

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Дом детского творчества»

«Левобережный»

Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

художественной направленности

«Первые шаги в мир танца»

Возраст учащихся: 5,5-11 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчики: **Орлова Наталья Александровна**
педагог дополнительного образования
Чистова Кристина Сергеевна
концертмейстер

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Первые шаги в мир танца» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой художественной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

Уровень освоения: общекультурный.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Актуальность. Бесконечное разнообразие и многофункциональность танца делает его уникальным средством воспитания и всестороннего развития ребенка. Вхождение ребенка в мир танцевальной культуры становится основой эмоционально-чувственного и эстетического обогащения, средством развития способности к творческой самореализации, источником расширения представления о себе и других. Актуальность данной программы определяется наличием потребности детей в танцевальной деятельности как средстве самопознания, самовыражения и развития. Хореографическое творчество является одним из средств развития личности ребенка. Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Однако физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она должна быть совместима с творчеством, умственным трудом и эмоциональным самовыражением. Благодаря данной программе дети научатся самостоятельно импровизировать под музыку, раскрывая при этом свой творческий потенциал.

Отличительные особенности программы

Предметом музыкально-ритмического воспитания в программе являются музыка и движения. В целях формирования у обучающихся интереса к занятиям в программе используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности физического и психического развития обучающихся. Рост мастерства, музыкальности, выразительности исполнения учащихся является

результатом систематической работы педагога – хореографа и концертмейстера, и осуществляется путем постепенного перехода от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, к более сложным, требующим передачи стиля, манеры, характера танцев. Этот процесс творческого роста учащихся требует последовательного продвижения по предлагаемому учебному плану.

Обучение строится на следующих педагогических принципах:

- **сотрудничество** педагогов, детей и их родителей, понимание, что результат обучения зависит от вклада каждого;
- **вера в ребенка**, в его силы и способности, демонстрация уверенности в будущем успехе;
- **учет индивидуальных возможностей** обучающихся;
- **ориентация на достижения**, на успех ребенка как источник и движущую силу позитивного развития;
- **опора на интересы** обучающихся, включение мотивации ребенка через способность педагогов увлечь, «заразить», удивить, показать эстетику движения;
- **постепенность и последовательность** в обучении, переход от простого к сложному, построение обучения на последовательности следующих элементов: упражнение – навык – соединение движений – свободное выполнение движений и комбинаций;
- **гармонизация педагогического взаимодействия**, развитие познавательно-мировоззренческой, эмоционально-чувственной и действенно-практической сфер личности ребенка;
- **создание условий для реализации творческой активности** обучающихся через творческие задания, танцевальное игровое творчество, танцевальную импровизацию, творческие домашние задания для желающих, подготовку открытых занятий для родителей и концертных выступлений.

Программа состоит из 6 основных разделов, органически взаимосвязанных между собой:

1. Ритмика. «Ритм – это то, что дает движение музыке, это самый важный двигатель и самый устойчивый строительный элемент, как бы цемент музыки...» (Б.Астафьев). Ритмика – это первые шаги в мир хореографического искусства. Развитие музыкально-ритмического восприятия обучающихся в программе обучения происходит через ритмические упражнения и игры.

2. Танцевальная гимнастика. Основная задача гимнастических упражнений заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных и постоянно повторяемых упражнений научить детей управлять своими движениями. Данный раздел программы включает в себя общеразвивающие упражнения, гимнастические упражнения, элементы акробатики и хореографии, упражнения с предметами (скакалкой, мячом).

3. Танцевальные и подвижные игры. При помощи танцевальных и подвижных игр происходит знакомство обучающихся с актерским мастерством, осознанное усвоение танцевальных комбинаций, развитие творческих способностей.

На занятиях происходит знакомство учащихся с элементарными понятиями актерского мастерства. Игровые задания научат детей концентрировать внимание. Для переключения внимания во время краткого отдыха от физической нагрузки педагог может давать детям игровые задания на передачу эмоциональных состояний. Дети учатся передавать музыку мимикой, жестом и движением, при этом развивается творческая фантазия, выразительность движений и актерское мастерство.

