плечевой пояс и руки (18ч.)

Тема 6.1. Подвижность суставов плечевого пояса и рук (2ч.)

Теория: строение плечевого пояса и рук.

Практика: вращательные упражнения.

Уровень освоения: знать строение плечевого пояса и рук. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 6.2. Верхние конечности (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение верхних конечностей (<https://cloud.mail.ru/public/1Hxu/D7SbbN3d2>).

Теория: изучение строения верхних конечностей.

Уровень освоения: знать строение верхних конечностей.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет.

Тема 6.3. Укрепление и растяжка мышц плечевого пояса (2ч.)

Теория: функции мышц плечевого пояса.

Практика: изучение упражнений с использованием гимнастической резинки и без нее.

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики.

Тема 6.4. Плечевой пояс и плечевая кость (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение плечевого пояса и плечевой кости (<https://cloud.mail.ru/public/SEDx/MrgB6bUZH>).

Практика: изучение плечевого пояса и плечевой кости используя раскраску.

Уровень освоения: знать строение плечевого пояса и плечевой кости.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 6.5. Мышцы плечевого сустава (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц плечевого сустава (<https://cloud.mail.ru/public/4enD/B1SyT369T>)

Практика: изучение мышц плечевого сустава с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать мышцы плечевого сустава.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 6.6. Укрепление и растяжка мышц предплечья (2ч.)

Теория: функции мышц предплечья. Техника безопасности упражнений.

Практика: изучение упражнений с гимнастической резинкой, гимнастическим мячом и теннисным мячом. Упражнения направлены на укрепление предплечья.

Уровень освоения: знать функции мышц предплечья. Знать технику выполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 6.7. Кости предплечья (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение костей предплечья (<https://cloud.mail.ru/public/Z6Ee/YmNSgjMVY>)

Практика: изучение костей предплечья используя раскраску.

Уровень освоения: знать кости предплечья.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 6.8. Локтевой и лучелоктевой отростки (2ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение локтя и связанных с ним суставов (<https://cloud.mail.ru/public/PZUR/aRhqBe8qC>), изучение мышц локтевого и лучелоктевого сустава (<https://cloud.mail.ru/public/oZo4/zbEz6TXiG>).

Практика: изучение мышц и суставов локтя с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать мышцы и суставы локтя.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 6.9. Укрепление и растяжка мышц кисти (2ч.)

Теория: функции мышц кисти.

Практика: упражнения с использованием теннисных мячей, направленные на укрепление и растяжку кистей для придания им легкости и воздушности в танце.

Уровень освоения: знать функции кисти. Знать технику выполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 6.10. Мышцы и кости запястья и кисти (2ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц запястья и кисти (<https://cloud.mail.ru/public/YW1s/15QBNa7hN>), изучение костей и суставов запястья и кисти (<https://cloud.mail.ru/public/5KpU/T377pgWM5>).

Практика: изучение мышц и суставов запястья и кисти с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать суставы и мышцы запястья и кисти.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 6.11. Укрепление мышц стабилизаторов лопатки (2ч.)

Теория: понятие «мышца стабилизатор».

Практика: изучение укрепляющих упражнений.

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

Тема 6.12. Лопатка и плечевая кость (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение лопатки и плечевой кости (<https://cloud.mail.ru/public/ptyx/vPuuHJzYA>)

Практика: изучение лопатки и плечевой кости с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать строение лопатки и плечевой кости.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 6.13. мышцы стабилизаторы лопатки (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц стабилизаторов лопатки (<https://cloud.mail.ru/public/NUem/vaqCNja6P>).

Практика: изучение мышц стабилизаторов лопатки с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать мышцы стабилизаторы лопатки.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Раздел 7. Дыхание и грудная клетка (6ч.)

Тема 7.1. Дыхание диафрагмой (2ч.)

Теория: понятие «диафрагма».

Практика: упражнения для дыхания (сидя, стоя, лежа). Вдох через нос, а выдох через рот.

Уровень освоения: знание теории, умение правильно дышать во время упражнений. Знать где начинается вдох и где заканчивается выдох.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 7.2. Грудная клетка (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение грудной клетки (<https://cloud.mail.ru/public/ZbCS/XdJaFYCMY>),

Теория: изучение строения грудной клетки.

Уровень освоения: знать строение грудной клетки.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет.

Тема 7.3. Дыхание носом (2ч.)

Теория: необходимость дыхания через нос.

Практика: изучение способа дыхания носом (вдох через нос и выдох через нос).

Уровень освоения: знать теорию и правильное дыхание носом.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 7.4. Костно-суставная система грудной клетки (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение костно-суставной системы грудной клетки(<https://cloud.mail.ru/public/rpss/buxctZZeV>)

Практика: изучение костно-суставной системы грудной клетки с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать строение грудной клетки.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Тема 7.5. Дыхание в движении (2ч.)

