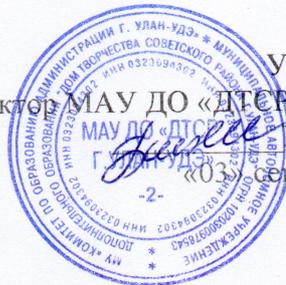


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г.УЛАН - УДЭ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА СОВЕТСКОГО РАЙОНА г. УЛАН-УДЭ»

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МАУ ДО «ДТСР г. Улан-Удэ»  
Протокол №1  
«03» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ДТСР г. Улан-Удэ»  
И.И. Басхаева  
«03» сентября 2025 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Ритм»**

*для обучающихся студии современных танцев  
«Top You Choreo»*

*Направленность - художественная*

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 3 года (576 час.)  
Уровень: базовый

Автор-составитель:  
Батодоржиев Амгалан Баирович,  
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	6
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «РИТМ» .....	8
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	16
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	16
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	17
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	17
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	19
2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	20
2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
<i>Приложение №1 .....</i>	<i>23</i>
<i>Приложение №2 .....</i>	<i>23</i>
<i>Приложение №3 .....</i>	<i>24</i>
<i>Приложение №4 .....</i>	<i>27</i>
<i>Приложение №5 .....</i>	<i>32</i>

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гармоничное воспитание и творческое развитие детей всегда было одним из важнейших вопросов, а быстроменяющаяся социокультурная ситуация, демократизация и интеграция общественных отношений предъявляет все новые требования к его решению. Способность мыслить неординарно, обладать высоким интеллектом, творчески подходить к решению проблем, быть коммуникабельным и уметь рефлексировать – вот те основные характеристики современного человека, которые необходимо воспитывать в детях. Одним из средств целостного воспитания является хореография, имеющая синтезирующий характер музыки и ритмики движений.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации от 17.12.2021г за № 66403);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав МАУ ДО «Дом творчества Советского района г. Улан-Удэ»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дома творчества Советского района г. Улан - Удэ»;
- Локальные нормативные акты.

### 1.1. Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритм» является модифицированной программой *художественной направленности*, вид деятельности – хореография. Программа рассчитана на детей 11-17 лет, срок реализации - 3 года.

Программа направлена на обучение современному танцу в стилях хип-хоп и его подстилях, что включает в себя элементы брейк-данса, поппинга, локинга и других направлений. Основное внимание уделяется развитию движений, ритма, координации, выразительности и индивидуальности исполнителя.

Данная образовательная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Содержание программы распределено таким образом, что в учебном году обучающиеся овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

**1.2. Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время хореография это востребованный вид художественного воспитания. С течением времени человек ищет новые способы самовыражения. Новая музыка, ритмы, пластика, отвечающая требованиям окружающего мира – все это воплотилось в современном танце.

Сейчас современный танец является наиболее массовой и доступной формой приобщения детей к хореографическому искусству. На сегодняшний день самым распространенным и популярным направлением в современных танцах являются танцы в стиле хип-хоп.

Современный танец хип-хоп в последние годы стал неотъемлемой частью молодежной культуры. Он популяризируется через социальные сети, кино и телевидение, что делает его востребованным среди подростков и молодежи.

Уроки хип-хоп танцев пользуются большим спросом. Танцоры со всей России участвуют во всевозможных баттлах, в том числе, European Streetdance Championship и World Championship, проводимых международной танцевальной организацией IDO, а также международный ежегодный баттл Juste Debout, поэтому танцевальный хип-хоп имеет в нашей стране серьезное будущее.

*Актуальной* программу делает акцент на изучении аутентичной танцевальной базы хип-хопа, что позволяет формировать правильную осанку, развивать двигательные навыки обучающихся и в дальнейшем дает возможность принимать участие в конкурсах и фестивалях. Хип-хоп включает в себя несколько танцевальных стилей. Данная программа основана на изучении некоторых из основных стилей хип-хопа.

Хип-хоп (Hip-hop) – в широком смысле хип-хоп включает в себя несколько стилей, в том числе изучаемых в этой программе. Однако в узком понимании – это отдельный стиль танца, имеющий свою базу, музыку и историю. Поэтому принято считать танцем хип-хоп танец, исполняемый под музыку в стиле хип-хоп, на основе базовых элементов и главной черты этого стиля – кача.

Хип-хоп дает много возможностей для импровизации и самовыражения. Что является основополагающим фактором выбора досуга для подростков. Иногда легкий и плавный, иногда жесткий и агрессивный - это танец всегда найдет своих истинных поклонников.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ритм» будет способствовать развитию креативности, самовыражения и социальных навыков у детей и молодежи.

Учитывая массовость хип-хоп культуры, данная программа будет актуальна и востребована как в образовательных учреждениях, так и в свободное время вне школы.

### **1.3. Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа. Это гармоничное сочетание взаимосвязи воспитания, обучения и развития ребенка; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию: социальной и творческой активности, расширению музыкального кругозора, формированию эстетического вкуса, повышается культурный уровень, повышается самооценка, развивается дисциплинированность, воспитывается потребность в самопознании и саморазвитии, формируется здоровый образ жизни.

Программа «Ритм» способствует не только физическому развитию, но и воспитанию уверенности в себе, командного духа, умения работать в группе. Она предоставляет обучающимся возможность развивать свои творческие способности, осваивать сценическую деятельность, формировать навыки публичных выступлений и самопрезентации, что является важным для их личностного роста.

### **1.4. Адресат программы**

Программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 17 лет:

- Средние школьники: 11 - 13 лет;
- Старшие школьники: 14 - 17 лет.

Примерный портрет обучающегося включает в себя:

- интерес к современным направлениям танца и культуре хип-хопа;
- желание развиваться, находить новое в движении и самовыражении;
- стремление к участию в коллективных мероприятиях, конкурсах и представлениях.

*Психолого-педагогическая характеристика детей среднего школьного возраста*

Дети в возрасте 11-13 лет находятся на этапе активного физического и умственного развития. В этом возрасте они стремятся самовыражаться, но могут испытывать неуверенность в себе. Это время, когда важно формировать позитивное восприятие себя и своих способностей. Обучающиеся в этой группе часто открыты к экспериментам и новшествам, поэтому необходимо создавать атмосферу поддержки и доверия.

Важно, чтобы в этот непростой период у ребенка появилось достойное, интересное занятие и рядом был педагог, способный увлечь творчеством, приобщить его к коллективу, воспитать художественный вкус и привить интерес к современной танцевальной культуре.

### ***Психолого-педагогическая характеристика детей старшего школьного возраста***

Подростки 14-17 лет находятся на более зрелом этапе развития. У них формируется личностная идентичность, появляется стремление к независимости и самовыражению.

Во время обучения можно столкнуться с более критичным отношением к процессу, но этот возраст предлагает возможности для глубокого обучения и совместной работы. Важно поддерживать мотивацию через челленджи, выставки и соревнования.

Таким образом, можно сказать, что характерными особенностями юношеского возраста являются: этический максимализм; внутренняя свобода; эстетический и этический идеализм; художественный, творческий характер восприятия действительности; бескорыстие в увлечениях; стремление познать и переделать реальность; благородство и доверчивость.

Содержание программы соответствует возрастным особенностям детей.

## **1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации программы**

Уровень программы – «базовый»;

Объём программы – 576 часов;

Срок реализации программы - 3 года обучения.

## **1.6. Форма обучения**

Форма обучения – очная. Занятия проводятся по группам.

Обучение организовано в форме практических занятий, которые включают в себя разучивание танцевальных комбинаций, импровизацию, работу в группах и парах.

Также предусмотрены мастер-классы от приглашенных хореографов и участие в конкурсах.

## **1.7. Режим занятий**

Занятия для групп первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Итого 4 часа в неделю (144 часа в год).

Занятия для групп второго года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Итого 6 часов в неделю (216 часов в год).

Занятия для групп третьего года обучения проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Итого 6 часов в неделю (216 часов в год).

## **1.8. Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс по современному танцу хип-хоп организован с учетом принципов интерактивного обучения.

Занятия будут разнообразными: от классических тренировок до форматов, включающих элементы театра, публичного выступления и шоу.

Особенностью программы по современному танцу хип-хоп является то, что все темы проходят «сквозь» программу, что предполагает их изучение на каждом занятии, так как каждое занятие начинается с разминки, в которую входит комплекс упражнений на разогрев мышц, подготовку тела к занятию.

Разминка в современном танце является основой для развития чувства ритма и двигательных особенностей занимающихся, позволяющей свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Разминка дает великолепный эмоциональный настрой для осуществления поставленных на занятиях задач.

Создание позитивной и поддерживающей атмосферы, а также формирование групповой динамики будут необходимыми условиями для успешного обучения. Важно будет также вовлекать родителей и сообщество в развитие программы, чтобы создать максимально широкую основу для поддержки обучающихся.

При организации образовательного процесса в хореографической студии «Top You Choreo», предусматриваются различные формы организации учебной деятельности:

- групповая;
- фронтальная (сводные репетиции групп).

Реализация учебно – тематического плана в основном носит практический характер. Педагог оставляет за собой право коррекции учебно - тематического плана в зависимости от обстоятельств, связанных с планами работы образовательного учреждения.

Работа над постановкой танцевальных номеров или другими сценическими формами может быть организована по отдельному графику в объёме запланированных на год часов.

В программе могут быть запланированные как внутренние концерты и конкурсы, так и выездные возможны и заграничные выступления.

Таким образом, данная программа по хореографии современного танца хип-хоп становится важным этапом в развитие не только танцевальных навыков, но и личностных качеств подростков, готовя обучающихся к активной роли в обществе.

## **1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Цель программы:** приобщение детей к искусству улично-современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

1. Обучение основам техники хип-хопа и танцевальных движений;
2. Изучение собственного физического тела, как двигательный аппарат;
3. Понимание способностей своего организма сейчас и его возможностей в будущем.