4. Классический танец.

Классический танец и классический экзерсис – это тот фундамент, на котором строится все здание хореографического искусства. Классическая техника является единственной возможной всеохватывающей основой любого сценического танца не только клас-

сического, но и народно-характерного, современного, историко-бытового, бального танцев. Основная задача классического экзерсиса заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных и постоянно повторяемых тренировочных упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.

5. Современные танцевальные направления.

Данный курс ставит перед собой задачу – дать общее представление о направлениях современной танцевальной культуры, охарактеризовать отличительные особенности и специфику исполнения.

Занятия джаз-танцем начинаются с освоения изолированных движений, после чего переходят к их координации, следуя правилу «от простого к сложному». Постепенно в урок вводятся танцевальные комбинации с использованием хорошо усвоенных элементов.

Танец-модерн дает представление о современном направлении хореографического искусства, неразрывно связанным с классическим танцем, с основами народно - характерного танца и являет собой их синтез. Танец-модерн включает в себя стилизованный народный танец, стилизованный классический. Используется современные музыкальные обработки классических и народных произведений.

6. Постановочная работа.

Постановочная работа предполагает реализацию на сцене танцевальных навыков обучающихся. Постепенно осваивая танцевальный материал на занятиях классическим и современным танцами, ребенок пробует свои силы в исполнительском мастерстве и является соучастником в постановке хореографических композиций. Художественный образ в постановочной работе формируется с учетом сценического костюма, аксессуаров и музыки. Подбор музыкального материала для постановок осуществляется педагогом и концертмейстером. Формируя репертуар, педагог учитывает возрастные особенности детей, их природные задатки и приобретенные навыки, интересы и психологические особенности.

Адресат программы. Программа адресована детям дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у учащихся способности к творческому самовыражению посредством обучения танцевальному искусству.

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами танцевального искусства;
- сформировать у учащихся представление об основах хореографической терминологии, музыкальной грамоты, связи музыки и движения;
- научить выполнять различные виды ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения и согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, хореографической памяти);
- сформировать правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;

- воспитывать у учащихся личностные качества (ответственность и целеустремленность);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к танцевальной деятельности;
- сформировать у учащихся навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Условия реализации программы

Условия набора. Данная программа адресована детям дошкольного и младшего школьного возраста, имеющим допуск врача к занятиям.

Форма одежды: для девочек – спортивный купальник, лосины, чешки (либо мягкие тапки); для мальчиков – футболка, шорты, чешки.

Условия формирования групп. Группы формируются по возрастному принципу: 5-6 лет, 7-9 лет, 10-12 лет.

Объем программы.

Количество часов в год		Общий объем курса обучения
1 год обучения	2 год обучения	
144	144	288

Срок реализации программы – 2 года.

Наполняемость учебной группы: 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2 раза неделю по 2 акад. часу (144 часа в год);
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год).

Продолжительность академического часа для детей 5-7 лет – 30 минут, для детей 8 лет и старше – 45 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- учебный кабинет, раздевалка;
- оборудование учебного кабинета (зеркала, хореографические станки, маты, коврики);
- спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки);
- техническое оснащение (музыкальный центр, компьютер, проектор).

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Кадровое обеспечение реализации программы

В работе используются следующие методы:

- беседа в виде вопросов и ответов;
- прослушивание и разбор музыки;
- показ педагогом движений;
- повторение пройденного материала;
- практическая работа – репетиции;
- музыкальные импровизации;
- разучивание танцевальных движений по частям.

Основные педагогические принципы организации образовательного процесса: систематичность, осмысленность, последовательность, наглядность, практическая направленность, самореализация, направленность на конечный результат. В процессе занятий педагог должен принимать во внимание творческие мысли и замыслы учащихся, развивать стремление к активности, самостоятельности в процессе работы, добиваться от учащихся гармоничности движений.