Теория: необходимость правильного дыхания

Практика: изучение упражнений с добавлением правильного дыхания.

Уровень освоения: знать теорию. Уметь правильно дышать во время упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 7.6. кости грудной клетки и задней брюшной стенки (1ч.)

Внеаудиторные занятия (дистант): изучение мышц костей грудной клетки и задней брюшной стенки (<https://cloud.mail.ru/public/eXRt/qfbPPNbJv>).

Практика: изучение мышц и костей грудной клетки с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать мышцы и кости грудной клетки.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Раздел 8. Шея и голова (6ч.)

Тема 8.1. Подвижность мышц шеи и головы (2ч.)

Теория: анатомия шеи и головы.

Практика: изучение поворотов и наклонов головы в разных плоскостях.

Уровень освоения: знание терминологии. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 8.2. Укрепление мышц шеи и головы (2ч.)

Теория: функции мышц шеи и головы.

Практика: выполнение упражнений с созданием дополнительного сопротивления руками.

Уровень освоения: знание функций мышц шеи и головы. Знание техники правильного исполнения упражнений.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудио-фрагменты танцевальных произведений, коврики.

Тема 8.3. Мышцы и кости шеи и головы (2ч.)

Внеаудиторные занятия: изучение костей черепа (<https://cloud.mail.ru/public/4LsD/4gR5Demaj>), изучение передних и боковых мышц шеи (<https://cloud.mail.ru/public/qH2P/YtVsjo898>).

Практика: изучение костей черепа и передних и боковых мышц шеи с использованием раскраски.

Уровень освоения: знать строение костей черепа и передние и боковые мышцы шеи.

Оборудование, дидактический материал: компьютер, планшет, доступ к сети интернет, карандаши, бумага, принтер.

Раздел 9. Итоговое занятие (4ч.)

Тема 9.1. Открытый урок (4ч.)

Практика: итоговое занятие проводится в форме открытого урока, где учащиеся демонстрируют умения и навыки по итогам учебного года.

Уровень освоения: точность исполнения движений. Знание техники безопасности движений. Полная готовность к открытому уроку.

Оборудование, дидактический материал: Музыкальная аппаратура, аудиофрагменты танцевальных произведений, теннисные мячи, гимнастическая резинка, гимнастический мяч, коврики, блоки для йоги.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Методические		Организационно - педагогические	Информационные
	Материально- технические	Дидактические		
	Музыкальная библиотека (музыка различных исполнителей и жанров). Специальное помещение с необходимым оборудованием (музыкальная и компьютерная техника, шнуrowые и радиомикрофоны); сценическая площадка с необходимым оборудованием (осветительными приборами, аппаратурой, воспроизводящей audio); учебную аудиторию со специальным напольным покрытием, станками, зеркалами, пианино; помещения для работы с видеоматериалами; сеть Интернет; материальная база для создания костюмов, реквизита.	а) соответствующее оборудование (звуковоспроизводящая техника); б) индивидуальные коврики для занятий. в) костюмы и обувь для танцевальных занятий; г) концертный площадка для выступлений; д) фонотека для подбора репертуара (по степени сложности и танцевальным возможностям коллектива); г) методическая литературы для педагога. 2.Методические рекомендации	Наполняемость объединения: до 15 человек. продолжительность одного занятия: 1 час. Объем нагрузки в неделю: 3 часа.	1. Фонохрестоматии для хореографических занятий. 2.Фото- и видео материал.

В основу воспитательной системы МАУДО «Центр «Креатив» заложена концепция гуманистического воспитания. Цель системы: «Личностное развитие обучающихся через формирование мировоззренческой позиции, базирующейся на гуманистических ценностях, усиление социокультурной ориентации, направленной на поддержку общественных инициатив и проектов».

Задачи, стоящие перед педагогическим коллективом:

1. Внедрение новых подходов к реализации гуманистической системы ценностей участниками образовательной деятельности.
2. Формирование базовой культуры личности содержанием которой выступает гуманитарный опыт, представленный познавательно-мировоззренческим, духовно-нравственным, социально-гражданским, эмоционально-волевым, созидательно-преобразовательным компонентами.
3. Создание условий для вхождения индивида в социальное пространство через преобразование самого пространства и каждой личности.
4. Формирование стратегии развития общественных объединений организации в рамках реализации государственной молодежной политики.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основные направления работы	Мероприятия/задачи	Выход
Аналитико-диагностическая деятельность	Формировать у учащихся способность анализировать информацию, находить решение из ситуации с ограниченным количеством ресурсов.	Способность учащихся свободно ориентироваться в заданиях преподавателя.
Гражданско-патриотическое	Формировать у учащихся такие качества, как ответственность, достоинство, личность, любовь к Родине.	Понимание учащимися значимости данных понятий.
Духовно-нравственное	1) Формировать у учащихся такие качества как: культура поведения, эстетический вкус, уважение личности. 2) Создание условий для развития у учащихся творческих способностей.	Применение культуры поведения, эстетического вкуса, уважения личности в жизни.
Социально - значимые дела	Формировать у учащихся способность применять знания искусства хореографии.	Использование базовых знаний хореографии в практических заданиях преподавателя.
Физкультурно-оздоровительное	1) Формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья. 2) Пропаганда здорового образа жизни.	Сформированное отношение к здоровому образу жизни и собственному здоровью.