**Развивающие:**

1. Развитие индивидуальности и творческого самовыражения;
2. Формирование навыков командной работы и сотрудничества в группе;
3. Повышение уверенности обучающихся в своих силах через участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

**Воспитательные:**

1. Воспитание интереса обучающихся к совместной деятельности, чувства коллективизма;
2. Воспитание уважительного и толерантного отношения к участникам учебного процесса;
3. Воспитание у подростков умения слушать, слышать, воспринимать и выполнять информацию от педагога;
4. Воспитание такого личностного качества, как самостоятельность.

**Ожидаемые результаты**

К концу учебного курса по программе «Ритм» обучающиеся приобретут танцевальные навыки, разовьют индивидуальность и подготовятся к сценической деятельности. Обучающиеся обретут уверенность в своих силах и способность к самовыражению через танец, создавая основу для дальнейшего роста и развития в области хореографии.

Можно выделить специфические предметные, метапредметные и личностные результаты.

**Предметные:**

1. Будут сформированы первоначальные представления о роли танцевального искусства в жизни человека;
2. Обучающиеся овладеют системой знаний о хип-хоп культуре;
3. Обучающиеся овладеют основными базовыми движениями и техниками хип-хопа, будут использовать и комбинировать базовые элементы;

4. У обучающихся разовьется эмоциональная отзывчивость к проявлению хореографического искусства;

5. У обучающихся разовьется способность выражать определенное эмоциональное состояние посредством танцевальных движений.

**Метапредметные:**

1. Разовьются общие музыкальные способности обучающихся, а также образное и ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение;

2. Обучающиеся овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

3. У обучающихся разовьются умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

4. У обучающихся сформируется умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

**Личностные:**

1. Обретение устойчивого интереса и чувства любви к хореографическому искусству;

2. Сформированная творческая, активная личность;

3. Сформируются умения строить отношения со сверстниками, работать в команде;

4. Сформируется коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего возраста, взрослыми;

5. Сформируется ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

6. Сформируется ценность здорового и безопасного образа жизни.

**Уровневая Дифференциация**

Уровень ЗУН	Дифференциация ДОП по уровневому контролю теории и практики					
	СТАРТОВЫЙ		БАЗОВЫЙ		ПРОДВИНУТЫЙ	
Разделы, темы	знание (факты, определение, терминология)	понимание (перевод с одного языка на другой)	применение (использование в практике)	анализ (разделение на части для видения структуры объекта)	синтез (комбинирование, получение целого, обладающего новизной)	оценка (оценивание значения)
<b>Ритмопластика</b>	темп; ритм; суставы; образы; музыкальный размер	методика исполнения движений, танцевальных композиций.	техническое исполнение муз. движений, этюда, танца. Умение работать в хореографической студии.	Должны различать жанры танцев, характер, уровень исполнения,	индивидуальный творческий подход, самопрезентация на образ.	уровень способностей детей
музыкальная грамота						
координация тела						
игровые технологии						
parterres (упр.на полу)	мышцы.					

<b>Постановочно-репетиционная</b>				вариации танцев	
ориентация в пространстве	одноплановые рисунки танца: линия, шеренга, диагональ, круг, танец				уровень технического исполнения танца.
постановка танц.этюда					
техника исполнения					
<b>Форма контроля</b>	<b>ТЕСТ</b>	<b>ОПРОС</b>	<b>КОНТРОЛЬНЫЙ ПОКАЗ</b>	<b>ДИАГНОСТИКА</b>	

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «РИТМ»

Учебный план программы «Ритм» составлен с учетом психофизиологических особенностей обучающихся, нацелен на достижение поставленных целей и задач.

#### Учебно-тематический план

Перечень разделов, тем, всего час, практические теоретические занятия, форма контроля по годам обучения		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>
	<i>Вводное занятие</i>	2 ч	2 ч	2ч
	<i>Ритмопластика</i>	44 ч	42 ч	40
	<i>Современный танец</i>	64 ч	96 ч	74
	<i>Постановочно репетиционная работа</i>	28 ч	70 ч	94
	<i>Итоговые мероприятия</i>	6 ч	6 ч	6
	<i>Итого:</i>	<i>144 ч</i>	<i>216 ч</i>	<i>216 ч</i>

#### Учебно-тематический план (1 год обучения)

	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма аттестации</b>
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Опрос
<b>Раздел №1</b>	<b>Ритмопластика</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	Зачет
	Игровые технологии, Музыкальная грамота, Координация тела.	6 12 26	2 2 2	4 10 24	
<b>Раздел №2</b>	<b>Современный танец</b>	<b>64</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	Опрос
	Ориентация в пространстве, Отработка базовых движений направлений хип-хоп.	30	10	20	
	Техника исполнения	34	10	24	Зачет
<b>Раздел №3</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	-
	Ориентация в пространстве,	2	2	2	Зачет

	Техника исполнения, Постановка танцевального номера.	<b>8</b> <b>18</b>	<b>4</b> <b>2</b>	<b>4</b> <b>12</b>	
<b>Раздел №4</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>2</b>	<b>--</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
	<b>Концертная деятельность</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

#### Учебно-тематический план (2 год обучения)

	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Опрос
<b>Раздел №1</b>	<b>Ритмопластика</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	Зачет
	Игровые технологии, Музыкальная грамота, Координация тела.	6 10 26	1 1 2	5 9 24	
<b>Раздел №2</b>	<b>Современный танец</b>	<b>96</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	Опрос
	Ориентация в пространстве, Отработка базовых движений направлений хип-хоп.	10 54	4 6	6 48	Зачет
	Техника исполнения	32	8	24	Зачет
<b>Раздел №3</b>	<b>Постановочно- репетиционная работа</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	<b>-</b>
	Ориентация в пространстве, Техника исполнения, Постановка танцевального номера.	22 20 28	2 4 6	20 16 22	
<b>Раздел №4</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
	Открытое занятие	2	-	2	
	Концертная деятельность	4	-	4	Концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	

#### Учебно-тематический план (3 год обучения)

	Тема занятий	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Опрос
<b>Раздел №1</b>	<b>Ритмопластика</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	Зачет
	Игровые технологии, Музыкальная грамота, Координация тела	6 10 24	1 1 2	5 9 22	
<b>Раздел №2</b>	<b>Современный танец</b>	<b>74</b>	<b>12</b>	<b>62</b>	Опрос
	Ориентация в пространстве, Отработка базовых движений направлений хип-хоп.	8 44	2 4	6 40	Зачет
	Техника исполнения	22	6	16	Зачет
<b>Раздел №3</b>	<b>Постановочно- репетиционная работа</b>	<b>94</b>	<b>12</b>	<b>82</b>	<b>-</b>
	Ориентация в пространстве, Техника исполнения, Постановка танцевального	30 28 36	2 4 6	28 24 30	

	номера				
<b>Раздел №4</b>	<b>Итоговые занятия</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
	Открытое занятие	2	-	2	
	Концертная деятельность	4	-	4	Концерт
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

## Содержание учебного плана

### **Вводная часть**

Знакомство обучающихся с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Знакомство друг с другом. Инструктаж по технике безопасности. Ведение в программу, дать понятие «хореография», «современный танец».

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Раздел №1 «Ритмопластика»**

**Теория:** на занятиях соединены упражнения по ритмике и гимнастике.

**Практика:** По программе обучающиеся смогут научиться выполнять следующие упражнения и задания:

- упражнения, направленные на развитие шеи и спины (повороты и наклоны головы, повороты и наклоны корпуса, мостик);
- упражнения, направленные на развитие голеностопного сустава (круговые движения, подъемы и опускания на стопе);
- упражнения, направленные на работу мышц корпуса (наклоны корпуса, вращение, растяжка боковых мышц, смещение грудной клетки в стороны и вперед-назад);
- упражнения, направленные на работу мышц ног (различные прыжки);
- силовые упражнения (отжимания, приседания, качание пресса)
- упражнения кувырки, «колесо»;
- растяжка; упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы, во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

**Релаксация.** Для восстановления организма детей.

**Форма контроля:** текущий контроль за состоянием здоровья при дифференцированной нагрузке. Мониторинговые исследования.

### **Раздел №2 «Современный танец»**

**Теория:** занятия современных танцев готовят ребенка к достойному выходу на публику.

Понятие: ритмический рисунок; характер танца. Знакомство и работа на сцене.

**Практика:** проучиваются:

#### **– Танец в направлении хип-хоп**

Хип-хоп: «кач» - покачивание корпуса вперед-назад прямой спиной с пружинящим движением ног.

Базовые движения танцевального стиля hip-hop:

1. **Basicbounce** - это основа хип-хопа, все движения, которые выполняются при танце, накладываются на этот кач. С его помощью создаются соответствия между движениями корпуса и музыкой, т.е. если в музыке есть сильная доля, исполнитель должен попасть в неё качем. Существует несколько видов кача: вниз и вверх. Первый вид кача - кач «вниз». И. п. – ноги врозь, либо вместе. Танцующий сгибает ноги в коленных суставах и наклоняет корпус вниз на счёт «раз», а на счёт «и» выпрямляется. Затем на счёт «два» опять идёт сгибание ног и наклон, на счёт «и» выпрямление. Акцент движения делается «вниз». Количество повторений не ограничено. Второй вид кача – это кач «наверх». И.п. – ноги врозь, либо вместе. Исполнитель пружинит колени, при этом бедро уходит вперед, а корпус назад. Это движение выполняется на счёт «раз», а на счёт «и» ноги в коленях выпрямляются, корпус возвращается в исходное положение. При каче корпусом можно работать не только прямо, но и добавлять небольшие наклоны вправо и влево. Вариации рук можно делать разные. Например, И. п. - руки

вдоль корпуса, на счёт «раз» руки отводятся в сторону до уровня с плечом, на счёт «и» опускаются вниз. На счёт «два» соединяются впереди накрест, на счёт «и» возвращаются в исходное положение. Из описания данного движения можно сделать вывод, что кач – это пружина.

2. **Runningman.** Из названия движения сразу можно понять, что оно со стороны напоминает человека, который бежит. И. п. - правая нога впереди, левая сзади. На счёт «и» поднимается левая нога, согнутая в коленном суставе, правая нога в прыжке отводится назад. На счёт «раз» левая нога наступает на пол, делая шаг, при этом правая нога полу скользит назад. На счёт «и» исполнитель в прыжке отводит левую ногу назад, а правую ногу, согнутую в коленном суставе, поднимает наверх. На счёт «два» приземляет правую ногу на пол, левая нога по полу скользит назад. Есть второй вариант этого движения, выполняя его, исполнитель не выводит колено наверх. И. п. - левая нога впереди, правая сзади. На счёт «и» левая нога приставляется к правой ноге, которая ставится на носок. На счёт «раз» делается шаг вперёд правой ногой. На счёт «и» правая нога скользит по полу к левой ноге, которая тоже ставится на носок. А на счёт «два» выполняется шаг левой ногой вперёд. Выполняя данное движение в двух вариантах, корпус делает акцент качем вниз, когда исполнитель выполняет шаг. При этом вариации рук могут быть разными.

3. **Criss-Cros** - это движение ногами в прыжке. И. п. – ноги врозь, корпус наклонён под углом вперёд. На счёт «и» исполнитель в прыжке ставит ноги накрест, идёт выпрямление корпуса. На счёт «раз» ноги в прыжке возвращаются в исходное положение, корпус наклоняется вперёд под углом. Акцент делается на раскрытие движения ногами. Можно выполнять данное движение в другом варианте. И. п. - ноги на ширине плеч, корпус впереди под углом. Исполнитель на счёт «и» в прыжке соединяет ноги вместе, поднимая при этом правую ногу, согнутую в коленном суставе, наверх. Корпус выпрямляется. На счёт «раз» ноги в прыжке возвращаются в исходное положение, корпус под углом опускается вниз. Затем на счёт «и» ноги прыжке соединяются вместе, колено левой ноги поднято наверх, корпус прямой. На счёт «два» возвращение в исходное положение. Данную вариацию движения можно выполнять два раза вправо и два раза влево. Руки можно делать любые.

4. **Spinout.** Быстрый поворот. И. п.- ноги на ширине плеч. Правая нога на счёт «и» отталкивается от пола, при этом поворачиваясь на левой ноге. Конечная поза движения выполняется на счёт «раз» – прыжок на две ноги, при этом корпус делает один кач. Вариации рук различные.

5. **Pref или CoolJ** – это «кач». И. п. –ноги на ширине плеч. На счёт «раз-два» тело разворачивается вправо, а правая нога при «каче» ставится на носок. То же самое выполняется в другую сторону на счёт «три-четыре». Вариации рук могут быть различными . Например: и.п. - руки согнуты перед грудью в локте и немного прижаты к груди, правая рука на «раз» идёт идёт вверх, а левая вниз, на счёт «и» наоборот. Либо руки на поясе.

6. **Reebok.** Движение основано на прыжках. И.п. - ноги вместе. На счёт «раз» прыжок вправо, на счёт «два» прыжок влево. На «три-и-четыре» двойной прыжок через кач вправо. То же самое выполняется в противоположную сторону. Вариации рук различные.

7. **Harlemshake.** Чтобы выполнить данное движение нужно полностью расслабить грудную клетку, иначе оно не получится. И. п.- корпус прямой, руки вдоль корпуса, но можно держать согнутыми в локтях, положение ног произвольное. Правое плечо выходит вверх вперёд, соответственно левое уходит вниз назад. Затем правое плечо опускается, одновременно с ним поднимается наверх левое. Эти движения выполняются быстро на счёт «раз». На счёт «и» плечи меняются местами, т. е. правое плечо уходит назад вниз, а левое вперёд наверх. Затем на счёт «два» левое плечо поднимается наверх, а правое опускается вниз. Далее плечи в таком же темпе продолжаю меняться местами.

8. **Gabbagepatch.** И.п. – ноги могут быть на ширине плеч. На счёт «раз» колено правой ноги поднимается наверх, а на счёт «и» опускается на пол на стопу, при этом делается «кач» вниз. На счёт «два» левой ногой делается захлест, на «и» нога опускается на стопу на пол, также выполняется «кач» 20 вниз. На счёт «три – и – четыре» делается двойной шаг вправо. То же самое выполняется в левую сторону. Вариации рук различные.

9. **HappyFeet.** Поочерёдные прыжки на пятку и носок. И.п. – ноги либо вместе, либо на ширине плеч. На счёт «раз» прыжок на две ноги на пятки, на «и» возвращение в исходное

положение. На счёт «два» прыжок на две ноги на носок, стопы развёрнуты немного внутрь, и снова на «и» возвращение в исходное положение. Можно делать движение боком: на «раз» в прыжке правая нога ставится на пятку, левая на носок, на «и» возвращение в исходное положение. То же самое делается в другую сторону. Вариации движений могут быть в поворотах и в разных плоскостях.

10. **Touch или касание.** Это лёгкие касания пола ногами, после чего обычно начинают работать руки. И. п. – ноги врозь. Левая нога опорная, на счёт «раз» правая нога касается пола пяткой, при этом ноги становятся накрест. На счёт «и» ноги возвращаются в исходное положение. Выполняется лёгкий «кач» корпусом. Вариации данного движения могут быть разными. Например, И.п. - ноги на ширине плеч. На счёт «раз» исполнитель ставит правую ногу вперёд на пятку скрестно с левой ногой. На счёт «и» отводит правую ногу в сторону, дотрагиваясь носком ноги до пола. На счёт «два» выводит её опять вперёд на пятку, накрест с левой ногой. А на счёт «и» возвращается в исходное положение. При этом всегда делается корпусом и опорной ногой движение «кач».

11. **Slidepop.** Плавное движение со скольжением. И. п. - ноги врозь. На счёт «раз» делается шаг правой ногой в правую сторону, на счёт «и» левая нога притягивается к правой ноге через скольжение по полу, и движение заканчивается коленом левой ноги. Движение выполняется как в правую, так и влевую сторону. При этом выполняется движение «кач». На счёт «раз» выпрямление, а на счёт «и» наклон корпуса к колену. На счёт «два» выпрямление, на счёт «и» опять наклон корпуса вперёд. Вариации рук могут быть разными. Например, на счёт «раз» руки отводятся в сторону до уровня с плечевым суставом, а на счёт «и» соединятся впереди накрест.

12. **Quicksteps** или быстрые шаги. И. п. - ноги вместе. На счёт «раз» делается шаг вперёд правой ногой, при этом выполняется «кач» корпусом вперёд, ногами делается небольшое приседание. На счёт «и» возвращение в исходное положение, которое выполняется тоже с движением «кач». То же самое исполнитель делает и левой ногой. Можно выполнять по два шага подряд правой ногой, а затем левой. Руки при этом могут выполнять разные движения.

13. **Dipandstep** или наклон и шаг. И. п. – ноги врозь. На счёт «раз» делается приседание с небольшим наклоном корпуса вперёд. На счёт «и» исполнитель 21 перепрыгивает на правую ногу, делает при этом небольшое перемещение влево и выпрямляет корпус. На счёт «два» ставит левую ногу на пол, принимая и сходное положение. Данное движение выполняется как вправо, так и влево. Вариации рук разные.

14. **Stepsback** или шаги назад. И. п. - ноги вместе. На счёт «раз» делается шаг правой ногой назад, на счёт «и» исполнитель опускает корпус вперёд под углом и уходит в приседание. На счёт «два» то же самое делается левой ногой, а на счёт «и» приседание и наклон корпуса. Главное в выполнении данного движения заключается в том, что нужно делать шаг с понижением высоты, т. е. обязательно нужно приседать. Количество повторов движения не ограничено, главное после последнего шага сделать выпрямление, при этом можно добавить выброс рук вверх.

15. **Backjump** или прыжок назад. И. п. - правая нога впереди, левая сзади. Исполнитель делает на счёт «раз» кик левой ногой, при этом опорная нога в прыжке перемещается назад, а корпус делает «кач» вверх. На счёт «и» левая нога приставляется к правой ноге, корпус становится прямо. То же самое выполняется другой ногой. Руки могут делать различные движения. Например, на счёт «раз» руки выкидываются вперёд накрест, кисти в кулаках. На счёт «и» опускаются вдоль корпуса.

16. **Shamrock.** И. п. - ноги вместе. На счёт «раз» исполняющий делает шаг правой ногой вправо. На счёт «и» поворачивает стопы обеих ног в левую сторону. На счёт «два» правая нога приставляется к левой, при этом обе ноги ставятся на носок. Можно в конце движения добавить волну телом снизу-вверх, которая начинается от стоп, а заканчивается плечами или головой.

17. **Monastery.** И. п. ноги врозь. На счёт «раз» исполнитель ставит правую ногу на носок, при этом ногу необходимо завернуть внутрь, корпус делает «кач» вниз. На счёт «и» ноги возвращаются в исходное положение, т. е. стопа становится полностью на пол. На счёт «два» точно так же выполняется движение, только в левую сторону. При выполнении данного движения необходимо расслабить стопу и помнить о том, что танцуют не только ноги, но и корпус.

18. **PartyDuke.** И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» правая нога отставляется в правую сторону, на «и» делается «кач» вниз, со сгибанием ног в коленном суставе. На счёт «два» возвращение в исходное положение, на «и» «кач» вниз со сгибанием ног в коленном суставе. То же самое выполняется в другую сторону. Это движение можно выполнять в два раза быстрее. Работа рук произвольная.

19. **MargeStep.** На счёт «раз» колено правой ноги поднимается наверх, корпус наклоняется к колену. На «и» 22 правая нога опускается на пол, и выполняется «кач» вниз. То же самое выполняется другой ногой. Скорость выполнения движения может быть в два раза быстрее. Работа рук произвольная.

20. **StepandSlide.** И. п. – ногивместе. На счёт «раз» правая нога шагает в правую сторону, на «и» «кач» вниз. На счёт «два» левая нога приставляется к правой ноге за счёт скольжения стопы по полу, на «и» снова «кач» вниз. Данное движение можно выполнять как в быстром, так и в медленном варианте. Работа рук произвольная.

21. **Croses.** И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» обе ноги в прыжке ставятся накрест, на «и» корпусом выполняется «кач» вниз. На счёт «два» возвращение в исходное положение, на «и» «кач» вниз. Данное движение можно выполнять в два раза быстрее. Работа рук произвольная.

22. **HumptyHump.** И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» выполняется «кросс», т.е. ноги в прыжке ставятся с крестно, затем возвращаются в исходное положение. На счёт «два-три-четыре» выполняется «кач» бедром вперёд, корпус отводится назад. Далее движение опять повторяется. Работа рук произвольная.

23. **RogerRabbit.** И. п. – правая нога впереди, левая сзади. На счёт «раз» прыжок на левую ногу, правая нога отрывается от пола и сгибается в коленном суставе. На счёт «и» правая нога делает «кик» назад. На «два» правая нога ставится на пол, левая нога выходит в колено. Далее движение повторяется. Выполнять RogerRabbit можно в двойном повторе, т.е. сначала правой ногой выполняется движение на «раз-и-два», только затем идёт смена ноги, далее на счёт «три-и-четыре» выполняется движение другой ногой. Работа корпуса и рук произвольная.

24. **RopeDance.** И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «и» левая рука выполняет замах, а перед грудью сгибается в локте, со стороны это движение руки напоминает захват. При этом правой ногой выполняется шаг в правую сторону. На счёт «раз» левая нога приставляется к правой ноге, левая рука опускается вдоль корпуса. То же самое выполняется в левую сторону.

25. **BobbyBrown.** И. п. – ноги вместе. На счёт «и» правая нога выходит в «захлест», на «раз» левая нога отпрыгивает назад, а правая нога выходит в «кик». То же самое выполняется другой ногой. Работа корпуса и рук произвольная.

26. **BizMarkie.** И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» выполняется прыжок на две ноги в правую сторону, положение ног остаётся на ширине плеч, руки выводятся в сторону. На счёт «два» корпус разворачивается в левую сторону, правая рука выходит вперёд, а левая назад, при этом выполняется «кач» вниз. Так же движение повторяется в левую сторону.

27. **Kickit.** И. п. – ноги вместе. На счёт «и» правая нога делает «захлест» назад. На «раз» правой ногой выполняется «кик» в прыжке вперёд. На «и» в прыжке левая нога выходит в «захлест», на счёт «два» так же в прыжке выкидывается «кик». Работа корпуса и рук произвольная.

28. **Jannet.** И. п. – ноги вместе. На счёт «раз-и-два» в правую сторону выполняется двойной шаг на согнутых ногах, на «и» прыжок на двух ногах и возвращение в исходное положение. То же самое выполняется в левую сторону. Работа корпуса и рук произвольная.

29. **SpongeBob.** И. п. – ноги вместе либо на ширине плеч. На счёт «и» правая нога в прыжке выходит на «кик». На счёт «раз» правая нога выходит в «захлест», а левая нога в прыжке, перемещается в правую сторону. То же самое выполняется влево. Работа корпуса и рук произвольная.

30. **KickandSlide.** И. п. – ноги вместе либо на ширине плеч. На счёт «раз» правой ногой выполняется «кик» вперёд. На «и» возвращение в исходное положение. На счёт «два», левая нога скользит назад, при этом правая нога притягивается к левой ноге, т.е. возвращается в исходное положение. То же самое выполняется в другую сторону. Работа корпуса и рук произвольная.

31. *Aif*. И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» правая нога выходит в колено. На «и» возвращение в исходное положение. То же самое выполняется левой ногой. При этом две руки сжаты в кулаках и находятся пред грудью. На счёт «раз» руки выпрямляются в локте, на «и» сгибаются и возвращаются в исходное положение.

32. *HorseMove*. И. п. – ноги вместе. На счёт «раз-и-два-и» в любую сторону выполняется движение Crisscross (см. п№ 3). Далее на счёт «три-и-четыре» в любую сторону делаем прыжки в повороте вокруг себя, при этом ноги вместе. Работа корпуса и рук произвольная.

33. *BrooklynStomp*. И. п. – ноги вместе, всё тело развёрнуто в правую сторону. На счёт «и» правое колено выходит наверх, на «раз» правая нога шагает вперёд, а левая нога приставляется к правой ноге через скольжение по полу. То же самое выполняется на счёт «и-два-и-три». На счёт «и» обе ноги на пятках разворачиваются влево, на «четыре» голова отдельно разворачивается влево. Далее движение на четыре счёта выполняется в левую сторону. Работа корпуса и рук произвольная.

34. *Guess*. И. п. – ноги вместе. На счёт «раз» необходимо присесть и оба колена вывести в правую сторону, на «и» так же оба колена выходят в левую сторону. На счёт «два» выполняется прыжок вправо. Количество повторений неограниченно. Работа корпуса и рук произвольная. 14

35. *TossItUp*. И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз-и-два-и-три-и-четыре» перепрыжка с ноги на ногу, при этом ноги всегда остаются на ширине плеч. Рука рисует через сторону полукруг сверху вниз и наоборот.

36. *ALBee*. И. п. – ноги вместе. На счёт «раз» правая нога выходит в колено, затем ставится на пол, а левая нога выходит в прыжке захлест. На счёт «два» то же самое выполняется левой ногой. Рука, противоположная ноге, выходит вперёд. Работа корпуса произвольная.

37. *Reject*. И. п. – правая нога впереди, левая сзади. На счёт «и» правая нога выходит в колено, затем на «раз» в прыжке левая нога выходит вперёд, а правая нога уходит назад. То же самое выполняется левой ногой. Работа корпуса и рук произвольная.

38. *GetLife (5g'sstep)*. И. п. – ноги вместе. На счёт «раз» правая нога через захлест делает шаг вперёд, при этом стопы обеих ног разворачиваются наружу. На счёт «и» в прыжке обе ноги ставятся врозь, на «два» в прыжке соединяются вместе. То же самое выполняется с левой ноги. Работа корпуса и рук произвольная.

39. *Dip/Dipin (Jark)*. И. п. – ноги вместе. На счёт «раз-и-два-и-три-и-четыре» выполняются шаги на согнутых ногах на месте. При этом работает корпус: на «раз» «кач» корпусом вперёд, на «и» возвращение в исходное положение, на счёт «два» «кач» корпусом назад и т.д.

40. *Crab (Pacman)*. И. п. – ноги на ширине плеч. На счёт «раз» стопы на пятках разворачиваются наружу. На счёт «и» стопы разворачиваются внутрь на носках, при этом правая нога находится немного впереди левой ноги. На счёт «два» ноги заходят накрест друг за друга (правая нога впереди), при этом стопы стоят на носках. На «и» возвращение в исходное положение. Вариации корпуса и рук различные.

– **Развод танца.** Отработка характера танца, техники исполнения движений и точность выполнения рисунка танца.

### ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

Теоретические знания

Основные позиции ног, рук, корпуса

Позиции ступней.

Шаг и ход.

Шаг вперед, шаг назад.

Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево).

Шаг пересекая корпус, шаг за корпус.

Осанка.

Баланс.

Биомеханическая структура танцевальных движений.

– **Практические умения и навыки**

Упражнения для разминки:

1. Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Не разогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее устают и дольше восстанавливаются. Поэтому, разминка-это залог долгих и успешных занятий без травм.

2. Растяжка всех групп мышц. Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

3. Пресс.

4. Прыжки разного типа.

#### – **Освоение базовых движений (степа и кач)**

Основой современного хип - хопа стали прыжковые движения, «кач» и базовые шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

– **Определения бита в музыке хип-хоп.** Темп 26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков. Освоение усложненных.

**Форма контроля:** текущий контроль за состоянием здоровья при дифференцированной нагрузке. Тестовые задания. Опрос.

### ***Раздел №3 «Постановочно-репетиционная работа»***

В данном разделе разводятся и отрабатываются танцевальные постановки коллектива. Готовятся номера к выступлению на публике, сцене, конкурсам и фестивалям.

Отработка синхронности исполнения, чистоты «произнесения», уточняются стилевые особенности в движении ног, рук, головы. Отработка рисунков, умение сохранять интервалы и ровные круги. Работа над эмоциональностью и танцевальностью, над достоверностью сценического образа. Репетиции с реквизитом и деталями костюмов. Репетиции в костюмах. Овладение технической и композиционной структурой танца. Проработка самых сложных моментов танца: движений, рисунков. Понятие об ансамбле, как о школе внимания, коллективного труда, личной ответственности и дисциплины.

На первых репетициях на сцене объяснить детям, что сцена - зона повышенной травмоопасности и провести с ними инструктаж по технике безопасности на сцене.

Понятие «артистизм» исполнения. Навыки свободного взора, умение не смотреть под ноги. Уважение к сцене: ни одной соринки и жвачки! Выход на сцену и уход за кулисы без дешёвых эффектов. Искусство поклонов.

- **Закрепление рисунков:** круги, колонны, линии, шахматка, диагонали, галочки, улитка, змейка и т.д.
- **Развод танца.** Отработка характера танца, техники исполнения движений и точность выполнения рисунка танца.
- **Работа на сцене.**

**Форма контроля:** текущий контроль за состоянием здоровья при дифференцированной нагрузке. Контрольный показ.

### ***Раздел 4 «Итоговые занятия: открытые занятия и отчетные концерты»***

Данный раздел очень важен в формировании личности обучающегося, т.к. именно на отчетных и публичных мероприятиях происходит становление и укрепление творческого начала, личного характера, мировоззрения, профориентирование и т.д. Концертные выступления являются радостным творческим результатом любого ребенка и его родителей.

Открытые занятия проводятся три раза в год: в ноябре, в феврале и мае. Отчетный концерт проходит один раз в год – в мае.

**Форма контроля:** Наблюдение. Открытое занятие.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Реализация данной программы базируется на следующих принципах:

- **Принцип доступности и индивидуальности** – учет возрастных особенностей, подача материала от простого к сложному, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- **Принцип повторения материала** – повторение выработанных двигательных навыков. Только при многократном повторении образуется двигательный стереотип.
- **Принцип наглядности** – безукоризненный практический показ движений педагогом - хореографом с лаконичными объяснениями и пояснениями.
- **Принцип связи предлагаемого материала с жизнью** – ребенок должен знать, что он изображает в танце.
- **Постепенность в развитии природных способностей детей;**
- **Строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;**
- **Систематичность и регулярность занятий;**
- **Целенаправленность учебного процесса.**

Данная программа состоит из отдельных образовательных разделов, но в связи со спецификой обучения в студии современных танцев «Top You Choreo» границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение различных музыкально-ритмических и танцевальных элементов.

В программу каждого учебного уровня вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и составлен в соответствии с нормативно-правовыми требованиями к работе учреждения дополнительного образования.

**Продолжительность учебного года:** 36 недель (17 недель - 1 полугодие и 19 недель - 2 полугодие)

**Продолжительность учебной недели** – 6 дней.

Начало учебного года: 02.09.20\_\_ г.

Конец учебного года: 31.05.20\_\_ г.

По годам обучения	1 полугодие	ОП	Зимние каникулы	2 полугодие	ОП	Летние каникулы
1-й год обучения	02.09.- 31.12.	17 нед.	01.01.-10.01.	11.01-31.05.	19 нед.	01.06.-31.08.
2-й и 3-й год обучения	02.09.- 31.12.	17 нед.	01.01.-10.01.	11.01-31.05.	19 нед.	01.06.-31.08.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (от 144 час. -72 дня); 2 год обучения (от 216 час. - 108 дней); 3 год обучения (от 216 час. - 108 дней).
Даты начала и окончания учебного года	С 02.09.2025 по 31.05.2026 г. (приказ № от )

Сроки промежуточной аттестации	Входная – сентябрь; Промежуточная – декабрь.
Сроки итоговой аттестации	Проводится ежегодно в конце учебного года – май.

**Открытые занятия** с приглашением администрации ОУ и родителей проводятся три раза в год: ноябрь, февраль, май.

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Хореографический зал 100 м2; Коврик гимнастический; Музыкальный центр/колонка; Аудио- и видеотехника; Форма для занятий: тренировочный костюм, спортивная обувь; Костюмы, обувь, реквизиты для концертных номеров.
Информационное обеспечение	- аудиофайлы для музыкального сопровождения занятий; - видеоматериалы; - фотоматериалы.
Методическое обеспечение	Программа, планы, разнообразные информационные материалы.
Дидактическое обеспечение	Схемы танцевального рисунка, карточки с терминологией.
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования Батодоржиев Амгалан Баирович

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

График проведения аттестация обучающихся регламентируется локальными актами МАУ ДО «ДТСР г. Улан-Удэ»:

- Положением о периодичности, порядке, системе оценивания и форме проведения контроля (аттестации) освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы;
- годовым учебным графиком для творческих объединений МАУ ДО «ДТСР г.Улан-Удэ».

По окончании освоения содержания программы предусмотрена итоговая аттестация. Итоговая аттестация проводится в форме открытого занятия.

Также результативность образовательного процесса отслеживаются в рамках входного, текущего промежуточного контроля.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- грамота, диплом, свидетельство (сертификат);
- журнал посещаемости;
- методическая разработка;
- портфолио;
- фотоматериалы;
- видеозапись;

- отзывы детей и родителей.

### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

- информационная справка по итогам проведения диагностики;
- защита творческих работ;
- самоконтроль;
- контрольные задания;
- выполнение индивидуальных заданий;
- конкурсные и концертные выступления;
- творческие и досуговые программы;
- открытое занятие;
- портфолио;
- поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю.

Эффективность реализации программы зависит от следующих условий:

- соблюдения точной последовательности каждой ступени обучения;
- учёта уровня возрастных особенностей детей;
- систематичности и непрерывности хореографической деятельности.

Для достижения высокого уровня освоения дополнительной образовательной программы всеми детьми, необходима четкая организация образовательно-воспитательного процесса, одной из составляющих которого является диагностика уровня освоения дополнительной образовательной программы и индивидуального развития ребенка.

Актуальность диагностики заложена в необходимости отслеживания результатов на всех этапах обучения и воспитания и играет существенную роль в обеспечении и повышении качества образования, в формировании и развитии двигательных и творческих способностей детей.

Таким образом, целью диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, творческого и личностного развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

### ***Итоговая аттестация***

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится в следующих формах: самостоятельные работы репродуктивного характера, отчетные мероприятия (концерты, открытые занятия, фестивали, дополнительные конкурсы).

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся. Если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему выдаётся свидетельство (сертификат) об успешном окончании программы.

Критериями оценки результатов обучения служит также, освоение программы по уровням обучения успешное участие в фестивалях и конкурсах, а также создание стабильного коллектива, заинтересованность обучающихся в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и коллективизма.

Показателем развития личности в ходе освоения материала данной программы является сформированность у обучающихся следующих компетентностей:

#### ***Ценностно-смысловые (ценностно-ориентационные):***

- умение формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к данной сфере деятельности;
- владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;

уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых установок;

– стремление к осуществлению индивидуальной дополнительной общеобразовательной траектории с учетом общих норм и требований.

*Общекультурные:*

– умение действовать в каждодневных ситуациях семейно-бытовой сферы;  
– владение культурными нормами и традициями; владение эффективными способами организации свободного времени;

– умение жить и конструктивно общаться в многонациональном, многокультурном и многоконфессиональном обществе;

– владение элементами художественно-творческих компетенций исполнителя и зрителя.

*Коммуникативные:*

– умение представлять себя, свой коллектив, Дом творчества, страну в ситуациях межкультурного общения;

– владение способами взаимодействия с окружающими людьми;

– владение способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения, умениями искать и находить компромиссы;

– умение позитивно общаться в полиэтничном, поликультурном и многоконфессиональном обществе.

*Здоровьесберегающие:*

– владение правилами поведения в экстремальных ситуациях.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценивания результативности освоения программы обучающимися применяется комплекс оценочных средств:

*входная диагностика* – система тестовых заданий, которые позволяют выявить природные данные детей младшей группы (выворотность ног, подъем стопы, прыжок, гибкость), музыкальность, память на движения, творческую активность. Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы.

Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общего музыкально - ритмического развития, внимания и трудолюбия ребенка.

Тестовые задания третьего года обучения дают представление о степени интереса и любви к искусству хореографии, об уровне мышечной памяти и эмоционально - творческого потенциала ребенка, дают представление о знаниях обучающихся в области хореографии, их творческих способностей.

*промежуточная диагностика* – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их.

*итоговая аттестация* (проводится по окончании освоения программы) – это определение уровня освоения обучающимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень физического развития обучающихся	Тест на определение хореографических способностей детей (Приложение №1)
Уровень развития высших психических функций ребёнка	Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова (Приложение №2)

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень воспитанности обучающихся	Методика Н.П. Капустина (Приложение №3)
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И. Мокшанцева) (Приложение №4)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой) (Приложение №5)

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогическая наука и практика предлагают педагогу богатый арсенал образовательных технологий, форм и методов обучения и воспитания.

Образовательный процесс организован очно. Для реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Игровой
- Проектный

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Основные формы организации учебного занятия:**

- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Встреча с интересными людьми
- Концерт
- Мастер-класс
- Турнир
- Тренинг

### **Танцевально-практическая деятельность**

Хореографически-тренировочные упражнения – система специально разработанных хореографических движений, направленных на развитие определенных танцевальных навыков.

Упражнения – планомерное, повторное выполнение танцевальных движений, которые выполняют каждое занятие. Эффективность танцевальных упражнений зависит от знания педагогом основ хореографии и правил выполнения танцевальных движений применительно к учебным задачам и индивидуально-возрастным особенностям учащихся.

### **Педагогические технологии:**

– *технология личностно-ориентированного обучения*, которая подразумевает личностно-деятельностный характер образовательного процесса, способствующий развитию мотиваций к познанию и творчеству; усвоение содержания образования в условиях диалога, как особой дидактико-коммуникативной среды, обеспечивающей субъектно-смысловое общение, рефлекссию; обеспечение возможности индивидуального темпа обучения каждого, с учетом возрастных и индивидуально-педагогических особенностей каждого ребенка; признание за ребенком права на ошибку, на свободный выбор, на пересмотр возможностей в

самоопределении; раскрытие возможности максимального развития каждого ребёнка, создание социокультурной ситуации развития исходя из признания уникальности и неповторимости психологических особенностей ребёнка;

– *технология группового обучения*, предполагающая взаимное обогащение обучающихся в группе, организацию совместных действий, ведущую к активизации учебно-познавательных процессов, распределение начальных действий и операций (задается системой заданий, обуславливаемых особенностями изучаемого объекта), коммуникацию, общение, без которых невозможны распределение, обмен и взаимопонимание, обмен способами действия для получения совокупного продукта деятельности – решения проблемы, рефлексии, через которую устанавливается отношение участника к собственному действию и обеспечивается адекватная коррекция этого действия.

– *технология дистанционного обучения*. Самостоятельное знакомство обучающихся с размещенными в Интернет среде учебными материалами. Общение в чатах с педагогом и другими обучающимися. Консультации обучающихся и родителей через мессенджеры. Обучающиеся самостоятельно выполняют творческие задания педагога. Педагог отслеживает результаты и оказывает консультационную помощь.

– *технология портфолио*.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Литература для педагога:*

1. Беляевский А. «Хип-Хоп, как стиль жизни». Архангельск, 2012.
2. Вишнякова Н.Ф. «Конфликтология». – М.: Академия, 2010.
3. Володина О.В., Анисимова Т.Б. «Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, house», Ростов-на-Дону, 2011.
4. Левикова С.И. «Молодёжная субкультура»: Учеб. пособие/С.И. Левикова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006.
5. Новерр Ж-Ж, «Письма о танце», Изд-во «Лань», 2011.
6. Поляков С.С. «Основы современного танца», Ростов-на-Дону, 2014.
7. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. «Общая педагогика». М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010.
8. Соловьев-Спасский В. «Всадники без головы или рок-н-рольный бэнд», СПб, изд-во «Скифия», 2007.
9. Щадриков В.Д. «Введение в психологию: способности человека». – М.: Логос, 2013.

### *Интернет-ресурсы*

10. <https://vk.com/hip.hop.live> – Живой хип-хоп
11. <https://vk.com/vobrblaze> - Онлайн журнал о танце и хип-хоп культуре!
12. <http://vk.com/streetdancer> - Уличный танцор.
13. <https://vk.com/dance.project> – музыка для тренировок.
14. [https://vk.com/wall-80707245\\_531](https://vk.com/wall-80707245_531) GROOVE – кач всем телом в основной ритм от VOBRa
15. [https://vk.com/wall-80707245\\_740](https://vk.com/wall-80707245_740) Обучение основам грува от Панишева Артура: 1.баунс вниз, 2.баунс вверх, 3.двойной (DOUBLE TIME) БАУНС
16. [https://vk.com/wall-80707245\\_308](https://vk.com/wall-80707245_308) Важные слова про грув от VOBRa
17. [https://vk.com/wall-80707245\\_259](https://vk.com/wall-80707245_259) кач верхней частью тела (рокинг) от BAZZOMBIA
18. [https://vk.com/wall-80707245\\_40](https://vk.com/wall-80707245_40) Четыре основных типа грува (UP, DOWN, BOUNCING, DROP)
19. [https://vk.com/wall-80707245\\_2538](https://vk.com/wall-80707245_2538) Четыре вида грува для начинающих
20. [https://vk.com/wall-80707245\\_625](https://vk.com/wall-80707245_625) Как устроен ритм
21. [https://vk.com/wall-80707245\\_143](https://vk.com/wall-80707245_143) Создай свой ритм!
22. [https://vk.com/wall-80707245\\_164](https://vk.com/wall-80707245_164) Упражнения на развитие чувства ритма
23. [https://vk.com/wall-80707245\\_668](https://vk.com/wall-80707245_668) Музыкальность. Базовые понятия ритма
24. [https://vk.com/wall-80707245\\_2128](https://vk.com/wall-80707245_2128) Как научиться чувствовать музыку?

25. [https://vk.com/wall-80707245\\_88](https://vk.com/wall-80707245_88) Базовый Шаг THE WOP + LEAN (дополнительный «плавный» ГРУВ)
26. [https://vk.com/wall-80707245\\_187](https://vk.com/wall-80707245_187) СВИНГ - новый вид ГРУВА (ВОЛНА ВСЕМ ТЕЛОМ)
27. [https://vk.com/wall-80707245\\_130](https://vk.com/wall-80707245_130) КАЧ в ТОПРОКЕ (ГРУВ в Брэйке поможет понять КАЧ в Хип-Хоп Дэнс)
28. [https://vk.com/wall-80707245\\_846](https://vk.com/wall-80707245_846) Сборник треков на отработку разных видов ГРУВА от VOBРа
29. [https://vk.com/wall-80707245\\_2436](https://vk.com/wall-80707245_2436) Музыкальные такты
30. [https://vk.com/wall-80707245\\_2445](https://vk.com/wall-80707245_2445) Структура хип-хоп треков
31. [https://vk.com/wall-80707245\\_2449](https://vk.com/wall-80707245_2449) Основные инструменты хип-хоп бита
32. [https://vk.com/wall-80707245\\_2469](https://vk.com/wall-80707245_2469) Чувство музыки

***Литература для обучающихся:***

33. Беляевский А. «Хип-Хоп, как стиль жизни». Архангельск, 2012.
34. Володина О.В., Анисимова Т.Б. «Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, house», Ростов-на-Дону, 2011.
35. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп».
36. Прокопов К. Клубные танцы. - М.: АСТ, 2004.
37. Энциклопедия современного танца. - М.: Москва, 2001 г.

***Список фильмов о хип-хопе:***

1. «Брейк-данс» (1984)
2. «Бит Стрит» (1984)
3. «Супер Ди Джей» (2002)
4. «8 миля» (2002)
5. «Блок Пати» (2005)
6. «Уличные танцы» (2010)

**Диагностика физического развития**

1 Входная/ 2 Промежуточная/ 3 Итоговая

20 \_\_ - 20 \_\_, \_\_ год обучения, группа \_\_

**Параметры:**

Высокий уровень - отличные физические данные 3 (баллы от 19 до 24);

Средний уровень - физические данные в норме 2 (баллы от 12 до 18);

Низкий уровень - физически слабое развитие 1 (баллы от 6 до 11);

Нет результата – 0 (баллы от 0 до 5).

№	Фамилия я имя ребёнка	Эластич ность мышц ног, спины, стоп.	Музы кальн ость	Коорди нация тела	Мышеч ная память	Постановка головы, корпуса, рук, вывортность ног.	Участие танцевальных постановках студии	Итого
1.								

**Диагностика включения психических функций**

1 Входная/ 2 Промежуточная/ 3 Итоговая

20 \_\_ - 20 \_\_, \_\_ год обучения, группа \_\_

*Форма контроля* – контрольное занятие, оценивающееся по 5-ти балльной системе, входная, промежуточная и конечная диагностики (начало года, I, II полугодие).

Имя ребёнка	Внимание			Восприятие			Мышление			Воображение			Общий балл		
	5б			5б			5б			5б			20б		
	вх	пр	ит	вх	пр	ит	вх	пр	ит	вх	пр	ит	вх	пр	ит
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20	20	20
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20	20	20

**Критерии:**

1. Внимание;
2. Восприятие;
3. Мышление;
4. Воображение.

**Параметры:**

Высокий уровень - включены все функции ПФР (18 – 20 б)

Средний уровень - функции ПФР в норме (14 – 17 б)

Низкий уровень - слабо развитые функции ПФР (менее 13 б)

**Диагностика уровня воспитанности**

1 Входная/ 2 Промежуточная/ 3 Итоговая

20 \_\_ - 20 \_\_, \_\_ год обучения, группа \_\_

**Уровень воспитанности обучающихся (методика Н.П. Капустина) (1 – 3 год обучения)**

	Я оцениваю себя	Меня оценивает педагог	Итоговые баллы
<b>1. Любознательность:</b> - мне интересно учиться - я люблю читать - мне интересно находить ответы на непонятные вопросы - я всегда выполняю домашнее задание - я стремлюсь получать хорошие отметки			
<b>2. Прилежание:</b> - я старателен на занятиях - я внимателен - я самостоятелен - я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью - мне нравится самообслуживание в центре и дома			
<b>3. Отношение к природе:</b> - я берегу землю - я берегу растения - я берегу животных - я берегу природу			
<b>4. Я и ДТСП:</b> - я выполняю правила для обучающихся ДТСП - я добр в отношениях с людьми - я участвую в делах группы и ДТСП - я справедлив в отношениях с людьми			
<b>5. Прекрасное в моей жизни:</b> - я аккуратен и опрятен - я соблюдаю культуру поведения - я забочусь о здоровье - я умею правильно распределять время учебы и отдыха - у меня нет вредных привычек			

**Оценка результатов:**

5 – всегда

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка.

4 – часто

В результате каждый обучающийся имеет 5 оценок.

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

### Средний балл

5 - 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень (с)

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

### Сводный лист данных изучения уровня воспитанности обучающихся группы

№ п/ п	Фамилия, имя обучающ егося	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и школа		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		са м	педа ГОГ	са м	педа ГОГ	са м	педа ГОГ	са м	педа ГОГ	са м	педа ГОГ	са м	педа ГОГ	са м	педа ГОГ

В группе \_\_\_\_\_ обучающихся

\_\_\_\_\_ имеют высокий уровень воспитанности

\_\_\_\_\_ имеют хороший уровень воспитанности

\_\_\_\_\_ имеют средний уровень воспитанности

\_\_\_\_\_ имеют низкий уровень воспитанности

### Схема экспертной оценки уровня воспитанности (Методика Н.П. Капустина)

Схема предназначена для использования классными руководителями и включает для оценки 6 качеств личности:

1. Любознательность
2. Трудолюбие
3. Бережное отношение к природе
4. Отношение к школе
5. Красивое в жизни школьника
6. Отношение к себе

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый ученик имеет 6 оценок, которые затем складываются и делятся на 6. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Нормы оценок: 5 – высокий уровень;

4 – хороший уровень;

3 – средний уровень;

2 – низкий уровень.

1 шкала. Любознательность.

5б. Учится с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы. Всегда выполняет домашнее задание. Большое стремление получать хорошие отметки.

4б. На уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Домашнее задание не всегда выполняется в полном объеме.

3б. Интерес к учебе проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным домашним заданием.

2б. Интерес к учебе не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет домашнее задание. К оценкам проявляет безразличие.

1б. Учиться не хочет. Оценками не интересуется.

*2 шкала. Трудолюбие.*

5б. Старателен в учебе, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству по школе.

4б. Старается быть внимателен, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству по школе.

3б. Редко проявляет старание к учебе. На уроках бывает не внимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству по школе.

2б. Учиться не старается, внимание на уроках рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства по школе избегает.

1б. Учиться не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит по школе только под присмотром учителя.

*3 шкала. Бережное отношение к учебе.*

5б. С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.

4б. Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.

3б. К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит.

2б. За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.

1б. Проявляет негативное отношение ко всему живому.

*4 шкала. Отношение к школе.*

5б. Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах класса и школы.

4б. Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах класса и школы выражена в малой степени.

3б. Требования учителя выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен, переходит от одной группы детей к другой. В делах класса и школы участвует по настоянию учителя.

2б. Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах класса и школы не участвует.

1б. Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.

*5 шкала. Красивое в жизни школы.*

5б. Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив.

4б. Чаще аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут.

3б. Чаще небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом.

2б. Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов.

1б. Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым.

*6 шкала. Отношение к себе.*

5б. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.

4б. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.

36. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно отсутствие привычки мыть руки.
26. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.
16. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти.

*Приложение №4*

***Тест «Уровни социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)***

В бланке для заполнения следует обвести кружочком номер пункта утверждения, с которым имеется любая степень согласия.

1. Комфортнее всего я чувствую себя среди похожих на меня людей.
2. Я чувствую себя обязанным помогать несчастным и обездоленным.
3. Я очень суеверен.
4. Занимайся своим делом и не вмешивайся в мои.
5. Жизнь - это соревнование, и ты должен быть впереди того, кто бежит по соседней дорожке.
6. Люди незнакомые, тем более иностранцы, вызывают у меня ощущение неудобства, неловкости.
7. По большей части жизнь - очень сложная штука.
8. Я — это одно, а окружающий меня мир - совсем другое.
9. Природа — наш главный учитель.
10. Мне нравится крепко поработать и выбиться вперед.
11. Что действительно необходимо этой стране, так это побольше порядка и строгости закона.
12. Сердце мое открыто для людей.
13. В мире так много нового, неожиданного, поражающего воображение.
14. Душе нужны неоткрытые земли.
15. Главное в жизни - это успех.
16. Никогда не следует забывать о вирусах и микробах — они проникают повсюду.
17. Я хочу лучше себя узнать.
18. Мои родственники, клан, компания - все на свете для меня, без них я просто не мог бы жить.
19. Я верю, что между людьми существует глубокая духовная связь.
20. Я способен постоянно думать о том, как извлечь пользу из вещи или события.
21. Я все тщательно мою и вытираю — слишком чисто никогда не бывает.
22. Мне нравится изучать людей и разбираться в том, почему они поступают именно так, а не иначе.
23. В жизни все так запутано — я часто даже не понимаю, что к чему.
24. Я не могу причинить другому боль, не причиняя ее себе.
25. Люди слишком много о себе думают — лучше бы столько же работали.
26. Людям следует знать свое место.
27. Я часто прихожу в замешательство и ищу ответы на мучающие меня вопросы.
28. Я часто чувствую себя потерянным, и мне нужен человек, способный научить, что нужно делать.
29. В конце концов, все проблемы по большому счету будут решены.
30. Вокруг столько лентяев, которым никогда не добиться успеха в жизни.
31. Старое и испытанное - лучше всего.
32. Меня интересуют различные религии мира — в каждой из них есть частица правды.
33. Я сторонник естественного отбора — побеждает сильнейший.
34. Духу закона я верю больше, чем букве.
35. Глупец с деньгами быстро расстается — он и заслуживает то, что имеет.
36. Я делаю так, как говорит мой врач, - докторам лучше знать.
37. Я люблю пробовать новые блюда.
38. Насколько я понимаю, каждый в жизни должен поступать так, как ему нравится.

39. Свободное от работы время я посвящаю своим собственным интересам.
40. Я верю в прогресс, любое коммерческое начинание должно быть по достоинству вознаграждено.
41. Я обычно поступаю так, как мне говорят.
42. Я верю, что по большому счету все мы — братья и сестры в этом мире.
43. Иногда пытки просто необходимы. '
44. Окружающие иногда считают мои проступки эксцентричными; у меня есть собственные представления, идущие вразрез с общепринятыми.
45. Людям следует дать свободу в разработке природных ресурсов.
46. Если не соблюдать заповедей, Господь обязательно накажет.
47. Я еще не пришел к ясному пониманию собственного предназначения в этой жизни.
48. Каждый в этом мире — сам за себя.
49. Я хочу быть таким, какой я есть.
50. Свободное предпринимательство — это как раз то, что нужно: никто не имеет права вмешиваться в чужие дела.
51. Я верю в добро и зло, правду и неправду.
52. Когда у меня возникают проблемы, я всегда обращаюсь окружающим за помощью.
53. Если кто-то стоит у тебя на пути — избавься от него.
54. Иногда я замечаю, что у меня развита интуиция, возможно, даже слишком развита.
55. Мне в голову приходят отличные идеи. Людям следует быть похожими на меня.
56. Искушение дьявола или сатаны действительно имеет большую силу.
57. У меня были моменты, когда я подумывал, уж не сошел ли я с ума.
58. Соблюдающий правила игры — наивный простак.
59. Прежде чем съесть сыр и хлеб, я обрезаю у них корочку.
60. Те, кто обращается к психиатру, просто сумасшедшие — я не из их числа.
61. Мне нравятся старые добрые традиции и старинные украшения.
62. Я часто имел дело с людьми, которые меня не понимали.
63. Я все время выгляжу несколько испуганным или настороженным.
64. Окружающие считают меня добрым и сострадательным.
65. Важно уметь правильно себя преподнести: это уже само по себе — половина дела.
66. Мне не нравятся незнакомые и заграничные продукты,
67. Я люблю животных; иногда они кажутся мне большими друзьями, чем люди.
68. Есть несколько этнических групп которые затевают все время беспорядки. Нужно их каким-то образом держать в узде.
69. Я ощущаю в себе глубокую духовность, которую нет необходимости связывать с религией.
70. Первое впечатление наиболее важное. Вы с самого начала должны сделать решительный шаг к успеху.
71. Хороша она или нет, мне нравится моя страна.
72. Я считаю, что у животных есть свои права.
73. Только запугиванием и можно по-настоящему добиться того, чего хочешь.
74. Я ощущаю глубокую связь с природой и животными.
75. Одежда делает и мужчину, и женщину.
76. Животные разносят столько микробов!
77. Я считаю, что окружающая среда должна быть защищена от безжалостного разграбления.
78. Болезнетворные микробы меня не очень беспокоят - я считаю, что в большинстве случаев эмоции и собственные настроения являются источниками болезней.
79. Неудачники не вызывают у меня сочувствия.
80. Я всегда говорю: сэкономишь на подзатыльниках — испортишь ребенка.
81. Я бы с радостью присоединился к маршу протеста за то, что считаю правильным и справедливым.
82. Внешность не так уж важна - в жизни гораздо большее значение имеют внутренние качества человека.
84. Главная задача каждого - поддерживать о себе репутацию сильного человека.
85. Лишняя осторожность никогда не повредит.
86. Иногда я смущаюсь и чувствую, что меня не понимают.

87. Я без труда нахожу общий язык с людьми разных общественных слоев.
88. Простаков вокруг хоть пруд пруди.
89. Не следует особенно доверять людям незнакомым — лучше держаться людей своего круга.
90. Мне кажется, что в мире слишком много несправедливости, и мне следует содействовать ее исправлению.
91. Проявление жизни гораздо многообразнее того, что мы наблюдаем.
92. Если собираетесь посетить врача, выбирайте самого высокооплачиваемого и требуйте, чтобы все было сделано, как надо.

Степень выраженности признака определяется путем подсчета числа обведенных пунктов по каждой строке: По шкале 3: 1-5 — низкая, 6—10 ~ средняя, 11-15 — высокая. По шкалам 1, 2, 4, 5: 1—6 — низкая, 7—13 — средняя, 14—19 — высокая.

*Интерпретационная база теста:*

1. *Младенец.* Низший уровень социальной зрелости. Взрослый человек, остановившийся на этой стадии развития, способен воспринимать «не себя» как нечто таящее опасность и пугающее - и этим может быть чрезвычайно опасен. У него развивается тенденция к нападению и уничтожению всего, чего он не понимает. Подобным образом он склонен поступать и из чувства простого любопытства. Эти выросшие младенцы обычно не знают, почему они поступают так, а не иначе. На вопросы о мотивах их действий они обычно отвечают: «Не знаю. Просто так». Абстрактное мышление у них отсутствует, мыслят они грубо и конкретно, ищут удовольствия и избегают боли. Их действиями управляют примитивные эмоции — гнев, желание, страх. Окружающих воспринимают исключительно как средство для достижения собственных целей. При общении отводят взгляд. Искренних привязанностей не испытывают. При полном отсутствии критического анализа, они нуждаются в указаниях и руководстве, без этого часто попадают в затруднительные положения. При отсутствии надлежащего контроля проявляют преступные наклонности. Зачастую вообще предпочитают тюремное заключение приводящему их в замешательство внешнему миру. Действия и поступки их отличаются беспомощностью.

2. *Малыш.* Низкий уровень социальной зрелости. Взрослый человек, остановившийся на этой стадии развития, стремится быть на кого-то похожим. Для него характерно желание иметь такую же машину, носить такую же одежду, что и соседи, знакомые. Эти люди боятся тех, кто отличается от них. Испытывают слепую приверженность установившимся традициям и предубеждение против «других», выглядящих и поступающих «не так». Оказавшись вне привычного окружения, теряются, забывают о своих правилах и нормах поведения и зачастую поступают совершенно непредсказуемым образом. В разговоре они с трудом выдерживают прямой взгляд собеседника и часто пугаются людей, особенно незнакомых. Они способны тщательно придерживаться полученных инструкций; добросовестно следуют букве закона, даже если не понимают его сути; готовы выполнять привычные задания, могут быть даже незаменимы при выполнении определенного рода работ, но не способны к творческому мышлению. Наиболее подходят для бюрократической сферы деятельности. Стремясь следовать мыслям стоящих над ними авторитетов, не задают лишних вопросов: «Я всего лишь исполнял приказ...». Испытывают замешательство, сталкиваясь с идеями, отличными от тех, на которых воспитывались. Мыслят категориями «хорошее» и «плохое», «правильно» и «неправильно», без полутонов. Основные свои усилия направляют на изучение правил, норм; не\* анализируя, воспринимают все, что является для них авторитетом. Однако столь же быстро готовы разрушить эти правила и подвергнуть свои воспринятые авторитеты бескомпромиссной проверке на прочность. Провозглашая законность, они очень легко отказываются от нее и становятся на путь преступления. При этом обычно не берут на себя ответственность за совершенные преступления и пытаются переложить вину за них на какие-то не зависящие от них обстоятельства. «Черт попутал», — типичный для них ответ в подобной ситуации. Вместе с тем, исповедуют концепцию неотвратимости наказания. Они и власть почитают лишь потому, что она несет с собой наказания за проступки. В духовном плане они без лишних вопросов принимают веру, в которую обращены. Привержены идее: «Инакомыслящего следует или обратить в свою веру, или уничтожить». «Кто не с нами, тот против нас». Своеобразно их

отношение к пище. Они едят то, что им полезно, а не то, что им нравится.

3. *Подросток*. Переходный уровень социальной зрелости. Взрослые люди, остановившиеся на этой стадии развития, во всем проявляют заложенный в них дух соперничества и стремления к победе. Они твердо уверены, что в каждой игре должен быть проигравший, и не хотят оказаться на его месте. Они делят весь мир на победителей и побежденных, сильных и слабых, богатых и бедных. Они шумны, амбициозны и дергают за все поводья, лишь бы оказаться впереди. С их точки зрения жульничество и обман вполне оправданы для достижения успеха. Жизнь — это сплошное соревнование, и победа в нем очень заманчива. Эти люди зачастую оказываются весьма компетентными во многих вещах, развитое чувство дипломатичности позволяет им выходить без потерь из любой ситуации. Они могут быть настоящими мастерами в общении и обычно добиваются своего, говоря окружающим именно то, что те хотят от них услышать. Они значительно рациональнее, чем их собратья, застывшие на более низкой ступени развития. Они знают, как пользоваться убеждением, как избежать подводных рифов в беседе, способны наперед просчитывать свои ходы. Иногда создается впечатление, что в них! начисто отсутствует сердце или чувство сострадания, они редко прислушиваются к голосу эмоций. Оказавшись в затруднительном положении, они склонны решать проблему одним махом, не откладывая дело в долгий ящик. С работой предпочитают справляться самостоятельно, не обращаясь за помощью к окружающим. Обращение к кому-то за помощью заставляет их чувствовать себя побежденными. Все внимание таких людей направлено на достижение победы любой ценой. Они пытаются навязать свою точку зрения - всеми доступными им способами: преследованием оппонентов, запугиванием их, подтасовкой фактов, подкупом. Их внимание сконцентрировано исключительно на победе, славе, богатстве, общественном положении и власти. Эти люди способны очень упорно работать, чтобы добиться успеха и вырваться вперед, даже за счет сокращения времени, уделяемого семье. Им нравится путешествовать, особенно если это каким-то образом можно связать с освоением новых территорий или повышением общественного статуса. Иногда из любопытства они изучают различные культурные традиции и религии. Собственные взгляды на подобные вещи они также способны изменить довольно быстро, если это обещает какую-то выгоду немедленно или определенный рост в отдаленном будущем. Взрослые подростки всегда чувствуют себя неуютно, когда речь заходит о смерти. Они подсознательно воспринимают смерть как поражение и пытаются укрыться от нее эвфемистическим ее отрицанием, например, желая быть похороненным где-нибудь на вершине холма, откуда открывается живописный вид. Эти люди очень озабочены своей внешностью, любой ценой стремятся выглядеть молодыми и бодрыми. Старость — это проигрыш. Именно они прибегают к пластическим операциям для поддержания своей молодости. Отношения с окружающими у них редко бывают равными, поскольку кто-то, по их мнению, непременно должен быть победителем в повседневной борьбе за пальму первенства, а кому-то суждено стать побежденным, или, в лучшем случае, уступить пьедестал почета. Эти люди зачастую смотрят в глаза собеседнику, но в основном, чтобы оказать на него давление или придать большую убедительность своим словам. Если разговор переходит на предметы личного характера, зрительный контакт прерывается.

4. *Юноша*. Высокий уровень социальной зрелости. Взрослый человек, остановившийся на этой стадии развития, очень восприимчив к чувствам окружающих. Эмоционально он отождествляет себя с другими людьми, что способствует развитию глубоких, продолжительных взаимоотношений. Однако эти взаимоотношения нередко и осложняются, поскольку такой человек не всегда способен точно определить искренность и направленность чувств. Взрослые юноши обладают высокоразвитыми способностями, которые позволяют им достичь заметных высот во многих областях жизни и сделать значительный вклад в развитие человечества. Обостренное восприятие окружающего мира и чувство личной ответственности помогают им в проведении в жизнь прогрессивных мероприятий и реформ. Эти люди не боятся выразить несогласие с политикой правительства, руководства компании; как правило, они упорно трудятся во имя принципов, в которые верят, и получают за свою работу более чем скромное вознаграждение. Деньги не стоят для них на первом месте. Очень идеалистичные в своих мыслях, они нередко выступают основателями новейших философских и идеологических взглядов, направленных на искоренение существующей в мире несправедливости. Предлагаемые ими социальные реформы тщательно продуманы, но обычно содержат в себе

изъяны, которые впоследствии их и разрушают. Творцы и созидатели, они эмоционально очень привязаны к своим идеям и нередко не жалеют ради них жизни. Тем не менее, они столь же открыты для восприятия идей и чувств окружающих. В жизни их часто царит беспорядок, и окружающим бывает нелегко их понять. Они не сориентированы на славу и богатство, хотя на них каким-то образом может свалиться и то, и другое. Они ищут ответы на свои действительно нелегкие вопросы и проникнуты чувством необходимости внести свой вклад в развитие мира. Эти люди могут быть высокоуважаемыми членами общества, показывая прекрасные результаты во всем, за что бы они ни брались. В разговоре, если они не испытывают сильного внутреннего напряжения или приливов самоуничужения, взрослые юноши обычно поддерживают хороший зрительный контакт. Вообще же, понимая беды и чаяния людей, они не склонны ни воспринимать их как свои собственные, ни перекладывать свои беды на плечи окружающих. Для этих людей характерна привязанность к животным, с которыми они способны эмоционально идентифицировать себя.

5. *Взрослый.* Высший уровень социальной зрелости. Основное отличие взрослого от предшествующих ему типов зрелости состоит в том, что его действия не привязаны к его эмоциям. Его перспективы основаны на приобретенном опыте. Точка зрения взрослого: «Я признаю, что есть я и есть ты — и мы оба личности, и ты имеешь право быть таким, какой ты есть. Иными словами — живи сам и дай жить другому». Этот человек способен воспринимать всю картину окружающего целиком, он знает, как применить уроки, вынесенные из одной жизненной ситуации, к другой. Поведение такого человека стабильно, и эмоции уравновешены с мыслями и действиями практически в любой ситуации. Эти люди в большей степени раскрепощены и не стремятся идентифицировать себя с заботами окружающих и мировыми проблемами. Вместо проявления сострадания, они предпринимают конкретные действия, способные разрешить возникающую проблему. Они любят поспорить на философские темы, но предпочитают развивать свой взгляд на вещи и понимание мира. Их подход к делу отличается конкретностью, выявлением сути проблемы и одновременно дипломатичностью. Они могут быть развиты в интеллектуальном плане, но обычно изъясняются простым языком, легкодоступным для понимания. Устремления взрослого направлены на развитие личности и внесение своего вклада в благосостояние окружающих. Когда что-то не ладится, вместо обвинения в этом окружающих, они склонны брать ответственность за происходящее на свои плечи и ищут возможность исправить положение. Обладая врожденными талантами во многих областях человеческой деятельности, они обычно знают, как добиться максимального результата при минимальных затратах сил. Они прекрасно чувствуют себя среди представителей разных слоев общества, держатся со всеми на равных и не испытывают потребности причислять себя к той или иной социальной категории. Взрослые любят занимательные игры и хороший отдых, им нравятся чувственные удовольствия. Любят они и посылаться без дела. Это потому, что эти люди больше ценят «бытие», а не «деятельность», сущность, а не внешний лоск. Они скорее предпочтут удобное, чем модное. Им безразлично, что о них думают окружающие, раз они сами чувствуют себя удовлетворенными. Они умеют приспособливать нормы поведения к самым неожиданным ситуациям, в которых чувствуют себя не менее комфортно. Их отношения с людьми наполнены теплотой, взаимопониманием и способны продолжаться очень долго. Для них не характерны психологические драмы и тем более трагедии, у них философский взгляд на отношения между людьми: прерывая эти отношения, они не опускаются до мести. В их восприятии окружающих присутствует? Взаимопонимание и уважение к чужой, отличной от их собственной, точке зрения, к индивидуальности в каждом человеке. Они остро ощущают непостоянство жизни и готовы к внезапным переменам, связанным с переменой места жительства или даже со смертью. Они способны горько переживать утрату, но лишь еще с большим упорством погружаются в повседневные дела и обязанности. В общении они поддерживают длительный зрительный контакт с собеседником.

**Изучение удовлетворённости родителей работой образовательного учреждения  
(методика Е. Н. Степанова)**

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения и его педагогического коллектива.

*Ход тестирования*

На родительском собрании предлагается родителям внимательно прочитать перечисленные ниже утверждения и оценить степень согласия с ними. Для этого родителю необходимо обвести ниже каждого выражения одну цифру, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения.

Цифры означают следующие ответы:

*4 – совершенно согласен;*

*3 – согласен;*

*2 – трудно сказать;*

*1 – не согласен;*

*0 – совершенно не согласен.*

1. Коллектив, в котором учится наш ребенок, можно назвать дружным.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

2. В среде своих одноклассников наш ребенок чувствует себя комфортно.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

1. Педагоги проявляют доброжелательное отношение к нашему ребенку.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

4. Мы испытываем чувство взаимопонимания в контактах с администрацией и педагогами нашего ребенка.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

5. В классе, где учится наш ребенок, хороший классный руководитель.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

6. Педагоги справедливо оценивают достижения в учебе нашего ребенка.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

7. Наш ребенок не перегружен учебными занятиями и домашними заданиями.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

8. Учителя учитывают индивидуальные особенности нашего ребенка.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

9. В учебном заведении проводятся мероприятия, которые полезны и интересны нашему ребенку.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

10. В учебном заведении работают различные кружки, клубы, секции, где может заниматься наш ребенок.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

11. Педагоги дают нашему ребенку глубокие и прочные знания.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

12. В учебном заведении заботятся о физическом развитии и здоровье нашего ребенка.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

13. Учебное заведение способствует формированию достойного поведения нашего ребенка.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

14. Администрация и педагоги создают условия для проявления и развития способностей нашего ребенка.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

15. Учебное заведение по-настоящему готовит нашего ребенка к самостоятельной жизни.

– 4 – 3 – 2 – 1 – 0

#### *Обработка результатов теста*

Удовлетворенность родителей работой учебного заведения (У) определяется как частное, полученное от деления общей суммы баллов всех ответов родителей на общее количество ответов.

Если коэффициент У равен 3 или больше этого числа, это свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности; если он равен или больше 2, но не меньше 3, то можно констатировать средний уровень удовлетворенности; если же коэффициент У меньше 2, это является показателем низкого уровня удовлетворенности родителей деятельностью образовательного учреждения.