1. Педагог обеспечивает:

- общую организацию учебного процесса;
- совершенствование материальной базы коллектива;
- проведение сводных репетиций танцевальных групп;
- проведение учебных занятий;
- подготовку коллектива ансамбля к участию в мероприятиях различного уровня: районных, городских, международных (фестивалях, конкурсах, смотрах, концертах);
- организацию выездов коллектива в театры, музеи, концертные залы;
- подбор костюмов и аксессуаров;
- пополнение репертуара танцевального коллектива;
- организацию концертной деятельности;
- организацию открытых занятий для родителей, зачетных занятий;
- подготовку концертных программ.

2. Концертмейстер хореографического ансамбля:

- осуществляет аккомпанемент на занятиях, репетициях и выступлениях (подбор музыкального материала, чтение с листа, транспонирование музыкального произведения, запись фонограмм);
- подбирает музыкальный материал к отдельным элементам движений и композициям с учетом требований программы;
- принимает участие в проведении индивидуальных, групповых занятий и репетиций с обучающимися;
- осуществляет помощь педагогу в организационной работе в концертной и конкурсной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к танцевальной деятельности;
- получают знания о правилах поведения на занятиях;
- сформируют личностные качества (ответственность, целеустремленность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- расширят свой социальный опыт и будут стремиться к реализации своих способностей.

Метапредметные:

- повысят уровень двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- сформируют навыки сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, хореографической памяти).

Предметные:

- научатся понимать хореографическую терминологию различать понятия «темп» и «ритм», динамику звука «громко» и «тихо», согласовывать движения с музыкой;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;

- овладеют строевыми упражнениями, различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- приобретут умения выполнять ритмические мини-танцы программного материала, представлять в игре различные образы и передавать в движении характер.

Учебный план 1 год обучения

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	2	2	-	
2.	Ритмика	32	3	29	
3.	Танцевальная гимнастика	50	3	47	
4.	Классический танец	25	3	22	
5.	Танцевальные и подвижные игры	11	1	10	
6.	Постановочная работа	21	2	19	
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	зачетное занятие, класс-концерт
	Итого:	144	14	130	

2 год обучения

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	2	2	-	
2.	Ритмика	32	3	29	
3.	Танцевальная гимнастика	49	3	46	
4.	Классический танец	25	3	22	
5.	Современный танец	11	1	10	
6.	Постановочная работа	21	2	19	
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	зачетное занятие, класс-концерт
	Итого:	144	14	130	

Рабочая программа

1 год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить с основными позициями и положениями рук, ног, головы в классическом танце;
- научить выполнять основные шаги, бег, подскоки, галоп, сохранять правильную осанку при выполнении упражнений.

Развивающие:

- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысить уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, пластичности, хореографической памяти).

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям;
- создать представление о культуре внешнего вида и поведения в коллективе;
- формировать личностные качества (ответственность, целеустремленность) и умение общаться в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводные занятия.

Теория: Цели и задачи программы. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность причёски, одежды и обуви для занятий). Правила личной гигиены. Правила техники безопасности (правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в учреждении, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Практика:

- начальная диагностика (педагогическое тестирование).

2. Ритмика.

Теория: Музыкальная грамота («темп», «ритм», «такт», «затакт», «музыкальный размер», «сильная и слабая доли»). Азбука музыкального движения. Построения в «шеренгу», «ручеек», «змейку», «решетку», «диагональ».

Практика:

- танцевальные шаги (простые, приставные, с хлопками).
- бег (с подъемом бедра вперед, с захлестом голени назад).
- упражнения для развития координации движений (взмахи руками, повороты и наклоны головы, прыжки по невыворотным позициям).
- ритмические мини-танцы.

3. Танцевальная гимнастика.

Теория: Понятие – «здоровый образ жизни». Техника выполнения гимнастических упражнений, основные ошибки.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- ходьба (с носка, на носках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, в приседе);
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);

- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении, с поворотами на 90° и 180°);
- упражнения для мышц рук (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые вращения);
- упражнения для мышц ног (приседания; стоя у опоры отведения, приведения ног вперед, в сторону);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- игровой стретчинг (движения образного характера с максимальной амплитудой и удержанием позы);
- дыхательные упражнения;
- поsegmentное расслабление звеньев тела.

Гимнастические упражнения

- «волна» (из положения, сидя на пятках, стоя лицом и спиной к опоре);
- «мост» (стоя на коленях, лежа, стоя);
- шпагаты;
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без);
- повороты (на 180° и 360° на двух и одной ноге).

Хореографические упражнения

- позиции рук (1, 2, 3);
- позиции ног (1, 2, 3, 5);
- подъемы на полупальцы (релеве);
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете).

Акробатические упражнения

- «группировка»;
- перекаты в «группировке» (вперед, назад);
- подготовка к упражнению «колесо»;
- упражнение «колесо».

Упражнения со скакалкой

- махи скакалкой, сложенной вдвое, в различных направлениях;
- вращения скакалки в различных плоскостях;
- манипуляции;
- перешагивания через свободно висющую скакалку;
- бег через скакалку;
- перепрыгивания через скакалку вперед и назад толчком двумя;
- прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад, петлей.

Упражнения с мячом

- способы удержания мяча;
- отбивы мяча (многократные отбивы мяча на месте двумя руками);
- перекаты мяча (по полу, рукам и ногам);
- броски и ловля мяча двумя руками.

4. Классический танец.

Теория: Основы классического танца: 1, 2, 3 позиции рук и ног в классическом танце. Точки класса. Постановка корпуса и головы. Термины: «releve», «demi-plie», «grand-plie», «battement tendu», «battements tendu jete»;

Практика:

Упражнения у палки (лицом к палке)

- постановка корпуса;
- позиции ног – 1, 2, 5 (3);
- releve на полупальцах в 1 позиции;
- полповорота головы и поворот от плеча к плечу;
- наклоны корпуса (назад и в сторону);
- demi-plie по 1, 2 позициям;
- grand-plie по 1, 2 позициям;
- battement tendu (в сторону);
- battement tendu jete из 1 позиции;
- трамплинные прыжки по 6 позиции ног.

Упражнения на середине

- постановка корпуса на середине;
- точки класса;
- положение корпуса en facee,
- позиции рук 1, 2, 3, подготовительное положение, 1-ое port de brass;
- позиции ног (полувыворотные) 1, 2, 3;
- grand-plie по 1 позиции;
- прыжки трамплинные по 1, 2 en face и по точкам;
- сочетание разных комбинаций прыжков;

5. Танцевальные и подвижные игры.

Теория: Правила игр и техники безопасности.

Практика:

- импровизация на заданную музыкальную тему;
- танцевальные игры (для развития воображения, музыкальности и артистизма);
- подвижные игры (для развития координации движений, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве).

6. Постановочная работа.

Теория: Понятия «рисунок танца», «разметка сцены», «центр, правая и левая стороны сцены», «1, 2, 3 кулисы».

Практика:

- танцевальные композиции;
- танцевальные этюды (на основе изученного материала).
- сочинение небольших самостоятельных танцевальных композиций.

7. Промежуточная аттестация.

- промежуточная аттестация – зачетное занятие, открытое занятие для родителей и педагогов.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к занятиям;
- получают представление о танцевальном искусстве, культуре внешнего вида и безопасного поведения в коллективе;
- сформируют личностные качества (ответственность, целеустремленность);

- приобретут умение общаться в коллективе.

Метапредметные:

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, пластичности, хореографической памяти).

Предметные:

- научатся понимать хореографическую терминологию и определять характер музыки и характер танца;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце.
- научатся выполнять основные шаги, бег, подскоки, галоп, сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- научатся концентрировать внимание, правильно держать спину, ориентироваться в учебном кабинете, выполнять приставные шаги, бег и подскоки, согласовывать движения с музыкой, выразительно изображать движениями различные образы;
- овладеют упражнениями со скакалкой.

Рабочая программа **2 год обучения** **Задачи**

Обучающие:

- научить понимать хореографическую терминологию различать понятия «темп» и «ритм», согласовывать движения с музыкой;
- познакомить с основными позициями и положениями рук, ног, головы в классическом танце;
- научить выполнять различные виды ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения. ритмические мини-танцы программного материала, представлять в игре различные образы и передавать в движении характер;
- сформировать навыки сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;

Развивающие:

- повысить уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, пластичности, хореографической памяти);
- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы).

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям;
- создать представление о культуре поведения в коллективе;
- способствовать формированию личностных качеств (ответственности, целеустремленности), художественного вкуса, навыков дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- прививать любовь к процессу творчества в искусстве танца.

Содержание обучения

1. Вводные занятия.

Теория: Цели и задачи программы. Правила техники безопасности (правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в учреждении, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Практика:

- начальная диагностика (педагогическое тестирование).

2. Ритмика.

Теория: Основы музыкальной грамотности (понятие – «ритм» музыки). Виды построений – «шеренга», «колонна».

Практика:

- ходьба (на месте и в движении, с хлопками и движениями руками под музыку);
- танцевальные упражнения (высокий, приставной шаг; шаг галопа вперед, в сторону);
- ритмические мини-танцы.

3. Танцевальная гимнастика.

Теория: Понятие – «здоровый образ жизни». Техника выполнения гимнастических упражнений, основные ошибки.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- ходьба (с носка, на носках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, в приседе);
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);

- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении, с поворотами на 90° и 180°);
- упражнения для мышц рук (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые вращения);
- упражнения для мышц ног (приседания; стоя у опоры отведения, приведения ног вперед, в сторону);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- игровой стретчинг (движения образного характера с максимальной амплитудой и удержанием позы);
- дыхательные упражнения;
- поsegmentное расслабление звеньев тела.

Гимнастические упражнения

- «волна» (из положения, сидя на пятках, стоя лицом и спиной к опоре);
- «мост» (стоя на коленях, лежа, стоя);
- шпагаты;
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без);

Хореографические упражнения

- позиции рук (1, 2, 3);
- позиции ног (1, 2, 3, 5);
- подъемы на полупальцы (релеве);
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете).

Акробатические упражнения

- «группировка»;
- перекаты в «группировке» (вперед, назад);
- кувырок вперед, назад;

Упражнения со скакалкой

- махи скакалкой, сложенной вдвое, в различных направлениях;
- вращения скакалки в различных плоскостях;
- манипуляции;
- перешагивания через свободно висящую скакалку;
- бег через скакалку;
- перепрыгивания через скакалку вперед и назад толчком двумя;
- прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад, петлей.

Упражнения с мячом

- способы удержания мяча;
- отбивы мяча (многократные отбивы мяча на месте двумя руками);
- перекаты мяча (по полу, рукам и ногам);
- броски и ловля мяча двумя руками.

4. Классический танец.

Теория: Основы классического танца: 1, 2, 3 позиции рук и ног в классическом танце. Точки класса. Постановка корпуса и головы. Термины: «releve», «demi-plie», «grand-plie», «battement tendu», «battements tendu jete»;

Практика:

Упражнения у палки (лицом к палке)

- постановка корпуса;
- позиции ног – 1, 2, 5 (3);
- releve на полупальцах в 1 позиции;
- полповорота головы и поворот от плеча к плечу;
- наклоны корпуса (назад и в сторону);
- demi-plie по 1, 2 позициям;
- grand-plie по 1, 2 позициям;
- battement tendu;
- battements tendu jete ;
- battement tendu jete из 1 позиции;
- трамплинные прыжки по 6 позиции ног.

Упражнения на середине

- постановка корпуса на середине;
- точки класса;
- положение корпуса en facee,
- позиции рук 1, 2, 3, подготовительное положение, 1-ое port de brass;
- позиции ног (полувыворотные) 1, 2, 3;
- grand-plie по 1 позиции;
- прыжки трамплинные по 1, 2 en face и по точкам;
- сочетание разных комбинаций прыжков;

5. Современные танцевальные направления.

Теория: Понятия джаз-танца: «изоляция», «волна вперед», «спираль», «ступенчатое расслабление», «боковая волна», «шассе», «кик». Понятие импровизация. Правила и условия игр.

Практика:

- движениями тела с выражением ритмического рисунка;
- комбинации с изолированными движениями головы, плеч, бедер;
- упражнения на перегибы корпуса;
- танцевальные комбинации.
- танцевальные игры (для развития координации движений);
- музыкальные игры (для развития внимания и воображения);
- творческие задания (для развития актерского мастерства);
- импровизации на заданную музыкальную тему.