Работа с родителями	Привлечение родителей на итоговое занятие в качестве зрителей (форма участия — дистанционная).	Активное участие родителей в мероприятии.
---------------------	--	---

Диагностическая и мониторинговая работа

№ п/п	задачи	инструментарий
1.	Исследования уровня удовлетворенности воспитательной работой обучающихся и их родителей	Анкетирование, опрос
2.	Мониторинг качества реализации проектов	Информационные справки
3.	Диагностика готовности педагогического коллектива к инновационной деятельности	(по материалам диссертации кандидата педагогических наук Е.Н. Шафоростовой «Управление процессом развития профессионализма учителя в условиях инновационной школы»)
4.	Выявления коммуникативных склонностей учащихся	Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся составлена на основе материалов пособия Р. В. Овчаровой «Справочная книга школьного психолога»
5.	Выявление лидеров. Индивидуализация работы с лидерами	«Диагностика лидерских способностей», «Потенциал лидера», «Эффективность лидерства», «Самооценка лидерства», «Диагностика склонности к определенному стилю руководства» (Е. Жариков, Е. Крушельников)

Терминологический словарь.

1. Анатомия – раздел биологии, изучающий строение тела, организмов и их частей на уровне выше тканевого. Анатомия как наука изучает не только внешнее строение организма в целом, но и внутреннюю форму и структуру органов, входящих в его состав.

2. Подвижность сустава – суставы можно сравнить с шарнирами, которые обеспечивают плавное скольжение костей относительно друг друга. Степень подвижности сустава зависит от многих факторов. Строение сочленения непростое, малейшая деструкция любого его элемента вызывает проблему.

3. Мышцы – основная часть опорно-двигательного аппарата, обеспечивающая движение и поддержание положения тела в пространстве, сократительную работу внутренних органов и сердцебиение.

4. Сустав – соединение двух или более костей.

5. Подъем – изгиб стопы вместе с пальцами.

6. Танцевальный шаг – уровень подъема ноги у танцоров вперед в сторону и назад.

7. Ротация – активное движение сустава.

8. Медиальный – обозначение направления, расположенный ближе к срединной плоскости.

9. Латеральный – обозначение направления, расположенный дальше от срединной плоскости.

10. Поперечный свод стопы – находится под основаниями пальцев.

11. Отведение – движение любой части тела в направлении от срединной плоскости, приводящее ее к отдалению от тела.

12. Приведение – движение кости по направлению к срединной плоскости тела или (для пальцев) к оси конечности.

13. Полупальцы – положение одной или двух ступней на полу, при котором пятки подняты и тяжесть корпуса находится на передней части ступни.

14. Свод стопы – та часть стопы, которая со стороны подошвы в норме не касается земли, а с тыльной стороны образует подъем ступни.

15. Связка – сухожилие, соединяющее отдельные части скелета, отдельные органы тела.

16. *Developpe* – вынимание ноги через скольжение рабочей согнутой ноги по опорной ноге, нога поднимается до колена и вытягивается вперед назад или в сторону, после чего опускается.

17. Станок – это разновидность спортивного инвентаря, необходимого для отработки танцевальных движений. Он представляет собой конструкцию из двух длинных брусков, закреплённых к стене или полу. Приспособление предоставляет опору для рук и ног, что необходимо для улучшения растяжки и гибкости тела.

18. Партер – плоскость или площадка, служащая фундаментом для танцевальных движений и упражнений.

19. Выворотность – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение *en dehors* (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

20. *Battements releves lents* – в переводе с французского означает «медленно поднимать». Это поднимание ноги в сторону, вперед и назад.

21. *Grand battements jetes* – в переводе с французского означает «большой бросок». Это бросок работающей ноги на 90° и выше.

22. Отдел позвоночника – основная часть осевого скелета человека. Состоит из 32—33 позвонков, последовательно соединённых друг с другом в вертикальном положении. Позвонки разделяют на отдельные типы: шейные, грудные, поясничные, крестцовые (срастаются в крестец) и копчиковые.

23. Амплитуда движения – Размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду.

24. Диафрагма – или грудобрюшная преграда — это куполообразная перегородка, которая разделяет грудную и брюшную полости. Выделяют центральную сухожильную и краевую мышечную части диафрагмы.

