

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД - КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» Г. СОЧИ

Принята на заседании
педагогического совета
от «11» мая 2023г.
Протокол №5

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦВР г. Сочи
/Л.К. Папантонио/
Приказ от «29» мая 2023г. №152/0



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«SKYDANCE»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года: 288 ч (144 ч / 144 ч)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе: 22187

Автор-составитель:

Чернавский Владимир Владимирович,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦВР

г. Сочи, 2023

Раздел 1

«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

1.1 Пояснительная записка программы.

Танец способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

В настоящее время цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ представлены в следующих нормативных документах:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;

10. Уставом МБУ ДО «ЦВР» г. Сочи.

1.1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Skydance» имеет **художественную направленность**.

1.1.2 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность программы в том, что в современном обществе, в связи с развитием интернет технологий, учащиеся имеют ограниченный запас двигательных навыков, что приводит к нарушению здоровья, а занятия эстрадным танцем позволяет решить эти проблемы, привлекая детей своей многогранностью. Этот вид хореографического искусства позволяет научиться танцевать в различных стилях, овладеть техникой исполнения самых модных и популярных танцевальных направлений.

Новизна. Программа составлена таким образом, что помогает развивать воображение детей, учит динамическому осмыслению движения. Это осмысленное восприятие музыки через движение наполняет ребенка радостью.

Занятия *хореографией* откроют детям мир добра, света, красоты, научат творческой деятельности.

Ритмические упражнения помогут развить координацию движений, быстроту мышечной реакции, ориентировку в пространстве, а результатом регулярных занятий будут поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма.

Актерское мастерство даст детям знания в области исполнительского искусства, и умение применять их на публике.

Педагогическая целесообразность.

Программа обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

1.1.3 Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Skydance» заключается в том, что она имеет мозаичное строение, а именно тематическое изучение тем тесно переплетается друг с другом, включение раздела «актерское мастерство» оживляет занятия детской эмоциональностью. Владение актерским мастерством - это умение устроить на сцене фейерверк эмоций, и тем самым привлечь к себе внимание зрителя.

Особенностью и отличием данной программы является объединение в ней различных направлений хореографии таких как: балльный танец, включая

латиноамериканскую и европейскую программу, эстрадный танец включая джаз и модерн, хип-хоп, основы классического танца, стилизованный танец. Что позволяет подготовить разностороннего, универсального танцора в будущем, что актуально в разностороннем мире современной хореографии.

1.1.4 Адресат программы – примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе.

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы от 7 до 17 лет. Занятия групповые. Наполняемость групп до 15 человек, могут заниматься мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится по желанию учащихся и их родителей.

1.1.5 Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа «Skydance» реализуется на базовом уровне.

Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 288 часов (1 год – 144 ч, 2 год – 144 ч).

1.1.6 Формы обучения.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности групповая, в парах, работа по подгруппам, индивидуальная.

Учащиеся имеют разные знания и умения, поэтому большое внимание в программе уделяется индивидуальному подходу.

1.1.7 Режим занятий.

Занятия по программе «Skydance» проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 40 минут.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.

При реализации рабочей программы могут быть организованы группы учащихся одного возраста или разных возрастных групп (разновозрастные группы), являющиеся основным составом. Состав групп постоянный.

Занятия могут проходить индивидуально, в парах, по подгруппам и группам. В программе используются следующие формы проведения занятий: практические занятия, теоретические занятия, концертные выступления.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей учащихся посредством танцевального искусства.

Задачи программы:

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Образовательные (предметные):

- способствовать формированию основ обще-эстетической культуры, развитию художественного вкуса и интереса к искусству танца;
- осваивать терминологию основных танцевальных движений;
- осваивать терминологию классического танца;
- владеть техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций классического танца, уметь выполнять их в соответствующем музыкальном ритме, темпе, характере и манере;
- развивать основные физические качества, такие как – координация движений, гибкость, выносливость и т.п., необходимые для выполнения танцевального материала;
- обучать умению танцевать в ансамбле.

Воспитательные (личностные):

- способствовать формированию культуры общения и поведения в социуме, формированию навыков сотрудничества со сверстниками;
- способствовать формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Развивающие (метапредметные):

- развивать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- развивать умение определять эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- развивать умение понимать причины собственного успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Образовательные (предметные):

- способствовать формированию основ обще-эстетической культуры, развитию художественного вкуса и устойчивого интереса к искусству танца;
- осваивать терминологию различных танцевальных движений;
- осваивать терминологию бального, современного, эстрадного танцев;
- владеть техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций бального, современного, эстрадного танцев, уметь выполнять их в соответствующем музыкальном ритме, темпе, характере и манере;

- развивать физические качества, необходимые для выполнения танцевального материала на высоком уровне;
- обучать умению танцевать в ансамбле на высоком уровне.

Воспитательные (личностные):

- способствовать формированию высокой культуры общения и поведения в социуме, формированию навыков взаимопомощи и сотрудничества со сверстниками;
- продолжать способствовать формированию устойчивых эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- проявлять высокую дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Развивающие (метапредметные):

- продолжать развивать устойчивое умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- продолжать развивать устойчивое умение определять эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- продолжать развивать устойчивое умение понимать причины собственного успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

1.3 Содержание программы.

1.3.1 УЧЕБНЫЕ ПЛАН.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные занятия. Техника безопасности на занятиях.	4	2	2	Беседа, просмотр, входная диагностика
2.	Ритмика.	34	8	26	Просмотр, контроль исполнения движений, открытое занятие. Игровое занятие
3.	Танцевальная азбука и танцевальные движения.	34	8	26	Просмотр, контроль исполнения

					движений, открытое занятие
4.	Актерское мастерство и танцевальная импровизация, игры.	34	8	26	Просмотр, контроль исполнения движений
5.	Классический танец.	34	8	26	Просмотр, контроль исполнения движений, выступление
6.	Итоговые занятия.	4		4	Отчетный концерт, итоговая диагностика
	Итого:	144	34	110	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводные занятия. Техника безопасности на занятиях.	4	2	2	Беседа, просмотр
2.	Бальный танец.	44	8	36	Просмотр, контроль исполнения движений
3.	Современный танец.	46	8	38	Просмотр, контроль исполнения движений, выступление
4.	Эстрадный танец.	46	8	38	Просмотр, контроль исполнения движений, выступление
5.	Итоговые занятия.	4		4	Отчетный концерт, итоговая диагностика
	Итого:	144	26	118	

1.3.2 Содержание учебного плана.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводные занятия. Техника безопасности на занятиях.

Теория: Знакомство с педагогом, классом, предметом. Беседа о целях и задачах, правилах поведения на занятиях, технике безопасности, форма

одежды.

Практика: Игра «Давайте познакомимся». Подбор репертуара.

2. Ритмика.

Теория: Развитие чувства ритма и ритмических движений, игрового образа координация движений под музыку; знакомство со структурными особенностями музыки, ее характером (весело-грустно, мягко-остро), метроритмом, темпом (медленно-быстро) и другими средствами музыкальной выразительности, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания. Знакомство с движениями животного мира.

Практика: Разучивание и совершенствование базовых шагов с усложнением, связок («Мы шагаем, прыгаем, играем»). Функциональная тренировка. Стретчинг. Развитие ритмичных движений характерных образу животных, птиц, насекомых («Зверобика в лесу»). Простейшие хлопки, притопы, хлопки-притопы, работа с мячом в размере 3/4 индивидуально и в парах (подбросить поймать, перекатить – поймать), работа с мячом: удары о пол в различных ритмических рисунках, в сочетаниях с подбрасыванием.

3. Танцевальная азбука и танцевальные движения.

Теория: Изучение танцевальных элементов народного характера и элементы современного и бального танца Знакомство с позицией рук и ног, постановкой корпуса. - понятие «экзерзис», основных упражнений у станка («Demi-plie», «releve», «Battement tendu»); понятие «партерной гимнастики» и основных упражнений. Знакомство с пластико-динамическими характеристиками движений.

Практика: Отработка танцевальных движений: ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; хлопки; упражнения с атрибутами (мяч, зонтик); простые танцевальные движения (шаг, прыжок, подскок, галоп). Выполнение заданий и самостоятельное составление композиций с использованием знаний о позициях рук и ног (различные переходы из одной позиции ног в другую со сменой позиции рук); выполнение упражнений у станка «Demi-plie» и «releve» по 1, 6 позициям, «Battement tendu» в сторону по 1 позиции; перевод ноги с носка на пятку; наклоны корпуса; упражнения для плечевого пояса, шеи и головы, стопы. Выполнение упражнений партерной гимнастики; работа стопы; наклоны корпуса вперед сидя; упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга; простейшие упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно). Создание художественного образа с помощью синтеза выразительности танца с техникой классического танца и не балетной пантомимы, отработка пластико-динамических характеристик движений.

4. Актерское мастерство и танцевальная импровизация.

Теория: Хореография – часть действенной структуры театрализованного представления. Сценическое действие – основа актёрского мастерства.

Понятия «импровизация», «фантазия», «воображение».

Практика: Грамматика актёрского мастерства: упражнения настроечного цикла; упражнения для рук; упражнения, развивающие скоростные и пластические качества учащегося; упражнения на отношение к выполняемым действиям. Творческая деятельность на развитие фантазии и воображения. Выполнение танцевальных импровизаций по предложенным темам преподавателя и учащихся.

5. Классический танец.

Теория: История классического танца. Позы и движения классического танца, экзерсис у станка, на полу, на середине зала. Специфика и понятие танцевального шага и бега. Формирование правильного исполнения танцевальных шагов и бега, умения ориентироваться в пространстве, перестроение из одного рисунка в другой. Линия танца, направления движения, стойка в паре. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практика: Разучивание разминки: разогрев мышц, танцевальный шаг, бег. Прыжки с продвижениями. Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Allegro Движения по диагонали. Этюдная работа. Работа над позицией и положением ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку. Demi-plié - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям. Battement tendu - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад). Demi ron de жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, sюр ле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной. Отработка правильного исполнения танцевальных шагов и бега, умения ориентироваться в пространстве и перестроение из одного рисунка в другой. линия танца, направления движения, стойка в паре.

6. Итоговые занятия.

Теория: Подготовка к концертным выступлениям (костюмы, расписание мероприятий, план выступлений).

Практика: Концертные выступления.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводные занятия. Техника безопасности на занятиях.

Теория: Беседа о целях и задачах, правилах поведения на занятиях, технике безопасности, форма одежды.

Практика: Игра «Давайте познакомимся». Подбор репертуара.

2. Бальный танец.

Теория: Знакомство с танцевальным репертуаром бальных танцев, соответствующие конкурсным требованиям Федерации Танцевального Спорта России (ФТСР). Порядок проведения турниров по спортивным бальным танцам, порядок и критерии судейства. История бального танца (классический, спортивный). Европейская программа – направления, такт музыки, требования к костюмам. Латиноамериканская программа – истории создания танцев, стили.

Практика:

Европейская программа танца:

Медленный вальс. Техника исполнения движений, Закрытые перемены вперед, назад Квадрат по одному, в парах. Закрытые перемены по одному, в парах. Правый поворот по одному, в парах. Разучивание и отработка вариаций в парах. Виск, Шассе из ПП (синкопированное шассе). Исполняется в темпе 28-29 тактов в минуту.

Венский вальс: Техника исполнения, правый поворот по одному. Правый поворот в парах. Исполняется в темпе 58-60 тактов в минуту.

Танго: Стили (канженге, орильберо, де салон, лисо, «на экспорт», «фантазия» (шоу-танго), «нуэво» (или «новое танго»). Исполняется в темпе 30-32 такта в минуту. Ход с ЛН и ПН, Прогрессивный боковой шаг, Прогрессивное звено, Закрытый променад, Рок поворот, Открытый обратный поворот, Корте назад, Обратный поворот на прогрессивном боковом шаге, Открытый променад, Роки на ЛН и ПН, Натуральный твист поворот, Натуральный променадный поворот, Променадное звено, Форстеп, Открытый променад назад, Внешние свивлы, Променад фолловей, Форстеп перемена, Браш степ.

Квикстеп: Основные фигуры прогрессивное шассе и основной шаг, замковый шаг вперед, повороты, обратный поворот или шассе-поворот). Исполняется в темпе 50-52 такта в минуту.

Латиноамериканская программа танца:

Самба: Техника исполнения движений. Основной ход по одному, в парах. Виск вправо, влево по одному, в парах. Соло поворот дамы под рукой. Соло поворот дамы под рукой. Основной ход вперед, назад. Разучивание вариации по одному, в парах. Отработка техники исполнения движений.

Ча-ча-ча: Техника исполнения движений. Основное движение по одному, в парах. Движение «плечо к плечу», «Спот-поворот». Разучивание и отработка вариации по одному, в парах. Движения 1-го уровня сложности:

Тайм-степ, Закрытое основное движение, Чек(Нью-Йорк), Рука в руке, Спот поворот влево, вправо, Поворот под рукой вправо, влево.

Движения 2-го уровня сложности:

Открытое основное движение, Три ча-ча-ча вперед, назад, Веер, Хоккейная

клюшка, Алемана (окончание А), Раскрытие вправо, Закрытый хип твист, натуральный волчок (окончание А). Ритм танца 120 ударов в минуту.

Джайв: Положение в паре и соединения рук; построение на сценической площадке; основной ход по одному и в паре; раскрытие и закрытие (арка-петля); повороты в паре; переходы. Движения 1-го уровня сложности: Основное движение на месте 2 т. Фолловой раскрытие 1 т Звено (Линк рок) 1 т. Фолловой раскрытие 1 т Перемена мест слева направо 1 т. Перемена мест направо слева 1 т.