6. Постановочная работа

Теория: Понятия «рисунок танца», «разметка сцены», «центр, правая и левая стороны сцены», «1, 2, 3 кулисы».

Практика:

- танцевальные композиции;
- танцевальные этюды (на основе изученного материала современных танцевальных направлений).
- сочинение небольших самостоятельных танцевальных композиций.

7. Промежуточная аттестация.

Практика:

- промежуточная аттестация (открытые занятия, зачетные занятия).

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес к занятиям;
- получают представление о культуре безопасного поведения в коллективе;
- сформируют личностные качества (ответственность, целеустремленность), художественный вкус);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- полюбят процесс творчества в искусстве танца.

Метапредметные:

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, пластичности, хореографической памяти).

Предметные:

- научатся понимать хореографическую терминологию различать понятия «темп» и «ритм», согласовывать движения с музыкой;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- сформируют навыки сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- приобретут умения выполнять ритмические мини-танцы программного материала, представлять в игре различные образы и передавать в движении характер.
- упражнения на импровизацию на заданную тему. научатся понимать хореографическую терминологию различать понятия «темп» и «ритм», согласовывать движения с музыкой;
- сформируют представление об основных позициях и положениях рук, ног, головы в классическом танце и современных танцевальных направлениях;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- научатся выполнять гимнастические упражнения в различном темпе, ориентироваться в пространстве учебного кабинета, выполнять рисунок танцевального этюда, музыкально и артистично выполнять танцевальные комбинации в парных и массовых этюдах, создавать собственную танцевальную импровизацию, преодолевать скованность и закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания;
- сформируют навыки хореографического мастерства.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Ритмика	Практическое занятие, открытое занятие, зачетное занятие, игра.	Приемы: устное изложение, беседа, показ педагогом, работа по образцу, упражнение, танцевальная композиция. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах.	Дидактический материал: специальная литература. Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор.	Открытое занятие, зачетное занятие.
2.	Танцевальная гимнастика	Практическое занятие, открытое занятие, зачетное занятие, игра, праздник, концерт.	Приемы: устное изложение, беседа, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах.	Дидактический материал: специальная литература. Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор.	Педагогическое тестирование, открытое занятие, зачетное занятие, праздник, концерт.
3.	Танцевальные и подвижные игры	Практическое занятие, открытое занятие, зачетное занятие, игра, эстафета, соревнование.	Приемы: устное изложение, беседа, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах.	Дидактический материал: специальная литература. Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор.	Педагогическое тестирование, зачетное занятие, показательное выступление, соревнование.
4.	Классический танец	Практическое занятие, зачетное занятие.	Приемы: устное изложение, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение, тренинг. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	Дидактический материал: специальная литература, аудио-записи, видеозаписи, фотографии, костюмы; Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор.	Открытые занятия для родителей, зачетные занятия.

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
5.	Современные танцевальные направления	Практическое занятие, зачетное занятие, концерт, конкурс.	Приемы: устное изложение, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение, тренинг. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	Дидактический материал: специальная литература, аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, костюмы; Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор.	Открытые занятия для родителей, зачетные занятия, концерт, конкурс.
6.	Постановочная работа	Практическое занятие, репетиция, концерт, праздник.	Приемы: устное изложение, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение, тренинг. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	Дидактический материал: специальная литература, аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, костюмы; Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор.	Открытые занятия для родителей, зачетные занятия, концерт, конкурс, праздник.

Информационные источники

для педагога:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Варакина Т.Т., Кудрямова Л.Н., Маркова Т.П. Упражнения с предметами. – М.: «Физкультура и спорт», 1973.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: «Советский спорт», 1996.
4. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. – Л.: ГДОИФК, 1999.
5. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Учебно-методический центр «Аллегро», 1993.
7. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Терра-Спорт», 2001.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: «Искусство», 2002.
9. Овчинникова Н.А. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике. – Киев, 1990.
10. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: «Речь». – 2003.
11. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: «Просвещение», 1989.
12. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев: «Рад. Школа», 1990.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.
14. Холдов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. зав. – М.: «Академия», 2000.
15. Шебенко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. – М., 1996.

для учащихся и родителей:

1. Аганянц Е.К., Демидов Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. – Краснодар: Куб. ГАФК, 1999.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
3. Громов Ю. И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. – СПб., 1997.
4. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
5. Фадеичев Н. Солисты балета. – М.: «Искусство», 1990.

Оценочные материалы

Критерии уровня развития чувства ритма

1. Движение.

- Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями:

5-10 баллов – учащийся самостоятельно, четко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки;

3-4 балла – производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого;

1-2 балла – смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки.

- Соответствие движений ритму музыки:

5-10 баллов – учащийся четко ритмично выполняет движения;

3-4 балла – выполняет движения с ошибками;

1-2 балла – движения выполняются неритмично.

- Соответствие движений темпу музыки:

5-10 баллов – учащийся чувствует смену темпа, самостоятельно отмечает это сменой движения;

3-4 балла – чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняет по показу педагога или других учащихся;

1-2 балла – не чувствует смену темпа, движения меняет с большим опозданием.

2. Координация движений и внимание («Ритмическое эхо» со звучащими жестами).

5-10 баллов – учащийся выполняет все движения без ошибок;

3-4 балла – допускает 1-2 ошибки;

1-2 балла – не справляется с заданием.

3. Воспроизведение метра и ритма.

- Воспроизведение метрической пульсации музыкального произведения в хлопках:

5-10 баллов – учащийся точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения;

3-4 балла – на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием.

1-2 балла – беспорядочные хлопки.

- Воспроизведение ритмического рисунка в хлопках («Ритмическое эхо»).

5-10 баллов – ребенок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

3-4 балла допускает 2-3 ошибки;

1-2 балла – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

Результаты промежуточной аттестации учащихся

№	Фамилия имя учащегося	Движение	Координация дви- жений и внимание	Воспроизведение метра и ритма	Воспроизведение ритмического ри- сунка в хлопках	Общий средний бал
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития учащихся

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений.

Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла – правильное одновременное выполнение движений;

2 балла – неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа;

1 балл – неверное выполнение движений.

Прыжок

1 балл – отсутствие амплитуды прыжка;

2 балла – прыгает легко с мягким приземлением, но амплитуда прыжка недостаточна.

3 балла – прыгает легко, с хорошей амплитудой, легко и мягко приземляется.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Учащимся предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: «ромашку», «пчелку», «солнечного зайчика».

3 балла – умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

2 балла – движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл – учащийся не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед). Учащимся предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковра. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую учащийся упирался пальцами.

3 балла – 8-11 см.;

2 балла – 4-7 см.;

1 балл – 3 см и меньше.

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лежа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад;

2 балл – средняя подвижность позвоночника;

1 балл – упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?» После прослушивания музыки учащийся должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор». Учащиеся сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку – медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы». Под тихую музыку учащиеся двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику);

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных учащихся мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Учащимся предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

3 балла – мимика учащегося выразительная, с легкостью изображает разные эмоции, движения яркие и выразительные;

2 балла – учащийся недостаточно эмоционален;

1 балла – учащийся неэмоционален.

Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от учащихся постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована. Учащийся говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками. Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а учащиеся должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Педагог сидит перед учащимися и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки:

4 раза – по коленям обеими руками (повторить 2 раза);

3 раза – по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения);

2 раза – по коленям, 2 раза в ладоши;

1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

3 балла – точно передает ритмический рисунок;

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком;

1 балл – с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

Уровни развития учащихся в музыкально-ритмической деятельности

Первый уровень (высокий – 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний – 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность учащихся, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм, передает только общий характер, темп музыки, умеет выразить свои чувства в движении. В образно-игровых движениях легко передает характер персонажа. Верно выполняет упражнения на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкий – 6-9 баллов) соответствуют следующие характеристики учащихся: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Учащийся не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.