25. Прыжок – Быстрое перемещение тела после отталкивания от какой-н. точки опоры.

26. Апломб – (фр. aplomb — в буквальном смысле — «отвесно», «прямо», «вертикально», «равновесие») — в хореографии означает искусное удерживание в равновесии танцующих во время пируэтов, поднимания на носки, сальто-мортале и т.д.

27. Мышца стабилизатор – это такие мышцы, которые обеспечивают фиксацию и устойчивость частей скелета друг относительно друга, но при этом не принимают динамического участия в движении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца / Ж.Г. Хаас. – Москва : Попурри, 2022. – 296 с.
2. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии. / Т. К. Барышникова. – Москва: Айрис-Пресс, 2001 – 272 с.
3. Спектор А.А. Большой иллюстрированный атлас анатомии человека / А.А. Спектор – Москва : Издательство АСТ, 2016 – 161 с.
4. Величко Т.И. Основы анатомии, физиологии и биохимии человека / Величко Т.И. – Тольятти : Ричмарк, 2014 – 247 с.
5. Даймон Т. Анатомия тела в движении / Т. Даймон ; пер. с англ. С. Э. Борич – Минск : Попурри , 2020 – 224 с.
6. Ван Туллекен, Крис Как работает твое фантастическое тело / К. В. Туллекен, А. В. Туллекен, Э. Коэн / пер. с англ. Л. Мироновой – Москва : Эксмо , 2019 – 256 С.
7. Кале-Жермен, Б. Твое тело: подробная инструкция для пользователя, или как работают позвоночник, суставы и мышцы / Блондин-Жермен ; пер. с фр. Е.М. Рябцевой – Москва : АСТ Астрель , 2008 – 296 с.
8. Лыкова, В. Я. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка. / В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание. 2003.-№11. - С. 49-52.
9. Р. Исаковиц, К. Клиппингер Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; пер. с англ. С. Э. Борич – 2-е изд. – Минск : Попурри , 2015 – 240 с.
10. А. Нельсон, Ю. Коккен Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю Коккен ; пер. с англ. С. Э. Борич – Минск : Попурри , 2008 – 160 с.
11. Б. Уокер Анатомия Стретчинга / Б Уокер ; пер. с англ. Татаренко Н. А. – Москва : Издательство Э , 2017 – 224с.
12. Б. Контрерас Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас ; пер. с англ. С. Э. Борич – Попурри , 2014 – 224 с.
13. Т. Даймон Анатомия тела в движении. Кости, мышцы и суставы. Базовый курс / Т. Даймон – Москва : Попурри , 2010 – 224 с.
14. Д. Крис Атлас скелетно-мышечной анатомии / Д. Крис – Москва : АСТ , 2008 – 382 с.
15. Т. И. Величко Основы анатомии, физиологии и биохимии человека / Т. И. Величко –Тольятти : Ричмарк , 2014 –247 с.

Для детей:

1. Спектор А.А. Большой иллюстрированный атлас анатомии человека / А.А. Спектор – Москва : Издательство АСТ, 2016 – 161 с.
2. А. Штиплер, Н. Регитниг-Тиллиан Мышцы. Как у вас дела? / А. Штиплер, Н. Регитниг-Тиллиан ; пер. с нем. Ю. С. Кныш – Москва : Бомбора , 2017 –150 с.
3. Б. Свитек Кости: скрытая жизнь. Все о строительном материале нашего скелета, который расскажет, кто мы /Б. Свитек ; пер. с англ. И. Чорного – Москва : Эксмо , 2019 – 304 с.
4. Ю. Хасанова Эффектное ОФП для детей. ОФП, которое действительно работает! / Ю. Хасанова – Москва : Издательское решение , 2022 – 16с.
5. В. Гуиди: Детский атлас анатомии / Гуиди В. – Москва : Владис , 2020 – 64с.

Система мониторинга по ДООП

Критерии оценок: для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Оценка	Критерии оценивания
Оптимальный уровень	Полное теоретическое знание курса; правильное и точное выполнение заданий и упражнений, высокий уровень внимания, сосредоточенности и аккуратности. Ребенок обладает музыкальностью, памятью, чувством ритма, артистичностью.
Достаточный уровень	Учащийся способен без особых затруднений достаточно точно и активно выполнять учебное задание, допускает негрубые ошибки, обладает хорошо развитым вниманием, музыкальностью, хореографической памятью, чувством ритма, эмоциональностью, но лишен артистизма. Неполное теоретическое знание курса и выполнение его с несколькими ошибками, ученик удовлетворительно знает объем учебной программы и правила выполнения изученных движений обладает удовлетворительным чувством ритма, недостаточно музыкален.
Недостаточный уровень	Комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий.