

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Синяя птица» города Кургана

Рассмотрено:
Методическим советом
Протокол МС № 1
от 30.08.2023

Согласовано:
Педагогическим советом
Протокол ПС № 1
от 31.08.2023

Утверждаю:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа *художественной направленности*

«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 13 -16 лет

Автор - составитель программы:

Ефимова Марина Станиславовна,
педагог дополнительного образования

г. Курган
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы	3
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты	5
1.3. Рабочая программа	8
1.3.1. Учебный план	8
1.3.2. Содержание программы	11
1.3.3. Тематическое планирование	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	48
2.2. Формы текущего контроля/промежуточной аттестации	48
2.3. Материально-техническое и информационное обеспечение	49
2.4. Кадровое обеспечение	49
2.5. Оценочные материалы	50
2.6. Методические и дидактические материалы	51
2.7. Список литературы и источников	55
2.8. Приложения	58

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование учреждения	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Синяя птица» города Кургана
Ф.И.О. автора-составителя	Ефимова Марина Станиславовна
Наименование программы	«Основы современной хореографии»
Объединение	студия «Хореографические миниатюры»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	художественная
Образовательная область	искусство
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	13 – 16 лет
Срок обучения	2 года
Объем часов по годам обучения	144, 144 часа; всего 288 часов
Уровень программы	базовый
Цель программы	развитие творческих способностей учащихся посредством обучения современному танцу
Форма обучения	групповая
Год начала реализации программы	2022 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование – это одна из возможностей человека вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие творческого потенциала детей, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития, этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности, занятия хореографией.

Современный танец, как и любой другой вид искусства, обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение, во всём его многообразии и музыка – как опора танца. Занятия современной хореографией формируют его эмоциональную сферу обучающегося, координацию, артистизм, эмоциональную культуру общения. Воздействуют на его двигательный аппарат, развивают зрительную, моторную (мышечную) память, ассоциативное мышление. Воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться поставленной цели.

Программа разработана прежде всего для обучающихся в коллективе – студии «Хореографические миниатюры», предварительно получивших азы танцевания по основным программам студии, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией (в отличие от специальных учебных заведений), не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. На обучение по программе могут приниматься дети и без начальной хореографической подготовки – образуя отдельную группу.

Предпочтительный возраст обучаемых по данной программе 13 – 15 лет. Программа предлагает определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава класса, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разноуровневых групп детей, нестандартностью индивидуальных результатов обучения.

Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и такие новые направления как свободная пластика, *demi* классика, *contemporary* и *street dance*. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия современной хореографией способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир.

За основу программы взята методика преподавания педагога модерн-джаз танца В.Никитина.

Продолжительность учебных занятий 2 академических часа (1 час – 40 минут), два раза в неделю.

В условиях электронного обучения и использовании дистанционных образовательных технологий. Продолжительность занятий (непрерывного использования компьютера на занятии):

для учащихся 13-17 лет - 35 минут.

Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз. (Приложение №)

Форма реализации программы: групповая.

Срок реализации программы – два учебных года.

1 год обучения - подготовительный уровень.

Задача подготовительного уровня – добиться достаточной свободы позвоночника при напряженном верхе. Релаксация позвоночника.

Распределение напряжения и расслабления. Развитие элементарной координации, начало освоения технических принципов джаз-модерн танца.

2 год обучения - базовый уровень.

Основными задачами базового уровня обучения являются дальнейшее развитие координации, более точное исполнение движений, дальнейшее освоение технических принципов джаз-модерн танца. Многие упражнения усложняются, упражнения на изоляцию могут совершаться в полиритмии, вращения менять уровни, сочетаться с контактным взаимодействием. Программа адаптирована для реализации её в условиях приостановки для учащихся занятий в контактной форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает необходимые инструменты электронного обучения и использование дистанционных образовательных технологий.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель данной программы – раскрытие творческой личности ребенка средствами современной хореографии.

Основными задачами педагогической деятельности данной программы являются:

1. Образовательные:

- сформировать практические умения и навыки;
- дать определенные теоретические знания;
- научить лучше прочувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;

научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

*Обучить: находить, воспринимать, изучать и перерабатывать информацию, при помощи современных технологий,

*Обучить анализировать собственную деятельность,

2. Воспитательные:

- сформировать нравственную культуру;
- выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации;

3. Развивающие:

- сформировать определенную эстетическую танцевальную культуру;
- развить выраженное желание и сформировать умения самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;
- развить нравственно – эстетическую отзывчивость на прекрасное, укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы сформируются личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные планируемые результаты.

Личностные планируемые результаты:

- желание заниматься танцевальной деятельностью;
- положительное отношение и стремление к здоровому образу жизни;
- чувство ответственности за результат деятельности;
- волевые качества учащихся (трудолюбие, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность);
- ценностная ориентация на традиции отечественной и мировой хореографической культуры;
- желание участвовать в концертной деятельности.

Метапредметные результаты

(универсальные учебные действия УУД)

Познавательные универсальные учебные действия:

- усваивать информацию, полученную на занятии;
- проявлять познавательный интерес в области искусства;
- использовать компьютер и возможности информационно-коммуникативных технологий для получения знаний и формирования умений (при дистанционном формате обучения).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- строить речевые высказывания, в том числе с использованием специальной (хореографической) терминологии;
- корректно выражать эмоции (в вербальной и невербальной формах);

- эффективно взаимодействовать в коллективе со сверстниками и с педагогом;
- работать дистанционно в команде и индивидуально.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять учебную танцевально-исполнительскую задачу;
- осуществлять самоконтроль правильности выполнения танцевальных движений и комбинаций;
- организовать рабочее место в танцевальном зале и дома (при дистанционном обучении);
- осуществлять самоорганизацию и самообразование при очной и дистанционной формах обучения.

Предметные планируемые результаты

Учащиеся узнают:

- специальную терминологию классического хореографического искусства;
- методику исполнения элементов классического танца;
- методику выполнения движений, направленных на развитие мышц и суставов, при подготовке тела к специфическим нагрузкам;
- основы здоровьесбережения и правила безопасного поведения на занятиях хореографией;
- правила поведения и межличностного общения в танцевальном коллективе
- возможности технических средств, компьютерных программ и платформ при дистанционной форме обучения.

Учащиеся научатся:

- использовать специальное хореографическое оборудование и оснащение;
- исполнять элементы классического танца;
- выполнять специальные упражнения для проработки мышц, сухожилий, суставов;
- добиваться связности и пластики движений;
- развивать скорость, силу, выносливость;
- использовать технические средства, компьютерные программы и платформы при дистанционной форме обучения.

Учащиеся приобретут опыт:

- общения в группе, коллективе;
- публичного выступления;
- исполнительской деятельности;
- самоорганизации и самообразования при очной и дистанционной формах обучения.

1.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<i>№</i>	<i>По годам обучения</i>	<i>Теория (часов)</i>	<i>Практика (часов)</i>	<i>Всего учебных часов</i>
1	Первый год обучения: Подготовительный уровень	35	109	144
2	Второй год обучения: Базовый уровень	24	120	144
Всего учебных часов:		59	229	288

Учебный план первого года обучения

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:	теория (часы)	практика (часы)	Всего часов	Формы аттестации и/контроля
1	Организационное занятие	2		2	Беседа, диалог
2	«История возникновения танца возникновения различных видов в современной хореографии».	2		2	Беседа, диалог
3	«Основная терминология в современной хореографии»	2		2	Беседа, диалог
4	“Изоляция”	8	14	22	Контрольное занятие, диалог
5	«Упражнения для позвоночника»	2	10	12	Контрольное занятие, диалог
6	«Координация”	4	12	16	Контрольное занятие,

					диалог
7	“Уровни”	4	14	18	Контрольное занятие, диалог
8	«Кросс. Перемещение в пространстве»	4	14	18	Контрольное занятие, диалог
9	«Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Изоляция»	2	10	12	Контрольное занятие, диалог
10	«Композиционные связки с использованием умений навыков раздела «Координация»»	2	10	12	Контрольное занятие, диалог
11	«Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела « Уровни»	1	9	10	Контрольное занятие, диалог
12	«Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Кросс»	1	9	10	Контрольное занятие, диалог
13	«Комбинации и импровизация»	1	9	10	Контрольное занятие, диалог
14	«Итоговое - показательное занятие по выявлению уровня усвоения материала в течении первого года обучения» (Приложение № 1)		2	2	Показательное занятие, диалог
ВСЕГО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ:		35	109	144	

Учебный план второго года обучения

№	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ:	теория (часы)	практика(часы)	Всего часов	Формы аттестации/ контроля
1	«Организационное занятие»	2		2	Беседа, диалог

2	«Творчество ведущих балетмейстеров современной хореографии»	2		2	Беседа, Диалог
3	“Разогрев”	2	16	18	Контрольное занятие, диалог
4	“Изоляция”	2	16	18	Контрольное занятие, диалог
5	“Координация»	2	16	18	Контрольное занятие, диалог
6	“Упражнения для позвоночника”	2	16	18	Контрольное занятие, диалог
7	“Уровни»	2	16	18	Контрольное занятие, диалог
8	“Кросс.Передвижение в пространстве”	2	12	14	Контрольное занятие, диалог
9	“Комбинация и импровизация”	2	12	14	Контрольное занятие, диалог
10	«Самостоятельные работы обучающихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе»	6	14	20	Контрольное занятие, диалог
11.	«Итоговое – показательное занятие по выявлению уровня усвоения материала по программе «Современный танец» (Приложение№)		2	2	Контрольное занятие, диалог
		24	120	144	

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ

Содержание первого года обучения

Теория - 35 часов. Практика -109 часов. Всего - 144 часа

Раздел: « Организационное занятие «современная хореография»

Теория 2час.

- *Правила по технике безопасности на занятиях. (Приложение №1№2)
- *Составление учебного расписания.
- *Создание платформы для общения в случае дистанционного обучения:
Учитель – ученик – родитель.

Раздел :«История возникновения современной хореографии».

Основные направления современной хореографии»

Теория 2час.

- *Сообщение о предмете.
- *Просмотр видеоматериала.

Раздел : «Основная терминология в современной хореографии».

Теория 2час.

Раздел : «Изоляция»

Теория 8час.

- *Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.
Практика 18 час.
- *Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
- *Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.

*Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.

*Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.

*Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

Раздел : «Упражнения для позвоночника»

Теория 2час.

- *Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.
Практика 10 час.
- *Flat bask вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend.
- *Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна” передняя, задняя, боковая).
- * Повторение проученного материала, композиционные связки.

Раздел :Координация”

Теория 2час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 12 час.

*Свинговое раскачивание двух центров.

*Параллель и оппозиция двух центров.

*Принцип управления “импульсивные цепочки”.

*Координация движений рук и ног, без передвижения.

Раздел: “Уровни”

Теория 4час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 14 час.

*Основные уровни: “стоя, “сидя, “лёжа»

*Упражнения стрэч -характера в различных положениях.

*Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.

*Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

*Движения изолированных центров.

Раздел: «Кросс. Перемещение в пространстве»

Теория 4час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 14 час.

*Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону вперёд-назад.

*Шаги по квадрату.

*Шаги с мультипликацией.

*Основные шаги афро-танца.

*Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

*Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.

*Прыжки: hop, jump, leap.

Раздел:«Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела«Изоляция»

Теория 2час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 10 час.

*Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Изоляция».

*Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Изоляция».

Раздел: «Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела « Координация»

Теория 2час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 10 час.

*Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Координация»

*Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Координация».

Раздел: «Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Уровни»

Теория 1 час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 9 час.

*Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Уровни»

*Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Уровни»

Раздел: «Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Кросс»

Теория 1 час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 9 час.

*Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Кросс»

*Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Кросс»

Раздел: «Комбинация и импровизация»

Теория 1 час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 9 час.

*Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

* Импровизационные этюды с использованием полученных умений и навыков по разделам программы «Современный танец».

*Самостоятельные работы обучающихся (этюды) с использованием полученных умений и навыков по разделам программы «Современный танец».

*Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного эстрадного

Раздел: «Итоговое - показательное занятие по выявлению уровня

усвоения материала в течении первого года обучения Практика 2 час.

Содержание второго года обучения

Теория - 24 часа. Практика - 120 часов. Всего - 144 часа.

Раздел: «Организационное занятие»

Теория 2 час.

*Правила по технике безопасности на занятиях. (Приложение №1, № 2)

* Составление учебного расписания.

*Создание платформы для общения в случае дистанционного обучения:
Учитель – ученик – родитель.

Раздел: « Творчество ведущих балетмейстеров современной хореографии» (просмотр видеоматериалов)

Теория 2 чвс.

Раздел: “Разогрев”

Теория 2час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 16 час.

*Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)

*Разогрев в положении “сидя” и “лёжа”, используя упражнения стреч-характера, наклоны и твисты торса.

*Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Раздел: “Изоляция”

Теория 2час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 16 час.

*Комплексы изоляций.

*Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, разученных ранее, sundari- квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.

*Плечи: комбинации из движений разученных ранее, разноритмические комбинации соединения с движениями других центров.

*Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение и комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.

*Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.

*Руки: комбинации из движений, разученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

*Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений рук с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

Раздел: “Координация» (теория, практика)18ч.

Теория 2час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 16 час.

*Бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию.

*Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.

*Трицентризм в параллельном направлении.

*Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках.

*Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр

исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.

Раздел: “Упражнения для позвоночника”

Теория 2 час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 16 час.

*Соединение в комбинации движений, изученных ранее.

*Использование падений и подъёмов во время комбинаций.

*Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

Раздел: “Уровни»

Теория 2 час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 16 час.

*Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.

*Перемещение из одного уровня в другой.

*Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

Раздел: “Кросс. Передвижение в пространстве”

Теория 2 час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 12 час.

*Комбинации шагов, соединёнными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

*Использование contraction и release во время передвижения.

*Вращение как способ передвижения в пространстве.

*Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

*Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

Раздел: “Комбинация и импровизация

Теория 2 час.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 12 час.

*Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

*Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного танца.

Раздел: «Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе»

Теория бчас.

*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.

Практика 14 час.

* Определение стиля работ (стили и направления современной хореографии)

* Подбор лексического материала.

* Работа над этюдом.

*Представление самостоятельных работ.

Раздел: «Итоговое – показательное занятие по выявлению уровня усвоения материала по программе «Современный танец»

Практика 2 час. (Приложение №)

1.3.3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
1	Организационное занятие.	сентябрь	2	Презентация программы. Инструктажи по технике безопасности	Рассказ беседа. Онлайн: видео материалы.	Блиц опрос Онлайн: опрос (https://vk.com/im?peers=c23_431095448&sel=c25)» WhatsApp
2	История возникновения современной хореографии. Основные направления современной хореографии.	сентябрь	2	Сообщение о предмете. Просмотр видеоматериала.	Обучающее занятие, Онлайн-занятие видео материалы.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
	Основная терминология в	сентябрь	2	Сообщение по теме.	Обучающее занятие,.	Наблюдение. Онлайн.

3	современной хореографии.	рь			Онлайн-занятие.	Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
4	Изоляция	сентябрь	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
5	Изоляция	сентябрь	2	Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
6	Изоляция	сентябрь	2	Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
7	Изоляция	сентябрь	2	Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

					ия	
8	Изоляция	сентябрь	2	Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
9	Изоляция	сентябрь	2	Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
10	Изоляция	октябрь	2	Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
11	Изоляция	октябрь	2	Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
12	Изоляция	октябрь	2	Пелвис: крест, квадрат, круги,	Обучающее,	Наблюдение. Онлайн.

		ь		полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.	тренировочное занятие. Онлайн-консультация	Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
13	Изоляция	октябрь	2	Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
14	Изоляция	октябрь	2	Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
15	Изоляция	октябрь	2	Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.		
16	Изоляция	октябрь	2	Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
17	Упражнения для позвоночника	октябрь	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
18	Упражнения для позвоночника	ноябрь	2	Flat bask вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend.	Контрольное занятие. Онлайн-Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
19	Упражнения для позвоночника	ноябрь	2	Flat bask вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении

						задания
20	Упражнения для позвоночника	ноябрь	2	Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна” передняя, задняя, боковая).	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
21	Упражнения для позвоночника		2	Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна” передняя, задняя, боковая).	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
22	Упражнения для позвоночника	ноябрь	2	Повторение проученного материала, композиционные связки.	Контрольное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
23	Координация	ноябрь	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
24	Координация	ноябрь	2	Свинговое раскачивание двух центров. Параллель и оппозиция двух центров.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
25	Координация	ноябрь	2	Свинговое	Обучающее	Наблюдение

		брь		раскачивание двух центров. Параллель и оппозиция двух центров.	е, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
26	Координация	ноябрь	2	Принцип управления “импульсивные цепочки”. Координация движений рук и ног, без передвижения.	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
27	Координация	ноябрь	2	Принцип управления “импульсивные цепочки”. Координация движений рук и ног, без передвижения.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
28	Координация	декабрь	2	Принцип управления “импульсивные цепочки”. Координация движений рук и ног, без передвижения.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
29	Координация	декабрь	2	Принцип управления “импульсивные цепочки”. Координация движений рук и ног, без передвижения.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
30	Уровни	декабрь	2	Положение рук, ног, головы,	Обучающее,	Наблюдение. Онлайн.

		ь		корпуса при выполнении элементов и связок.	тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
31	Уровни	декабрь	2	Основные уровни: «стоя, «сидя, «лёжа» Упражнения стрэч -характера в различных положениях.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
32	Уровни	декабрь	2	Упражнения стрэч -характера в различных положениях.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
33	Уровни	декабрь	2	Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
34	Уровни	декабрь	2	Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания.
35	Уровни	декабрь	2	Упражнения на contraction и release в	Показательное занятие.	Анализ усвоения материала.

				положении «сидя». Движения изолированных центров.	Онлайн-занятие, консультация	Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
36	Уровни	декабрь	2	Упражнения на contraction и release в положении «сидя». Движения изолированных центров.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
37	Уровни	январь	2	Упражнения на contraction и release в положении «сидя». Движения изолированных центров.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
38	Уровни	январь	2	Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта. Упражнения на contraction и release в положении «сидя». Движения изолированных центров.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
39	Кросс. Перемещение в пространстве	январь	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

40	Кросс. Перемещение в пространстве	январь	2	Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону вперёд-назад.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
41	Кросс. Перемещение в пространстве	январь	2	Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону вперёд-назад.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
42	Кросс. Перемещение в пространстве	январь	2	Шаги по квадрату. Шаги с мультипликацией.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
43	Кросс. Перемещение в пространстве	январь	2	Шаги по квадрату. Шаги с мультипликацией.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
44	Кросс. Перемещение в пространстве	февраль	2	Основные шаги афро-танца. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

					ия	
45	Кросс. Перемещение в пространстве	февраль	2	Основные шаги афро-танца. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
46	Кросс. Перемещение в пространстве	февраль	2	Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу. Прыжки: hop, jump, leap.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
47	Кросс. Перемещение в пространстве	февраль	2	Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу. Прыжки: hop, jump, leap.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
48	Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Изоляция»	февраль	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
49	Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Изоляция»	февраль	2	Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Изоляция».	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие,	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о

					консультац ия	выполнении задания
50	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Изоляция»	фев рал ь	2	Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Изоляция».	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
51	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Изоляция»	мар т	2	Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Изоляция».	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
52	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Изоляция»	мар т	2	Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Изоляция».	Контрольн ое занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
53	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Изоляция»	мар т	2	Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Изоляция».	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
54	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Координация»	мар т	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

					ия	
55	Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Координация»	март	2	Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Координация»	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
56	Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Координация»	март	2	Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Координация»	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
57	Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Координация»	март	2	Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Координация»	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
58	Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Координация»	март	2	Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Координация».	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
59	Композиционные связки с использованием умений и навыков раздела «Координация»	март	2	Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Координация».	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие,	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

					консультац ия	
60	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Уровни»	апр ель	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
61	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Уровни»	апр ель	2	Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Уровни»	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Анализ усвоения материала Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
62	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Уровни»	апр ель	2	Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Уровни»	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
63	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Уровни»	апр ель	2	Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Уровни»	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
64	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела	апр ель	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн-	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении

	«Кросс»				занятие, консультац ия	задания
65	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Кросс»	апр ель	2	Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Кросс»	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
66	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Кросс»	апр ель	2	Проучивание композиционных связок с использованием элементов «Кросс»	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
67	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Кросс»	апр ель	2	Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Кросс»	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
68	Композиционн ые связки с использование м умений и навыков раздела «Кросс»	май	2	Самостоятельная импровизация обучающихся с использованием элементов «Кросс»	Обучающе е, тренирово чное занятие. Онлайн- занятие, консультац ия	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
69	Комбинация и импровизация	май	2	Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных	Обучающе е, тренирово чное занятие.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.

				центров, шаги, смену уровней и т.д.	Онлайн-занятие, консультация	Фото и видео отчёт о выполнении задания
70	Комбинация и импровизация	май	2	Импровизационные этюды с использованием полученных умений и навыков по разделам программы.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
71	Комбинация и импровизация	май	2	Самостоятельные работы обучающихся (этюды) с использованием полученных умений и навыков по разделам программы.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
72	Итоговое занятие	май	2	Итоговое занятие по выявлению уровня усвоения материала в течение первого года обучения	Контрольное показательное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания

2 год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Колличество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промежуточной аттестации

1	Организационное занятие	сентябрь	2	Презентация программы. Инструктажи по технике безопасности	Рассказ беседа. Онлайн: видео материалы.	Блиц опрос Онлайн: опрос (https://vk.com/im?peers=c23_431095448&sel=c25)» WhatsApp
2	Творчество ведущих балетмейстеров современной хореографии.	сентябрь	2	Беседа. Просмотр видеоматериалов по теме	Обучающая, тренировочное занятие Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
3	Разогрев	сентябрь	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
4	Разогрев	сентябрь	2	Разогрев в положении “сидя” и “лёжа”, используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
5	Изоляция	сентябрь	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

6	Изоляция	сентябрь	2	Комплексы изоляций.	Обучающая, занятия. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания.
7	Изоляция	сентябрь	2	Комплексы изоляций.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
8	Изоляция	сентябрь	2	Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, разученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
9	Изоляция	сентябрь	2	Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, разученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
10	Изоляция	октябрь	2	Плечи: комбинации из движений	Обучающая, занятия.	Анализ усвоения материала.

				разученных ранее, разноритмические комбинации соединения с движениями других центров.	Онлайн-занятие, консультация	Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
11	Изоляция	октябрь	2	Плечи: комбинации из движений разученных ранее, разноритмические комбинации соединения с движениями других центров.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
12	Изоляция	октябрь	2	Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром. Руки: комбинации из движений, разученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания.
13	Изоляция	октябрь	2	Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений рук с движениями рук, с движениями других изолированных	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания

				центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).		
14	Координация	октябрь	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающая, занятия. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
15	Координация	октябрь	2	Бицентризм: движение двух центров в параллель и оппозицию. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.	Обучающая, занятия. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
16	Координация	октябрь	2	Бицентризм: движение двух центров в параллель и оппозицию. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
17	Координация	октябрь	2	Трицентризм в параллельном направлении.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

					ация	
18	Координация	ноябрь	2	Трицентририя в параллельном направлении.	Контрольное занятие. Онлайн-Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчет о выполнении задания
19	Координация	ноябрь	2	Бицентририя: движение двух центров в параллель и оппозицию. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров. Трицентририя в параллельном направлении.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
20	Координация	ноябрь	2	Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
21	Координация		2	Соединение движений в нескольких	Обучающее, трениров	Наблюдение. Онлайн. Контрольные

				центрах в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.	очное занятие. Онлайн-занятие, консультация	задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
22	Координация	ноябрь	2	Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.	Контрольное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
23	Координация	ноябрь	2	Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в использовании движений,	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания

				например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.		
24	Упражнения для позвоночника	ноябрь	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
25	Упражнения для позвоночника	ноябрь	2	Соединение в комбинации движений, изученных ранее. Использование падений и подъемов во время комбинаций.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
26	Упражнения для позвоночника	ноябрь	2	Соединение в комбинации движений, изученных ранее. Использование падений и подъемов во время комбинаций.	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчет о выполнении задания
27	Упражнения для позвоночника	ноябрь	2	Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.	Обучающая, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
28	Упражнения для позвоночника	декабрь	2	Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной	Обучающая, тренировочное	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео

				ноги в воздух и перемещение в пространстве.	занятие. Онлайн-занятие, консультация	отчёт о выполнении задания.
29	Упражнения для позвоночника	декабрь	2	Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
30	Упражнения для позвоночника	декабрь	2	Использование падений и подъёмов во время комбинаций.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
31	Упражнения для позвоночника	декабрь	2	Использование падений и подъёмов во время комбинаций. Соединение contraction и release	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
32	Упражнения для позвоночника	декабрь	2	Использование падений и подъёмов во время комбинаций. Соединение contraction и release	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
33	Уровни	декабрь	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и	Показательное занятие. Онлайн-занятие,	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.

				связок.	консультация.	Фото и видео отчёт о выполнении задания
34	Уровни	декабрь	2	Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
35	Уровни	декабрь	2	Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
36	Уровни	декабрь	2	Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
37	Уровни	январь	2	Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса. Перемещение из одного уровня в другой.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
38	Уровни	январь	2	Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса. Перемещение из	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие,	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				одного уровня в другой.	консультация	
39	Уровни	январь	2	Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
40	Уровни	январь	2	Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
41	Уровни	январь	2	Перемещение из одного уровня в другой. Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
42	Кросс. Передвижение в пространстве	январь	2	Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении элементов и связок.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
43	Кросс. Передвижение в пространстве	январь	2	Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными	Обучающее, тренировочное занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о

				позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).	Онлайн-занятие, консультация	выполнении задания
44	Кросс. Передвижение в пространстве	февраль	2	Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
45	Кросс. Передвижение в пространстве	февраль	2	Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
46	Кросс. Передвижение в пространстве	февраль	2	Использование contraction и release во время передвижения. Вращение как способ передвижения в пространстве.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
47	Кросс. Передвижение в пространстве	февраль	2	Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
48	Кросс. Передвижение в пространстве	февраль	2	Комбинации прыжков, исполняемых по	Обучающее, тренировочное	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.

				диагонали. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.	занятие. Онлайн-занятие, консультация	Фото и видео отчёт о выполнении задания
49	Комбинация и импровизация	февраль	2	Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
50	Комбинация и импровизация	февраль	2	Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
51	Комбинация и импровизация	март	2	Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
52	Комбинация и импровизация	март	2	Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				способов вращения и прыжков.		
53	Комбинация и импровизация	мар т	2	Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.	Обучающе, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
54	Комбинация и импровизация	мар т	2	Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.	Обучающе, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
55	Комбинация и импровизация	мар т	2	Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного танца.	Обучающе, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
56	Комбинация и импровизация	мар т	2	Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного танца.	Обучающе, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
57	Комбинация и импровизация	мар т	2	Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного танца.	Обучающе, тренировочное занятие. Онлайн-	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания.

					занятие, консультация	Фото и видео отчет о выполнении задания
58	Комбинация и импровизация	март	2	Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного танца.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
59	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	март	2	Определение стиля работ (стили и направления современной хореографии)	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
60	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	апрель	2	Подбор лексического материала.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
61	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	апрель	2	Подбор лексического материала.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания.
62	Самостоятельные работы	апрель	2	Работа над этюдом.	Обучающее,	Наблюдение. Онлайн.

	учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе				тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
63	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	апрель	2	Работа над этюдом.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
64	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	апрель	2	Работа над этюдом.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
65	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	апрель	2	Работа над этюдом.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
66	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе	апрель	2	Работа над этюдом.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео

	полученных умений и навыков по программе				занятие, консультация	отчёт о выполнении задания
67	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	апрель	2	Работа над этюдом.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
68	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	май	2	Представление самостоятельных работ.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
69	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	май	2	Представление самостоятельных работ.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
70	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	май	2	Представление самостоятельных работ.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

71	Самостоятельные работы учащихся - свободная импровизация, на основе полученных умений и навыков по программе	май	2	Представление самостоятельных работ.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
72	Итоговое занятие	май	2	Итоговое занятие по выявлению уровня усвоения материала в течение второго года обучения	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчет о выполнении задания

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

на 2022-2023 учебный год

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 по 30.12.2022, 17 учебных недель
Каникулы	с 31.12.2022 по 08.01.2023
Второе полугодие	с 09.01.2023 по 31.05.2023, 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	Май 2023 года

2.2. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ/ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценка качества реализации программы «Основы современной хореографии» включает в себя текущий контроль, промежуточную аттестацию, аттестацию по итогам обучения.

Текущий контроль определяет оперативное состояние знаний, умений, навыков, осуществляется в течение всего периода обучения в формах наблюдения, блиц-опросов, практической проверки, анализа исполнения элементов, композиций, хореографических связок, поз и выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания отдельных блоков программы по окончании их изучения, проводится в конце первого года обучения в форме **итогового занятия** (Приложение №).

Промежуточная аттестация по итогам обучения - это оценка качества освоения учащимися содержания программы за весь период обучения, проводится по окончании срока обучения в форме **итогового занятия** (Приложение №).

2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы необходимо **материально-техническое обеспечение**:

- учебный кабинет с зеркалами на стенах,
- коврики напольные,
- станки хореографические,
- специальная форма и обувь для учащихся (девочки: тренировочный купальник (трессы), лосины, джазовки, балетные тапочки; мальчики: тренировочная майка, шорты (лосины) джазовки, балетные тапочки).

Рабочее место учащегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Общения с детьми и родителями осуществляется:

ВК в группах: «МИР ТАНЦА (<https://vk.com/im?sel=c23>)»,

«ТАНЦЫ (https://vk.com/im?peers=c23_431095448&sel=c25)»

Электронная почта: odnoklassniki.ru, yandex.ru, mail.ru

Группы Skype, Viber, WhatsApp

*Периферийное оборудование (мышь, микрофон, веб-камера; монитор, колонки, принтер)

*Программное обеспечение

*Доступ к сети Интернет

2.4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа «Основы Современной хореографии» может быть реализована как в системе дополнительного образования, так и в рамках общего образования во внеурочной деятельности, при проведении профильных смен в летний оздоровительный период.

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки качества обученности учащихся по программе используется уровневая система оценки, включающая три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий. Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки представлены в Приложении № .

Мониторинг развития личностных планируемых результатов и универсальных учебных действий учащихся проводится с использованием методов педагогического наблюдения и анкетирования.

Оценка родителями достижений учащихся, проявление интереса к занятиям отслеживается в ходе бесед, анкетирования.

В ходе осуществления контроля уровня освоения учащимися программного материала в дистанционном формате используются следующие формы контроля и аттестации, оценочные материалы:

- * видеонаблюдение,
- * онлайн-беседы,
- * самостоятельная работа с ответом в виде файла.

Учащимся, успешно прошедшим аттестационные мероприятия по итогам обучения по программе выдаётся сертификат о получении дополнительного образования.

Критериями оценки обученности по программе «Основы современной хореографии» являются три группы показателей:

1-я группа показателей – **Практическая подготовка ребенка.**

Она включает:

- * практические умения и навыки, предусмотренные программой (то, что определяется выражением «*дети будут уметь*»);

* владение специальным оборудованием и оснащением, необходимым для освоения курса;

* творческие навыки ребенка (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте).

2-я группа показателей - **Теоретическая подготовка ребенка.** Она включает:

- * теоретические знания по программе (то, что определяется выражением «*дети будут знать*»);

* владение специальной терминологией по тематике программы (т.е. набор основных понятий, отражающих специфику изучаемого предмета).

3-я группа показателей – **Общеучебные умения и навыки ребенка.**

Выделение этой группы показателей продиктовано тем, что без их приобретения невозможно успешное освоение любой программы.

Составляющие:

*учебно-интеллектуальные умения;

*учебно-коммуникативные умения;

*учебно-организационные умения и навыки.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются ежегодные итоговые занятия. (Приложение №)

Оценочный уровень знаний и умений: удовлетворительно, хорошо, отлично. (Приложение №)

В условиях применения электронного обучения и использовании дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в форме:

*самостоятельная работа учащегося по заданной теме

*мультимедийная презентация

*видеоконференция

2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации учебной деятельности является **учебное занятие** (аудиторное или дистанционное). Для решения педагогических задач программы используются различные виды занятий: обучающее, тренировочное, контрольное, показательное.

-обучающее

-тренировочное

-контрольное

- показательное

Обучающее занятие:

Основная задача - освоение отдельных элементов и соединений.

Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к "генеральному" движению. В многолетней подготовке данный вид занятия находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочное занятие:

Главная задача - подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня хореографического мастерства. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений. По сравнению с обучающим занятием

тренировочное является более узконаправленным.

Контрольное занятие:

Задача - подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического танца провести "контрольное занятие", с последующим анализом усвоения материала каждым учащимся.

Показательное занятие:

Оно объединяет весь ранее изученный материал, дает четкое представление о хореографической подготовке учащегося и его техники исполнения, является одной из форм подведения итогов обучения по программе.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются ежегодные итоговые занятия. (Приложение №1)

В условиях применения электронного обучения и использовании дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в форме:

- *видео-лекция
- *онлайн-беседа
- *виртуальная экскурсия
- *самостоятельная работа учащегося по заданной теме
- *вебинар
- *онлайн-консультация
- *мультимедийная презентация
- *онлайн-занятие
- *видеоконференция

Дистанционные занятия (при реализации программы в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям) проводятся педагогом с помощью приложений-мессенджеров Zoom, Skype. Общения с детьми и родителями осуществляется:

ВК в группах: «МИР ТАНЦА (<https://vk.com/im?sel=c23>)»,
«ТАНЦЫ (https://vk.com/im?peers=c23_431095448&sel=c25)»

Электронная почта: odnoklassniki.ru, yandex.ru, mail.ru

Группы Skype, Viber, WhatsApp

При осуществлении электронного обучения продолжительность

непрерывного использования компьютера на занятии:

для учащихся 9-10 лет - не более 25 минут,

для учащихся 11-12 лет - не более 30 минут.

При обучении педагог опирается на **общеметодические принципы:** сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, гуманности, демократизма.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении музыкально - ритмическими упражнениями, танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению музыкально - ритмических упражнений, танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

В образовательном процессе обучения хореографии активно применяются **педагогические методы и приёмы обучения:** использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении. Педагогом используются рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому усвоению предлагаемого материала, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым

упражнениям. К этим методам относятся: показ упражнений, демонстрация плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся: метод целостного освоения упражнений, ступенчатый метод обучения и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод также применяется при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Для решения задач воспитания программы используются **методы и приёмы воспитания:**

- **убеждения** – рассказ, беседа, разъяснение, инструктаж, диалог, игра;
- **требования** – совет, намек, одобрение, приучение, рекомендации;
- **упражнения** – поручение, проблемное задание;
- **стимулирования** – поощрение, замечание, соревнование;
- **мотивации** – презентация, просмотр, настрой;
- **коррекции поведения** – пример, тренинг, самоанализ;
- **воспитывающих ситуаций** – поручение, самостоятельная работа.

Удаленное общение с учащимися и их родителями осуществляется в группах ВКонтакте, Viber, WhatsApp, по электронной почте.

Материалы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий представлены в Приложении № 6.

(Рекомендации для родителей по оборудованию рабочего места дома на

дистанционном обучении – Приложение № 6.1, Правила работы за компьютером для учащихся (при электронном обучении, дистанционном формате обучения – Приложение № 6.2, Гимнастика для глаз при электронном обучении – Приложение № 6.3)

С целью организации содействия выбору **индивидуального пути образования и развития** ребенка, по которому он может продвигаться в приемлемом для него темпе - в соответствии со своими возможностями и способностями - разработаны Методические рекомендации по освоению программы в рамках индивидуальных образовательных маршрутов, которые представлены в Приложении № 7.

Дидактические материалы

Печатные пособия

Плакаты - наглядно демонстрирующие образцы правильной и неправильной осанки.

Технические средства обучения

*Аудио аппаратура

*Видеовоспроизводящая аппаратура

*CD диски

Звуковые и видео пособия

*Аудиозаписи для оформления занятия

*Видеозаписи о стилях и направлениях современной хореографии.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ.
3. Паспорт национального проекта «Образование» (протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. № 16).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196).
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816).
8. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04).
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г.).
10. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).
11. «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).
12. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17 июня 2015 г.
13. О структурной модели дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 26 октября 2021 г.).
14. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в Курганской

области (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 21 июля 2017 г.).

15. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Синяя птица» города Кургана (Постановление Администрации города Кургана от 10 декабря 2015 г. № 9092).

Литература для педагога

1. Ваганова А. Основы классического танца.- Л., Искусство. 1980.
2. Пестов П. Уроки классического танца. – М., Вся Россия. 1999.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., Айрис-пресс. 1999.
4. Панферов В. Пластика современного танца.- Челябинск, ЧГИИиК. 1996.
5. Никитин В. Модерн-джаз танец.- М., Один из лучших. 2004..
6. Полятков С. Основы современного танца.- Ростов- на- Дону. 2006.
7. Цыганкова Р. Беллиданс.- Ростов-на-Дону. 2005.
8. Броунинг Э. Упражнения на растяжку. - М., Фаир-пресс. 2004.
9. Гальперин С. Анатомия и физиология человека.- М., 1974.
10. Бахрах И., Дорохов Р. Физическое развитие школьников 8 – 17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма.- Смоленск. 1975.
11. Правовая библиотека образования. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков.- М., Сфера. 2003.

Литература для учащихся.

1. Ваганова А. Основы классического танца.- Л., Искусство. 1980.
2. Пестов П. Уроки классического танца. – М., Вся Россия. 1999.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., Айрис-пресс. 1999.
4. Панферов В. Пластика современного танца.- Челябинск, ЧГИИиК. 1996.
5. Никитин В. Модерн-джаз танец.- М., Один из лучших. 2004..
6. Полятков С. Основы современного танца.- Ростов- на- Дону. 2006.
7. Цыганкова Р. Беллиданс.- Ростов-на-Дону. 2005.
8. Броунинг Э. Упражнения на растяжку. - М., Фаир-пресс. 2004.
9. Гальперин С. Анатомия и физиология человека.- М., 1974.
10. Бахрах И., Дорохов Р. Физическое развитие школьников 8 – 17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма.- Смоленск. 1975.
11. Правовая библиотека образования. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков.- М., Сфера. 2003.

Электронные источники

1. Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс]: <https://www.ru.wikipedia.org> - [Режим доступа] – свободный.

2. Все для хореографов и танцоров: методические пособия, программы, книги, видео по хореографии [Электронный ресурс]: <https://www.horeograf.com/> - [Режим доступа] – свободный.
3. Научная электронная библиотека «Киберленинка» [Электронный ресурс]: <https://www.cyberleninka.ru> - [Режим доступа] – свободный.

2.8. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ «Основы современной хореографии»

Приложение № 1

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРОГРАММЕ «СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

- *На занятия приходить строго по расписанию в сопровождении родителей. (если нет письменного разрешения родителей на самостоятельное передвижение)
- *На занятия приходить в специальной форме и обуви.
- *В комнате для переодевания соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к своим вещам, аккуратно укладывая их на места.
- *На одежде не должно быть колющих, режущих предметов.
- *Рот должен быть свободен от посторонних предметов (жевательная резинка, конфеты и т. д. и т. п.).
- *Оборудование класса использовать по их прямому назначению.
- *Во время занятия соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.
- *Время перерыва между занятиями использовать для восстановления сил.
- *Электроприборы и электрооборудование руками не трогать, пользоваться ими может только педагог.
- *При возникновении боли немедленно сообщить педагогу.
- *При возникновении чрезвычайной ситуации соблюдать спокойствие, внимательно слушать и неукоснительно исполнять указания педагога.

ИНСТРУКТАЖ ПО ПРАВИЛАМ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

- *Категорически запрещается приносить на занятия горючие, самовозгорающиеся предметы (спички, зажигалки, бенгальские огни, хлопушки, и т. п.).
- *При появлении резкого запаха (неизвестного происхождения), задымлении или других нестандартных явлениях необходимо покинуть класс (сообщив об этом педагогу), до выяснения причин создавших данную ситуацию.
- *При возникновении пожароопасной ситуации следует немедленно покинуть класс (не принимая ни каких действий направленных на предотвращение пожароопасной ситуации).

- *При возникновении пожароопасной ситуации двигаться по ранее изученному маршруту-плану эвакуации (схема эвакуации см. в классе).
- *Во время эвакуации выполнять указания педагога.
- *Во время эвакуации быть рядом с педагогом.
- *Во время эвакуации соблюдать спокойствие не кричать, не бегать, не создавать паники.
- * По окончании эвакуации всем быть рядом с педагогом, для возможности установления количества эвакуированных.
- *Расходиться только по разрешению педагога.

Приложение № 2

Объем знаний и практических навыков составляющий содержание
итоговых-показательных занятий
по программе «Современный танец»

Приложение № 2.1

Итоговое занятие первого года обучения – подготовительный уровень.
Объем знаний и практических навыков составляющий содержание
контрольного занятия:

- *Знать основную терминологию применяемую в современной хореографии.
- *Знать и уметь исполнять упражнения по теме: “Изоляция”
- *Знать и уметь исполнять упражнения по теме: «Упражнения для позвоночника»
- *Знать и уметь исполнять упражнения по теме: “Координация”
- *Знать и уметь исполнять упражнения по теме: “Уровни”
- *Знать и уметь исполнять упражнения по теме: «Кросс. Перемещение в пространстве»
- *Овладеть навыком комбинирования и свободной импровизации.

Приложение №2. 2

Итоговое занятие второго года обучения – базовый уровень.
Объем знаний и практических навыков составляющий содержание
контрольного занятия:

- *Знать основные виды и направления современной хореографии.
- *Знать и уметь исполнять упражнения по теме: “Разогрев”
(композиция из проученных движений)
- *Знать и уметь исполнять упражнения по теме: «Упражнения для позвоночника» (проученный комплекс)
- *Знать и уметь исполнять упражнения по теме: “Координация”
(проученный комплекс)
- *Знать и уметь исполнять упражнения по теме: “Уровни”
(комплекс из проученных движений)
- *Знать и уметь исполнять упражнения по теме:«Кросс. Передвижение в пространстве (композиция из проученных движений)
- *Овладеть навыком комбинирования и свободной импровизации.

(этюд – самостоятельное творчество)

Приложение №3

Оценочный уровень обучения по программе

Оценочный уровень	Основные критерии оценки		
	Практическая подготовка	Теоретическая подготовка	Общеучебные умения и навыки
Низкий	Выполняет практические задания не подкрепляя их знанием теории (методики исполнения) (механическое запоминание)	Владеет не большой частью теоретического материала.	Выполняя творческие задания испытывает трудности. Стремление получить новые знания выражено слабо. Испытывает трудности при попытке поделиться полученными умениями и навыками.
Средний	Полностью воспроизводит практические задания, осознавая связь с теорией (методикой исполнения). Допускает ошибки при исполнении.	Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории; демонстрирует осознанность усвоения теоретических знаний.	Легко выполняет творческие задания, свободно оперируя усвоенной теорией и практикой. Обладает стремлением получить новые знания. Умеет научить.
Высокий	Воспроизводит практические задания осознавая связь с теорией (методикой исполнения). Допускает незначительные ошибки, которые осознанно исправляет.	Четко и логично излагает теоретический материал, свободно владеет понятиями и терминологией, хорошо видит связь теории с практикой.	Легко выполняет творческие задания, свободно оперируя усвоенной теорией и практикой. Умеет самостоятельно получить знания. Умеет научить.

Приложение №3.1

Личные данные учащегося в студии «Хореографические миниатюры»

Приложение №4

Рекомендации для учащихся по созданию и ведению личного портфолио.

Портфолио ученика: является современным педагогическим инструментом сопровождения развития и оценки достижений учащихся, ориентированным на обновление и совершенствование качества образования; формирование универсальных учебных действий; предполагает активное вовлечение учащихся в оценочную деятельность на основе проблемного анализа, рефлексии и оптимистического прогнозирования.

Портфолио является формой оценивания индивидуальных образовательных и творческих достижений ученика.

Портфолио служит для решения следующих педагогических задач: поддерживать и стимулировать учебную мотивацию школьников; поощрять их активность и самостоятельность, расширять возможности обучения и самообучения;

развивать навыки рефлексивной и оценочной деятельности учащихся; формировать умения:

ставить цели,

планировать и организовывать собственную учебную деятельность;

содействовать индивидуализации образования школьников;

закладывать дополнительные предпосылки и возможности для успешной социализации; формировать умения отслеживать и гордиться своими успехами в конкурентной среде.

Портфолио наряду со вступительными испытаниями является инструментом для осуществления конкурсного набора в профильные классы школы.

Портфолио оформляется по желанию ученика и его родителей.

Структура портфолио

Портфолио учащегося имеет титульный лист и состоит из четырех разделов.

Титульный лист (обложка) обязательно сопровождается фотографией и содержит основную информацию о владельце:

Ф. И. О. ученика;

дату рождения;

полное название ОУ и класс;

название учреждений дополнительного образования, вид деятельности, год обучения; личную подпись ученика.

I раздел: «Мой портрет». Здесь содержатся сведения об учащемся, который может представить его любым способом. Здесь могут быть личные данные учащегося, ведущего портфолио, его автобиография, личные фотографии. Ученик ежегодно проводит самоанализ собственных планов и итогов года, ставит цели и анализирует достижения.

II раздел: «Портфолио документов». В этом разделе должны быть представлены сертифицированные (документированные) индивидуальные образовательные достижения. Здесь учащийся представляет дипломы олимпиад, конкурсов, соревнований, сертификаты учреждений дополнительного образования, таблицы успеваемости, результаты тестирования.

III раздел: «Портфолио работ». Учащийся представляет комплект своих

творческих и проектных работ, описание основных форм и направлений его учебной и творческой активности, участие в школьных и внешкольных мероприятиях, конкурсах, конференциях, прохождение элективных курсов, различного рода практик, спортивных и художественных достижений. (Приложение №)

IV раздел: «Портфолио отзывов». Он включает в себя отзывы, рецензии работ, характеристики классного руководителя, учителей-предметников, педагогов дополнительного образования на различные виды деятельности учащегося.

Оформление портфолио

Портфолио учащийся оформляет в соответствии со структурой, в папке с файлами.

Обучающийся имеет право включать в Портфолио дополнительные разделы, материалы, элементы оформления и т.п.

При оформлении должны соблюдаться следующие требования:

систематичность и регулярность ведения Портфолио;

достоверность сведений, представленных в Портфолио;

аккуратность и эстетичность оформления;

разборчивость при ведении записей;

целостность и эстетическая завершенность представленных материалов;

наглядность; наличие оглавления, эпиграфа.

По необходимости, работа учащихся с портфолио сопровождается помощью взрослых: педагогов, родителей, классных руководителей, в ходе совместной работы которых устанавливаются отношения партнерства, сотрудничества.

Это позволяет обучающимся постепенно развивать самостоятельность, брать на себя контроль и ответственность.

В конце года ученик самостоятельно проводит анализ личных достижений в различных видах деятельности и намечает планы действий с учетом имеющихся результатов.

Приложение к рекомендации

Ведомости участия в различных видах деятельности.

Участие в олимпиадах:

No	Название	Предмет	Уровень Результат	Дата	Подпись

Участие в общественной жизни класса и школы:

No	Название	Содержание	Уровень Результат	Дата	Подпись

Достижения в системе дополнительного образования и иных образовательных учреждениях:

No	Название	Сфера деятельности	Учреждение	Уровень Результат	Дата	Подпись

Спортивные достижения:

No	Название	Сфера деятельности	Уровень Результат	Дата	Подпись

Практики: трудовая, социальная, педагогическая:

No	Название	Содержание	Учреждение	Результат	Дата	Подпись

Творческие работы, рефераты, проекты:

No	Название	Область знаний	Количество страниц	Результат	Дата	Подпись

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

Основные правила работы за компьютером для детей

Компьютер сам по себе не несёт никакой опасности для человека, при соблюдении элементарных правил гигиены и техники безопасности. Вред может нанести либо неправильно оборудованное рабочее место, либо нарушение режима работы с компьютером. Сами взрослые, к сожалению, редко соблюдают все условия для правильной работы. А зачастую даже не озадачиваются этим вопросом, поэтому мы подготовили для вас небольшой список этих условий:

- необходимо ежедневно полностью убирать помещение, в котором расположен ПК, также нужно обязательно несколько раз в день минимум по 10 минут проветривать помещение;
- пыль, осевшая на мониторе, увеличивает нагрузку на зрение, поэтому необходимо приобрести специальные влажные салфетки, не оставляющие разводов, и использовать их не реже одного раза в день;
- гигиена клавиатуры и мыши тоже очень серьёзный вопрос. Известно, что на клавиатуре среднестатистического пользователя больше бактерий, чем на крышке унитаза. Поэтому их также необходимо регулярно и тщательно обрабатывать специальным средством и протирать салфеткой;
- необходимо не реже раза в месяц прочищать системный блок от скопившейся внутри пыли при помощи пылесоса, но будьте осторожны, не забывайте перед этим выключить его из розетки;
- внимательно следите, чтобы защитное покрытие силовых кабелей вашего компьютера было в порядке;
- не забывайте всегда закрывать корпус системного блока;
- обязательно выключайте компьютер после работы, не оставляйте его работать на всю ночь;

- следите за тем, чтобы спина во время работы за компьютером была ровной, при необходимости поменяйте мебель на более комфортную для вас;
- не забывайте делать небольшие перерывы хотя бы раз в 15 минут, в это время выполните гимнастику для глаз и разомнитесь;
- не прикасайтесь к комплектующим компьютера мокрыми руками и не принимайте пищу в месте, отведённом для компьютера;

Оборудование рабочего места

Сейчас дети уже с 4х лет начинают постигать тонкости работы с компьютером, однако далеко не все родители озадачиваются покупкой специальной мебели для ребёнка. Ребёнок, сидящий во “взрослом” кресле, получает большую нагрузку на позвоночник и зрительные органы. Поэтому при оформлении рабочего места обязательно необходимо уделить внимание соответствию мебели возрасту ребёнка.

Необходимо правильно установить монитор в комнате так, чтобы свет из окна или искусственных источников освещения не создавал бликов на поверхности монитора. Если обычной перестановкой решить этот вопрос не удаётся, нужно озаботиться покупкой специальной антибликовой плёнки, соответствующей по размеру вашему экрану.

Специальное компьютерное кресло сконструировано таким образом, чтобы максимально снижать нагрузку, оказываемую на позвоночник. Таким образом, оно препятствует развитию сколиоза, болей в спине и суставах, а также головной боли. Необходимо подобрать модель кресла под возраст ребёнка, либо приобрести регулируемое по высоте спинки. Если купить специальное кресло пока возможности нет, то можно обойтись валиком, подложенным на уровень физиологического изгиба позвоночника.

Центр монитора должен находиться чуть ниже уровня глаз ребёнка, а расстояние до экрана должно составлять не менее 60-ти сантиметров.

Нормативные позы за компьютером

Поза, соответствующая нормам, должна включать в себя следующее:

- ступни обязательно должны стоять либо на полу, либо на специальной подставке для ног;
- бёдра должны располагаться строго параллельно полу;
- спина прямая, перпендикулярно полу;
- руки согнуты в локтях под прямым углом;
- запястья располагаются под углом 20° относительно столешницы;
- голова может быть слегка опущена вниз;

Нормы времени работы за компьютером для детей разных возрастов

Важно не позволять ребёнку превышать нормы по работе за компьютером, иначе это может пагубно отразиться на его физическом и психическом состоянии. Нормы для детей разных возрастов различаются:

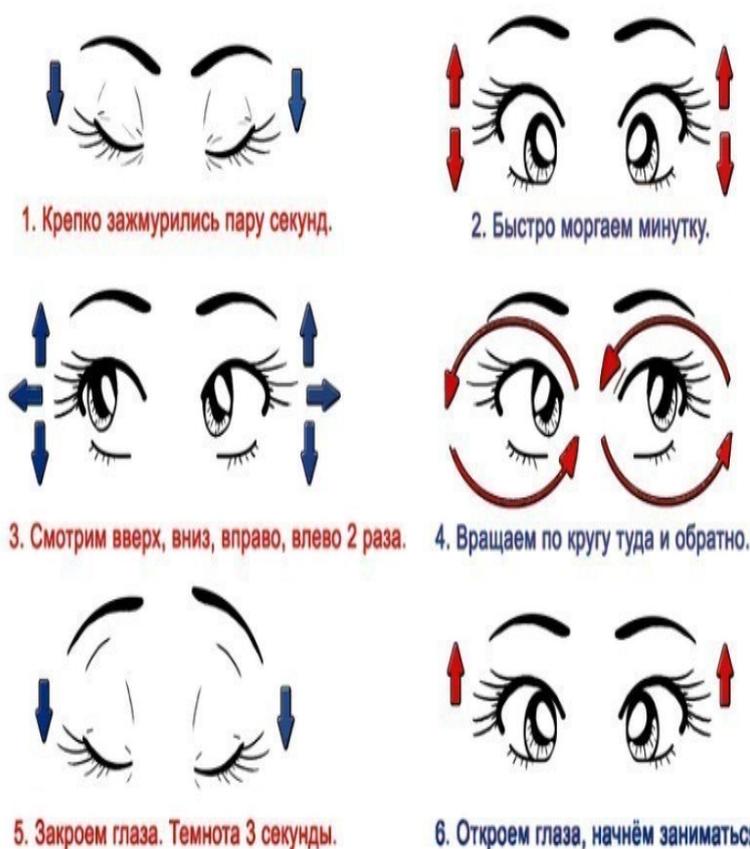
- младше 5 лет — не более 10 минут;
- 5- 7 лет — 15–20 минут;
- 7–11 лет — 20–30 минут;
- 12–14 лет — 30–45 минут;
- 15–16 лет — 1–2 часа.

Каждые 15 минут работы за компьютером необходимо давать отдых глазам и телу. Разомнитесь буквально несколько минут, и тело будет готово к дальнейшей работе без ущерба для здоровья. Это рекомендуется делать не только детям, но и взрослым.

Нормы, приведённые выше, рассчитаны на здоровых детей. Во время болезни компьютер ребёнку строго противопоказан.

Гимнастика для глаз при электронном обучении

Гимнастика для глаз



Приложение №6

Методические рекомендации по освоению программы в рамках индивидуальных образовательных маршрутов

Цель образовательного процесса в МБОУДОД «Дом детского творчества» «Синяя птица» – создание условий для развития творческой индивидуальности ребенка через предметную деятельность, познание и общение.

Педагог содействует выбору индивидуального пути образования и развития ребенка, по которому он может продвигаться в приемлемом для него темпе в соответствии со своими возможностями и способностями, составляя и реализуя индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Основы современной хореографии».

Индивидуальный образовательный маршрут используется при работе

- со способными детьми (на основании наблюдений педагога, родителей),
- с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детьми-инвалидами (на основании справок врачебно-клинической комиссии),
- с детьми с нарушениями поведения – агрессивными и вспыльчивыми, пассивными и гиперактивными (на основании наблюдений педагога, родителей, психолога).

Структура ИОМ учащегося

Индивидуальный образовательный маршрут.

1. Характеристика учащегося и его семьи.

1.1. ФИО, дата рождения ребёнка.

1.2. Особенности физического и психического развития:

- выдающаяся способность (наблюдение, анкетирование, тестирование учащегося педагогом и психологом, анализ первичной диагностики),
- диагноз (индивидуальный план реабилитации инвалида (ИПР № ___ к акту освидетельствования ___ от ___)),
- нарушение поведения (наблюдение учащегося педагогом и психологом, отзывы родителей).

1.3. ФИО родителей, контакты.

1.4. Условия проживания и быта ребёнка в семье.

2. Организация работы по достижению образовательных результатов.

2.1. Причины разработки ИОМ (способность/инвалидность/ нарушение поведения).

2.2. Цель и задачи образовательной работы; содержание материала программы; используемые педагогические технологии, методы и приёмы работы, планируемые результаты, формы контроля и аттестации.

2.3. Режим занятий.

Сроки действия маршрута по согласованию с родителями, ответственные (педагог, психолог, родитель).

3. Психолого-педагогическая поддержка.

Взаимодействия участников обучения по ИОМ (педагог - родители – учащийся – психолог) помогут оказать психолого-педагогическую поддержку ребёнку, то есть предупредить и разрешить проблемы в развитии, обучении, поведении учащегося, повысить уровень учебной мотивации и самореализации, улучшить его эмоциональное состояние.

4. Диагностика развития ребенка.

Формы оценки и самооценки успешности в рамках реализации ИОМ могут быть различны: организация выставки работ, участие в конкурсах, проведение открытых занятий, презентация достижений (портфолио), зачетная работа, тесты, участие в олимпиадах различного уровня...

5. Согласование обучения по ИОМ МБОУДО и семьи учащегося.

Настоящий индивидуальный образовательный маршрут учащегося согласован с родителями

Подпись родителей _____

Невозможно определить индивидуальный образовательный маршрут на весь период обучения по программе. В процессе реализации ИОМ происходит своевременное корректирование педагогического процесса, позволяющее учащимся достичь поставленных целей и высоких результатов деятельности (грамоты, дипломы).

По окончании обучения педагог и психолог дают рекомендации родителям по дальнейшему обучению и развитию ребёнка.