Движения 2-го уровня сложности: Смена рук за спиной, Хлыст, Американский спин, Променадный ход медленный, Променадный ход быстрый, Хлыст раскрытие, Стой и иди, Ветряная мельница, Испанские руки, Раскручивание отруки.

Румба: Основное движение, Прогрессивный ход вперед, назад, Спот повороты вправо, влево поворот под рукой вправо, влево, Рука в руке, Веер, фигура «Алемана», Хоккейная клюшка, Раскрытие вправо, Закрытый хип твист, фигура «Кукарача», Боковой шаг, Натуральный волчок, Чек (Нью-Йорк).

3. Современный танец.

Теория: Основные движения современных танцев в стиле «диско», «рок-н-ролл», «рэп», хип-хоп; основные техники современного танца; манера и стили современных танцев. Изучение позиции рук и ног в современном танце. Терминология современного танца. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп. Постановка, изучение танца: сообщение о цели, истории танца, разработка эскиза костюма.

Практика: Отработка танцевальных основных элементов современных танцев постелям; соединение движений и комбинаций в фигуры; отработка движений и танцев в целом; актерское мастерство при передаче манеры и стиля современных танцев. Отработка позиции рук и ног в современном танце: позиции рук в современном танце. Отработка навыков исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыков коллективного исполнительства. Разучивание элементов Disco, Hip-hop и его стилей: newjackswing, ramming, popping, locking, new LA, crumping, newstyle, Street dance, Techno, R'n'B – танец. Funky, брейкданс, Go-go, Danceshow. Развитие актерского мастерства в течение занятий. Импровизация по предложенным темам. Творческие постановки.

Hip-hop танец: MIDDLE SCHOOL: Повторение ранее изученного: GROOVE (кач). Основных шагов: SPANCH BOB, HAPPY FEET, ROGER RABBIT, KRISS KROSS, KICK BALL CHANGE (Star).

Изучение нового: Steve Martyn, Party Machine, Pepper seed, BK Bounce, Bart Simpson, Butterfly.

NEW SCHOOL: ATL stomp, C-walk, Walk-it-out, Harlem shake, Monestary, Filla, Chicken head, bank head bounce, Erby.

Брейк-данс как форма хип-хоп культуры. Разновидности брейкинга: верхний – топ-рок, нижний – экстрим.

Диско танцы в стилях: Бамп, Бит-Топ-Слоп, Бободиско, Гном, Горец, Диско-Спорт, Иероглиф, Кисс, Ковбой, Нью-Кантри, Кока-Рола, Кунг-Фу, Самсон, Самурай, Травольта, Флюгер, Фортран, Экспромт, Юкими. Использование элементов Самбо, стили Йе-Йе, Гоу-Гоу, Бит. Парные танцы диско –Кунг-Фу,Диско-Фокстрота [франц. Disco-Fox].

4. Эстрадный танец.

Теория: Истоки и история развития эстрадного танца. Основные стили эстрадного танца. Основы актерского мастерства: занятия – фантазий, ролевые игры (на внимание, на память), развитие творческого воображения. Импровизация в эстрадном танце

Практика: Упражнения на координацию движений в эстрадном танце. Основные позиции в эстрадном танце: положение рук, ног, корпуса. Приемы современного эстрадного танца: калапс, полицентрия, регуляция, полиритмия, координация, импульс, расслабление. Развитие актерского мастерства в течение занятий. Основные приемы импровизации в эстрадном танце: реверс и базис. Импровизация по предложенным темам. Стилизованный эстрадный танец: сюжетно-характерный танец. Творческие постановки.

Эстрадный танец на базе Джаз-Модерна: Arch, Flex, in auto-position, Relax, Contraction, Release, Collapse, Roll up and down, Turn and skipping turn, Flat back.

Эстрадный танец в стиле Фристайл: техника ног, рук, корпуса. Основные фигуры: шаги, поворот, волна руками, батман, бросок. Техника кручений и поворотов. Элементы фанкстайла в брейкинге: strobing, dimestop, floating/gliding, waving, robot (botting), hitting/ticking, strutting, sacramento style, boog (boogaloo), snaking, slowmo.

5. Итоговые занятия.

Теория: Подготовка к концертным выступлениям (костюмы, расписание мероприятий, план выступлений).

Практика: Концертные выступления.

1.4. Планируемые результаты.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Образовательные (предметные):

- сформированы основы обще-эстетической культуры, развит художественный вкус и интерес к искусству танца;
- овладение терминологией основных танцевальных движений;
- овладение терминологией классического танца;
- овладение техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций классического танца, умение выполнять их в соответствующем музыкальном ритме, темпе, характере и манере;
- развиты основные физические качества, такие как – координация движений, гибкость, выносливость и т.п., необходимые для выполнения танцевального материала;

- обучены умению танцевать в ансамбле.

Воспитательные (личностные):

- сформированы культура общения и поведения в социуме, сформированы навыки сотрудничества со сверстниками;
- сформированы эстетические потребности, ценности и чувства;
- проявляют дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Развивающие (метапредметные):

- развито умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- развито умение определять эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- развито умение понимать причины собственного успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Образовательные (предметные):

- сформированы основы обще-эстетической культуры, развит художественный вкус и устойчивый интерес к искусству танца;
- овладение терминологией различных танцевальных движений;
- овладение терминологией бального, современного, эстрадного танцев;
- овладение техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций бального, современного, эстрадного танцев, умение выполнять их в соответствующем музыкальном ритме, темпе, характере и манере;
- развиты физические качества, необходимые для выполнения танцевального материала на высоком уровне;
- обучены умению танцевать в ансамбле на высоком уровне.

Воспитательные (личностные):

- сформированы высокая культура общения и поведения в социуме, сформированы навыки взаимопомощи и сотрудничества со сверстниками;
- сформированы устойчивые эстетические потребности, ценности и чувства;
- проявляют высокую дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Развивающие (метапредметные):

- развито устойчивое умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов;
- развито устойчивое умение определять эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- развито устойчивое умение понимать причины собственного успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Раздел 2

«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график программы.

Год обучения: с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.

Таблица 3

Месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				
Даты	01.09-03.09	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.12
1 год обучения	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2 год обучения	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Входная (В) Итоговая (И) аттестация	-	-	В	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каникулярный период (К)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Месяц	январь				февраль				март					апрель			
Даты	01.01-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	4.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04
1 год обучения	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2 год обучения	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Входная (В) Итоговая (И) аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каникулярный период (К)	К	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Месяц	май				Всего учебных недель	Всего часов по программе
Даты	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05		
1 год обучения	4	4	4	4	36	144
2 год обучения	4	4	4	4	36	144
Входная (В) Итоговая (И) аттестация	-	-	-	И	-	-
Каникулярный период (К)	-	-	-	-	-	-

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение для занятий: хорошо освещенный класс со свободным пространством для постановки танцевального репертуара, зеркальная стена, танцевальные станки, раздевалки для учащихся и педагогов, костюмерная для хранения концертной костюмов, душевые кабины.

Перечень материалов и инструментов, необходимых для реализации программы

Музыкальные инструменты.

Информационное обеспечение программы

Технические средства: видеомэгаффон, видеокамера; персональный компьютер с возможностью поддерживания программ для воспроизведения и обработки звука и изображения (Aimp, Sound Forge, классический Медиа плеер.), показа презентаций в программе Power Point; использовать ресурсы Интернет; синтезатор и аудио аппаратура (микшер, микрофоны, караоке центр); внешние носители (Audio CD, флэш-память), DVD плеер с функцией караоке, телевизор или проектор; видео записи ведущих танцевальных коллективов.

Кадровое обеспечение программы

Для реализации программы педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области соответствующей преподаваемому предмету, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении. Педагог должен демонстрировать знания, умения и навыки преподаваемого по программе предмета.

2.3 Формы аттестации.

Промежуточные и контрольные просмотры оценки качества достижений учащимися практических навыков в освоении танцевальных элементов по программе, концертные выступления.

Инструменты оценки достижений: беседы, наблюдения, анализ открытых занятий, концертные выступления, тестовые задания по проверке теоретической части программы, проведение мониторинга эффективности качества обучения по программе.

Наиболее распространенной формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в конце первого полугодия и в конце второго, что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

Концертно-сценическая деятельность коллектива также относится к форме контроля. Концертное выступление позволяет воочию отследить работу педагога и успех учащихся. Получив правильную, систематическую хореографическую подготовку дети показывают хорошие образцы детского танца. Педагог выступает в качестве союзника, обучающиеся принимают на

себя индивидуальную и коллективную ответственность за результаты обучения.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса.

2.4 Оценка планируемых результатов.

Инструменты оценки достижений: концертные выступления, тестовые задания по проверке теоретической части программы, проведение мониторинга эффективности качества обучения по программе.

Оценочные материалы: Приложение 1, Приложение 2.

2.5 Воспитание.

2.5.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Цель воспитания: развитие личности; самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.2, п.2).

Задачи воспитания:

- усвоение знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применение полученных знаний;
- воспитание творческой личности.

Целевые ориентиры воспитания.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и

- культуры своего народа;
- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;
 - деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;
 - уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
 - восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве.

Основные целевые ориентиры воспитания в соответствии с предметной направленностью:

- уважения к художественной культуре, искусству народов России; восприимчивости к разным видам искусства; интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров; опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, выставках и т. п.; стремления к сотрудничеству, уважения к старшим; ответственности; воли и дисциплинированности в творческой деятельности; опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России; опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

2.5.2. Формы и методы воспитания.

Формы можно условно разделить на основные, дополнительные и формы художественно-эстетического самообразования. К основным формам относятся: просмотр балетных спектаклей, прослушивание музыки, знакомство с творчеством мастеров хореографии. Такой работой можно охватить весь коллектив во время занятий, репетиций. Дополнительные формы включают: коллективные или индивидуальные посещения спектаклей, фильмов, дискотек, но их проведение организуется в свободное и удобное для детей время. К формам художественно-эстетического самообразования относятся: самостоятельное изучение вопросов теории музыки, балета, чтение книг по хореографии и другим видам искусства с определенной целевой установкой на расширение своих знаний в области хореографии.

Методы можно разделить на словесные, практические, наглядные. Словесные методы основываются на объяснении, беседе, рассказе. Практические - на обучении навыкам хореографии. Важным методом воздействия на детей является наглядный метод.

2.5.3. Условия воспитания, анализ результатов.

Условия воспитания: воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов:

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребенка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

2.5.4. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 5

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Видеофильм по хореографическому искусству.	Сентябрь	Просмотр Обсуждение	Видео и фото отчёт
2	«Посвящение в юные танцоры».	Октябрь	Праздник	Видео и фото отчёт

3	«Осенний бал».	Ноябрь	Концерт	Видео и фото отчёт
4	«Танцевальное путешествие в Новом году».	Декабрь	Праздник	Видео и фото отчёт
5	Видеофильм по хореографическому искусству.	Январь	Просмотр Обсуждение	Видео и фото отчёт
6	«Папа, мама, я – танцевальная семья».	Февраль	Праздник	Видео и фото отчёт
7	Видеофильм по хореографическому искусству.	Март	Просмотр Обсуждение	Видео и фото отчёт
8	Международный день танца.	Апрель	Цикл мероприятий	Видео и фото отчёт
9	Конкурсы и фестивали.	Согласно графику в течение года	Выступление	Видео и фото отчёт

2.6 Методические материалы.

В основе учебно-педагогической работы лежит система воспитания детского и подросткового танцевального развития учащихся в благоприятной среде, способствующей правильному функционированию, развитию и сохранению здорового образа жизни, хореографических навыков. Важное место в системе обучения занимает подготовительный период - это тренаж, подготовительные упражнения по классическому танцу по системе А.Я. Вагановой, по народно-сценическому танцу применяются методики ведущих специалистов Л. Боголюбской, М. Васильевой-Рождественской. Внедряются и применяются современные методики, технологии, которые уже получили свое практическое применение в педагогической практике. Применение методических рекомендаций ведущих педагогов по направлению работы: А.С. Гальперина, Н.В. Кубарь, Е. П. Литовченко, Е.Н. Шляховецкой, Г.Г. Князькова. Обучение по программе Труль О. рассчитано на детей 7-12 лет, основано не на классической хореографии, а на специально разработанных методах «Музыкального движения» и «Гармоничной пластики». В данной рабочей программе также предложено изучение различных направлений современного танца.

Основной формой занятий является групповое занятие, построенный на принципах доступности, систематичности, постепенности, наглядности, связи обучения и воспитания. Подобные принципы в построении учебных занятий помогают учащимся при усвоении знаний, формировании умений и навыков.

В зависимости от педагогических задач занятие по хореографии классифицируются на:

- обучающее;
- тренировочное;

- контрольное;
- занятие - разминка;
- показательное – открытое занятие.

Обучающее занятие

Основная задача - усвоение отдельных элементов, связей, соединений. Решаются задачи физического развития, воспитание музыкальности, выразительности.

Тренировочное занятие

Главная задача - подготовка организма к предстоящей работе, сохранение достигнутого уровня танцевального мастерства.

Контрольное занятие

Задача - подытожить освоение очередного раздела (приёма, элемента) хореографической подготовки.

Занятие - разминка

В период непосредственной подготовки к выступлениям, конкурсам, фестивалям рекомендуется выполнить стабильный комплекс упражнений, цель которого — разогревание организма и снятие излишней психологической напряжённости. Этому способствуют привычные упражнения, которые по мере необходимости могут выполняться детьми самостоятельно.

Показательное занятие

Открытое занятие является определённым этапом, завершающим период занятий. Главная задача- показать достижения ребёнка к данному моменту по сравнению с предыдущим открытым занятием, зрелищность, слаженность движений в композициях и комбинациях.

Основными методами, в основе которых лежит способ организации учебных занятий для освоения программы, являются:

1. Наглядный:

- а) непосредственный показ педагогом движение под счет и под музыку;
- б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

2. Словесный. Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения, анализ конкретной ситуации.

3. Практический. В его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

4. Интерактивный. Применение видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

5. Метод рефлексии – выстраивание эффективных и межсубъектных отношений в системе «ученик-учитель», создание ситуации успеха, стимулирование, саморазвитие, самоопределение, интеллектуальное развитие личности.

Алгоритм учебного занятия:

1. Поклон. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.

2. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.
3. Проверка домашнего задания (если такое задание было).
4. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у учащихся к новому материалу.
5. Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации.
6. Для закрепления информации проводится творческая часть занятия.
7. Контрольный опрос учащихся по всему ходу занятия.
8. Поклон. В конце занятия прощание со всеми участниками занятия.

Структура занятия.

Структура занятия остаётся классической: подготовка, основная, заключительная части. В подготовительной части занятия решаются задачи организации, занимающихся к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений и основной части занятий.

Средства: разновидность ходьбы и бега, танцевальных соединений, общеразвивающие упражнения, которые способствуют мобилизации внимания, подготовка суставно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В основной части занятия решаются основные задачи. Используется большое разнообразие движений: элементы классического танца, народного танца, элементы свободной пластики, общеразвивающих упражнений.

Принципы построения занятия.

Для правильного построения занятия принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

Длительность пауз определяется правильной организацией занятия: правильным размещением занимающихся в зале, использование различных методов проведения упражнений (фронтального, группового, индивидуального).

Важное место занимает методика составления учебных комбинаций, т.е. различных соединений из движений классического и других направлений танцев, прыжков поворотов равновесий и т.п., здесь существуют определённые закономерности:

1. Возраст и возможности учащихся, периодизация занятий.
2. Логическую связь движений:
 - положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения следующего;
 - все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь дополнительные (функцию связи).
3. Оптимальную трудность композиции. Не следует умалять или переоценивать возможности учеников.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Здоровье сберегающие технологии:

Забота о здоровье детей - это важнейшая задача педагога. Танцевальное искусство является мощным стимулом для развития устойчивого интереса детей к активному образу жизни. Танцевальное движение является важнейшим элементом в хореографической деятельности. Оно направлено на то, чтобы сделать мышцы пластичными, а тело послушным воле исполнителя.

1. Все упражнения тренажа выстраивать с учетом постепенного возрастания физической нагрузки (от простого к сложному).
2. Элементы тренажа без опоры в быстром темпе выполняются на середине зала.
3. Костюм и обувь обучающихся детей должны быть легкими и удобными.
4. Занятия проводятся в просторном помещении, легко проветриваемом и с влажной уборкой.
5. Музыкальное оборудование исправное.
6. Костюмы и реквизит для танцевальных номеров без предметов угрожающих здоровью детей.

При выполнении трюков (вращений, прыжков и т.д.) необходимо следить, чтобы дети не растянули и не порвали ни мышцы, ни сухожилия. Начинать занятия необходимо с разогревающих, разминающих упражнений. При исполнении трюков очень важно знать, помнить и соблюдать все правила исполнения для того, чтобы избежать травм. На протяжении всех лет изучаются и повторяются правила по технике безопасности и поведению в танцевальном классе.

Запрещается:

- во время занятий выбегать в коридор;
- без педагога пользоваться электроприборами;
- делать акробатические упражнения без педагога;
- выполнять растяжку без предварительной подготовки мышц и суставов;
- на занятия надевать украшения.

К занятиям не допускаются дети без медицинского разрешения заниматься хореографией.

Основные танцевальные движения:

- шаг на носках;
- приставной шаг;
- высокий бег;
- легкие подскоки;
- галоп вперед, «лошадками»;
- притопы;
- различные виды прыжков;
- «пружинка»;
- различные виды прыжков;

- элементы русской пляски;
- положения рук в русской пляске;
- основные пространственные построения и передвижения;
- подъем на полупальцы по VI позиции;
- проучивание шага подскока с высоко поднятым коленом;
- проучивание бега на месте и в продвижении;
- проучивание шага галопа;
- разучивание бега на полупальцах;
- проучивание шага с носочка;
- тренировочные упражнения, сочетающие в себе проученные выше шаги;
- полуприседание по VI позиции (пружинка);
- полуприседание с выносом ноги на каблук;
- движение рук с талии;
- удары ногой по VI позиции;
- простой топающий шаг по VI позиции;
- приставной шаг (различные варианты данного упражнения);
- галоп по VI позиции в сторону, вперед;
- «ковырялочка»;
- работа в парах;
- более сложные перестроения и рисунок танца.

2.6 Список литературы.

Список литературы для педагога.

1. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги. – 1-е изд., – М.,: Emergency Exit
2. Далькроз Э.Ж. Ритм. – М., 2002.
3. Никитин В.Ю. Джаз-танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ 2003.
5. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. –М.: Один из лучших, 2006.
6. Труль О. Образовательная модифицированная программа коллектива пластического танца «Классика-модерн» для детей от 7 до 12 лет (4 года обучения) СПб., 2000.
7. Шоу Б. Спортивная йога. – М.: ЭКСМО, 2003.
8. Gunther H. Jazz – dans. Berlin, 1982.
9. Боголюбовская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации. М., 1982.
10. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л - М., 1964.
11. Воронина И. Историко-бытовой танец. М., 1980.
12. Гальперин СИ. Анатомия и физиология человека; Возрастные особенности с основами школьной гигиены. М., 1974.
13. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., 1975.

14. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005-157с.
15. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 2004. - 124 с.
16. Полятков С.С., Основы современного танца. Р.: Феникс, 2006.
17. Раздрокина Л.А., Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги. Р.: Феникс, 2004.
18. В. Мориц, Н. Тарасов, А.Чекрыгин, Методика классического тренажа. - М: Лань, 2009.
19. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
20. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
21. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960.
22. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979.
23. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с.
24. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
25. Хайкара Н.А. Дополнительная образовательная программа «Волшебство грации» -Петрозаводск, 2007.
26. Чибрикова-Луговская А.Е. Методическое пособие «Ритмика» Изд. дом «Дрофа».
27. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей.
28. «Ритмическая мозаика» СПб.: ЛОИРО, 2000.

Интернет-ресурс

Образовательная программа дополнительного образования детей «Хореографический ансамбль «Эксклюзив» (проект), Зеленкова, <http://ddtstep.ucoz.kz>

Программа по аэробике <http://festival.1september.ru/articles/412186/>

Программа "Ритмика и танец", учитель Казанина Надежда Николаевна <http://festival.1september.ru/articles/412721>

Мозолевская Инна Владимировна. Программа студии современного эстрадного танца "Данс-кредо" <http://pedmir.ru/viewdoc.php?id=8460>

Программа "Мир танца" <http://www.docme.ru/doc/33953/programma-%22mir-tanca%22>

Программы и методические разработки по хореографии horeograf.COM. <http://www.horeograf.com/biblioteka/programmy-i-metodichki>

Литература, рекомендуемая для детей и родителей.

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-

- на-Дону 2007.
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
 3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987.
 4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997.
 5. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997.
 6. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992.
 7. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
 8. Танцы для детей. – М., 1982.
 9. Танцы – начальный курс. – М., 2001.
 10. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005.
 11. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004.
 12. Л. Ауэрбах. Рассказы о вальсе. - М., 1980.
 13. М. Рыцаева. Музыка и я (популярная энциклопедия для детей). - М., 1998.
 14. Л. Школьников. Рассказы о танцах. - М., 1966.
 15. В. Пасютинская. Волшебный мир танца. - Москва. 1985.

Приложение 1

Входная диагностика

Входная диагностика ставит своей целью оценить первоначальные данные ученика. Эта диагностика применяется для детей первого года обучения.

Диагностическая карта учащихся (входная диагностика)

Название объединения

Фамилия, имя, отчество педагога

Дата проведения

№ п/ п	Фамилия учащегося	Диагностический признак														
		Сценические данные			Профессиональные физические данные						Координация движений	Устойчивость	Музыкальность	Танцевальность		
		Рост	Пропорции тела	Осанка	Выворотность ног	Состояние стоп	Гибкость тела	Прыжок	Танцевальный шаг							
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
.																
Показатель по группе																
(среднее значение)																

Критерии оценки

Рост ребенка. Измеряется рост ребенка. Рост – это одна из важных позиций для определения его успешности в танце. Показатель значительно выше или ниже среднего по группе вынуждает преподавателя переводить ребенка в другую возрастную группу, или тем или иным образом обыгрывать этот критерий в подготовке к сценическим выступлениям.

Пропорции тела. Измеряются объем грудной клетки, талия, таз, длина кур и ног, затем показатели соотносятся, и выделяется форма тела. Различают три формы пропорций тела: долихоморфная, брахиморфная, мезоморфная. Правильное телосложение, соотношения веса, роста и т.д. играет значительную роль при выполнении многих сложных движений.

Пропорции тела №1. Мезоморф:

К мезоморфному типу телосложения относятся учащиеся, чьи анатомические пропорции приближаются к средним параметрам нормы пропорций тела ребенка.

Пропорции тела №2. Брахиморф:

К брахиморфному типу относятся учащиеся обычно невысокого роста. Они отличаются относительно широким и длинным туловищем и короткими конечностями, относительно слабыми руками и ногами.

Пропорции тела №3. Долихоморф:

Учащиеся, относящиеся, к третьему – долихоморфному типу, отличаются стройностью, легкостью, относительно более длинными конечностями, слабо развитыми мышцами и тонкимикостями. Подкожный жировой слой почти отсутствует.

Осанка. Фиксируется привычная поза в покое и движении. Правильная осанка – залог устойчивого равновесия тела. Но недостатки осанки – один из аспектов, сценических данных ребенка, на который можно повлиять в рамках занятий.

Высокий уровень (8-10 баллов): ровная спина, крепкие мышцы, подтянутый пресс.

Средний уровень (5-7 баллов): возможна небольшая сутулость, мышцы пресса развиты слабо.

Низкий уровень (1-4 балла): сутулая спина, слабый мышечный корсет, мышцы пресса практически не развиты.

Выворотность ног. Фиксируется способность развернуть ноги в положение en dehors. Выворотное положение ног во время танца обеспечивает свободное выполнение движений, позволяет совершенствовать технику и т.д.

Высокий уровень (8-10 баллов): максимальная – предельная выворотность ног (бедро, колено, стопа), нет завала на большие пальцы стоп.

Средний уровень (5-7 баллов): хорошая выворотность (колено, стопа), эластичные мышцы, но есть небольшой завал на большие пальцы стоп.

Низкий уровень (1-4 балла): плохая выворотность, мышцы зажатые, завал на большие пальцы стоп.

Состояние стоп – важный показатель способностей учащегося, т.к. стопа является опорой тела и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге и в прыжке. В данном разделе фиксируется такой показатель состояния стопы, как подъем – изгиб стопы вместе с пальцами.

Высокий уровень (8-10 баллов): хороший подъем – есть изгиб стопы, учащийся умеет максимально дотягивать пальцы от центра наружу – «птичка».

Средний уровень (5-7 баллов): средний подъем – слабый изгиб, но ребенок умеет максимально дотягивать пальцы. Пальцы дотягивает прямо.

Низкий уровень (1-4 балла): плохой подъем – нет изгиба стопы, ребенок не умеет держать стопу дотянутой или дотягивает пальцы к центру (косолапит).

Гибкость тела. Определяется величиной прогиба учащегося назад и вперед. Это одно из главных профессиональных требований, гибкость придает танцу выразительность, способствует созданию законченного сценического образа.

Высокий уровень (8-10 баллов): полный прогиб назад и вперед.

Средний уровень (5-7 баллов): прогиб назад и вперед с поддержкой и помощью педагога.

Низкий уровень (1-4 балла): мышцы зажаты, практически нет прогиба.

Прыжок. Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется дотянуть пальцы ног вниз.

Высокий уровень (8-10 баллов): легкий, бесшумный, достаточно высокий прыжок с акцентом вверх, стопы дотянуты.

Средний уровень (5-7 баллов): легкий, достаточно высокий прыжок с акцентом вверх.

Стопы дотянуты, но не до конца.

Низкий уровень (1-4 балла): тяжёлый, громкий, низкий прыжок с акцентом вниз. Стопы не дотянуты.

Танцевальный шаг – под этим понятием подразумевается способность танцора свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, вперед и назад при выворотном, положении опорной и работающей ноги. Шаг так же создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений.

Высокий уровень (8-10 баллов): бросок ноги легкий, высокий с акцентом вверх. На 90° и выше. Во время броска стопы максимально дотянуты.

Средний уровень (5-7 баллов): бросок ноги легкий, но не очень высокий с акцентом вверх.

На 90°. Во время броска стопы дотянуты, но не до конца.

Низкий уровень (1-4 балла): бросок тяжёлый, с акцентом вниз. Ниже 90°. Во время броска стопы не дотянуты.

Координация – это тесное сотрудничество нервной и мышечной систем во время исполнения любого движения.

Координацию движений можно проверить следующим образом, например, учащийся одновременно выполняет движения рук, ног, головы, предложенные педагогом.

Высокий уровень (8-10 баллов): учащийся может с легкостью координировать движения 3-х центров: рук, ног, головы.

Средний уровень (5-7 баллов): учащемуся тяжело координировать движения 3-х центров: рук, ног, головы.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не может координировать движения 3-х центров, тяжело координирует движения 2-х центров.

Устойчивость – это способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия, которое позволяет танцовщику действовать не только технически совершенно, но и художественно целесообразно, музыкально. Устойчивость можно проверить следующим образом, например, попросить учащегося исполнить позу, называемую «ласточка», стоять в позе «ласточка» в течение восьми секунд; постоять на высоких полупальцах на двух ногах и на одной.

Высокий уровень (8-10 баллов): учащийся с легкостью стоит в позе «ласточка», стоит на высоких полупальцах и т.п.

Средний уровень (5-7 баллов): учащийся стоит в позе «ласточка» менее 8 секунд,

вставая на высокие полупальцах, начинает терять устойчивость.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не может стоять в позе «ласточка», вставая на высокие полупальцах, сразу же теряет устойчивость и падает.

Музыкальность – это способность, верно, согласовывать свои действия с музыкальным ритмом, умение учащихся сознательно и творчески воспринимать тему - мелодию, художественно воплощая её в танец.

Танцевальность – это способность к танцу и тонкое понимание его. То, что называется одаренность и встречается достаточно редко. Но, в отличие таких данных как рост и пропорциональность, танцевальность можно развивать в ребенке.

Музыкально-танцевальные способности оценивают во время исполнения простых движений (бега, маршировки), отдельных танцевальных па и импровизации под музыку.

Высокий уровень (8-10 баллов): учащийся с легкостью может маршировать, бегать и прыгать в музыку не сбиваясь; чувствует музыку, умеет импровизировать, не стесняясь окружающих.

Средний уровень (5-7 баллов): учащийся может маршировать и бегать в музыку, но иногда сбивается. Прыгать в музыку не может либо может, но только под счет педагога. Стесняется танцевать при других учениках.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не может маршировать и бегать в музыку, не может прыгать в музыку даже под счет педагога выполнить данное задание затрудняется. Стесняется танцевать при других учениках.

Итоговая диагностика

Итоговая диагностика проводится с целью замера уровня знаний, умений и навыков, сформированных за учебный год. Анализ результатов итоговой диагностики позволяет педагогу понять, насколько реализованы поставленные цели, адекватно ли были выбраны методы педагогического воздействия. Оценить успешность проведенных учебных мероприятий, как в случае каждого отдельного ученика, так и в группе, в общем.

Диагностическая карта учащихся (итоговая диагностика)

Название _____ объединения

Фамилия, _____ имя, _____ отчество _____ педагога

Дата _____ проведения

№ п/п	Фамилия учащегося	Диагностический признак														
		Позиции рук и ног	Экзерсис у станка	Экзерсис на севальнице шага	Allegro	Движения по пиджогачам	Знание основной танцевальной	Знание теории и истории	Выполнение базовых движений	Ориентация в пространстве	Навык исполнения танцевальных	Осанка	Выворотность ног	Гибкость тела	Танцевальный шаг	Устойчивость
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
Показатель по группе (среднее значение)																

Критерии оценки

Позиции рук и ног. Оценивается знание позиций рук и ног. В классическом танце существует пять исходных позиций ног, служащих опорой и началом для всех остальных танцевальных движений. Все позиции ног выстраиваются выворотом – en dehors. Позиций рук существует три; все остальные положения являются их разновидностью.

Высокий уровень (8-10 баллов): хорошее теоретическое и практическое знание всех проученных позиций ног и рук: умение правильно показать позиции ног и рук, рассказать методику.

Средний уровень (5-7 баллов): умение правильно показать все проученные позиции ног и рук, но отсутствие знаний или плохие знания по теории и методике исполнения.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не знает всех проученных позиций ног и рук или путается в позициях, не может рассказать об основных правилах исполнения.

Экзерсис у станка – набор определенных движений, выполняемых с определенной последовательностью и в различных комбинациях стоя у палки. В данном разделе оценивается знание элементов экзерсиса у станка: названия по-французски, последовательность, правила исполнения, практический показ.

Высокий уровень (8-10 баллов): хорошее теоретическое и практическое знание всех проученных элементов экзерсиса у станка: правильный показ, знание названий элементов по-французски, умение рассказать основные правила исполнения.

Средний уровень (5-7 баллов): умение правильно показать проученные элементы экзерсиса у станка, но отсутствие знаний или плохие знания по теории и методике исполнения.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не знает элементов экзерсиса у станка или путается в них, не может рассказать об основных правилах исполнения.

Экзерсис на середине зала – набор определенных движений, выполняемых с определенной последовательностью и в различных комбинациях на середине зала. В данном разделе оценивается знание элементов экзерсиса у станка.

Высокий уровень (8-10 баллов): хорошее теоретическое и практическое знание всех проученных элементов экзерсиса на середине зала: правильный показ, знание названий элементов, умение рассказать основные правила исполнения.

Средний уровень (5-7 баллов): умение правильно показать проученные элементы экзерсиса на середине зала, но отсутствие знаний или плохие знания по теории и методике исполнения.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не знает элементов экзерсиса на середине зала или путается в них, не может рассказать об основных правилах исполнения.

Allegro – прыжки – самая сложная часть урока классической хореографии. В данном разделе оценивается знание проученных allegro: последовательность, правила исполнения, практический показ, а также высота прыжка, сила толчка от пола, мягкость приземления, в момент прыжка дотянутость пальцев ног.

Высокий уровень (8-10 баллов): хорошее теоретическое и практическое знание всех проученных прыжков: умение правильно рассказать методику и показать (высота, сила толчка, мягкость приземления, дотянутость стоп).

Средний уровень (5-7 баллов): умение правильно показать проученные прыжки, но отсутствие знаний или плохие знания по теории и методике исполнения.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не знает прыжков или путается в них, не может рассказать об основных правилах исполнения.

Движения по диагонали – это передвижение в пространстве. Все передвижения в пространстве строятся на базе 3-х видов движений: шагов, прыжков, вращений. В данном

разделе оценивается знание проученных движений по диагонали: названия, последовательность, правила исполнения, практический показ.

Высокий уровень (8-10 баллов): хорошее теоретическое и практическое знание всех элементов, исполняемых по диагонали: умение правильно показать и рассказать методику.

Средний уровень (5-7 баллов): умение правильно показать проученные элементы, исполняемые по диагонали, но отсутствие знаний или плохие знания по теории и методике исполнения.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не знает элементов, исполняемых по диагонали или путается в них, не может рассказать об основных правилах исполнения.

Знание основной танцевальной терминологии. В данном разделе оценивается теоретическое знание проученной танцевальной терминологии.

Высокий уровень (8-10 баллов): учащийся владеет базовыми знаниями в области танцевальной терминологии, знает названия по данной теме, с легкостью отвечает на дополнительные вопросы.

Средний уровень (5-7 баллов): учащийся владеет знаниями в области терминологии, но иногда путается, не может самостоятельно выстраивать разговор по данной теме, затрудняется ответить на дополнительные вопросы.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не владеет знаниями в области терминологии, не знает названия, затрудняется ответить на дополнительные вопросы по данной теме.

Знание теории и истории хореографии. В данном разделе оценивается знание теории и истории бытового танца.

Высокий уровень (8-10 баллов): учащийся владеет базовыми знаниями в области теории и истории хореографии, свободно разговаривает по данной теме, с легкостью отвечает на дополнительные вопросы, проявляет интерес к музыке, к народному танцу, стремится к саморазвитию.

Средний уровень (5-7 баллов): учащийся владеет знаниями в области теории и истории хореографии, но не может самостоятельно выстраивать разговор по данной теме, затрудняется ответить на дополнительные вопросы, не особо заинтересован в самостоятельной работе, интерес к музыке и народному танцу слабый.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не владеет знаниями в области теории и истории хореографии, затрудняется ответить на дополнительные вопросы по данной теме, совсем не заинтересован в самостоятельной работе, совершенно не проявляет интерес к музыке и народному танцу.

Выполнение базовых движений под музыку. В данном разделе оценивается исполнение проученных отдельных танцевальных па и этюдов под музыку. Особо обращается внимание на артистичность учащегося и возможность ее дальнейшего развития.

Высокий уровень (8-10 баллов): учащийся владеет базовыми проученными движениями, исполняет их музыкально и с эмоциональной отдачей, не стесняется танцевать при других учениках.

Средний уровень (5-7 баллов): учащийся владеет базовыми проученными движениями, но исполняет их не совсем музыкально, не эмоционально, испытывает стеснение, танцует при других учениках.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не владеет базовыми проученными движениями, исполняет их не музыкально, не эмоционально, испытывает стеснение, танцует при других учениках.

Ориентация в пространстве – это понимание, что вы танцуете в 3-х мерном мире. В данном разделе оценивается знание о направлениях движений и как они взаимодействуют с окружающим пространством, знание как использовать своё пространство, как двигаться,

находясь в разных местах зала или сцены - сзади, впереди, справа, слева, понимание какие именно танцевальные комбинации приведут из одной точки зала в другую, умение не заходить за границу отведенного пространства, понимание как не столкнуться с другими танцорами и не встать у них на пути.

Так же оценивается знание фигур и рисунков танца: линия, колонна, построение в шахматном порядке, круг, полукруг; такие понятия, как: рисунок танца, авансцена, задник, центр сцены и др.

Высокий уровень (8-10 баллов): учащийся владеет знаниями о том, что такое рисунок танца, авансцена, задник, центр сцены, понимает, как в танцевальном плане выглядят фигуры – линия, колонна, построение в шахматном порядке, круг, полукруг и др., умеет применить все знания на практике.

Средний уровень (5-7 баллов): учащийся частично или полностью владеет знаниями о том, что такое рисунок танца, авансцена, задник, центр сцены, понимает, как в танцевальном плане выглядят фигуры – линия, колонна, построение в шахматном порядке, круг, полукруг и др., нозатрудняется при применить данных знания на практике.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся не владеет знаниями о том, что такое рисунок танца, авансцена, задник, центр сцены, но понимает, как в танцевальном плане выглядят фигуры, линия, колонна, построение в шахматном порядке, круг, полукруг и др., затрудняется при применить данных знания на практике.

Навык исполнения танцевальных этюдов – это умение танцевать в ансамбле с другими учениками, умение ориентироваться в пространстве зала, умение танцевать музыкально и с эмоциональной отдачей. В данном разделе оценивается знание базовых танцевальных движений, и умение показать их на практике, танцуя в ансамбле, умение ориентироваться в пространстве, знание порядка движений и перестроений для того или иного этюда, музыкальность, эмоциональность и выразительность.

Высокий уровень (8-10 баллов): учащийся владеет базой танцевальных движений, может показать их на практике, танцуя в ансамбле, исполняя танцевальный этюд ориентируется в пространстве, знает порядок движений и перестроений для того или иного этюда, движения исполняет музыкально и выразительно.

Средний уровень (5-7 баллов): учащийся владеет базой танцевальных движений, может показать их на практике, танцуя в ансамбле, исполняя танцевальный этюд ориентируется в пространстве, но иногда путается, знает порядок движений и перестроений для того или иного этюда, но иногда путается, движения исполняет музыкально и выразительно.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся плохо владеет базой танцевальных движений, исполняя танцевальный этюд плохо ориентируется в пространстве, плохо знает порядок движений и перестроений для того или иного этюда – «списывает», движения исполняет не всегда музыкально и не выразительно, скованно.

Осанка. Фиксируется привычная поза в покое и движении. Правильная осанка – залог устойчивого равновесия тела. Но недостатки осанки – один из аспектов, сценических данных ребенка, на который можно повлиять в рамках занятий.

Высокий уровень (8-10 баллов): ровная спина, крепкие мышцы, подтянутый пресс.

Средний уровень (5-7 баллов): возможна небольшая сутулость, мышцы пресса развиты слабо.

Низкий уровень (1-4 балла): сутулая спина, слабый мышечный корсет, мышцы пресса практически не развиты.

Выворотность ног. Фиксируется способность развернуть ноги в положение en dehors. Выворотное положение ног во время танца обеспечивает свободное выполнение движений, позволяет совершенствовать технику и т.д.

Высокий уровень (8-10 баллов): максимальная – предельная выворотность ног (бедро, колено, стопа), нет завала на большие пальцы стоп.

Средний уровень (5-7 баллов): хорошая выворотность (колено, стопа), эластичные мышцы, но есть небольшой завал на большие пальцы стоп.

Низкий уровень (1-4 балла): плохая выворотность, мышцы зажатые, завал на большие пальцы стоп.

Гибкость тела. Определяется величиной прогиба учащегося назад и вперед. Это одно из главных профессиональных требований, гибкость придает танцу выразительность, способствует созданию сценического образа.

Высокий уровень (8-10 баллов): полный прогиб назад и вперед.

Средний уровень (5-7 баллов): прогиб назад и вперед с поддержкой и помощью педагога.

Низкий уровень (1-4 балла): мышцы зажаты, практически нет прогиба.

Танцевальный шаг – под этим понятием подразумевается способность танцора свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, вперед и назад при выворотном, положении опорной и работающей ноги. Шаг так же создает в танце линии, обеспечивает широту и свободудвижений.

Высокий уровень (8-10 баллов): бросок ноги легкий, высокий с акцентом вверх. На 90° и выше. Во время броска стопы максимально дотянуты.

Средний уровень (5-7 баллов): бросок ноги легкий, но не очень высокий с акцентом вверх. На 90°. Во время броска стопы дотянуты, но не до конца.

Низкий уровень (1-4 балла): бросок тяжёлый, с акцентом вниз. Ниже 90°. Во время броска стопы не дотянуты.

Устойчивость – это способность танцовщика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия, которое позволяет танцовщику действовать не только технически совершенно, но и художественно целесообразно, музыкально.

Высокий уровень (8-10 баллов): учащийся крепко стоит на 2-х ногах, на 1-ой ноге, на высоких полупальцах и т.п.

Средний уровень (5-7 баллов): учащийся крепко стоит на 2-х ногах, на 1-ой ноге, вставая на высокие полупальцах, теряет устойчивость.

Низкий уровень (1-4 балла): учащийся крепко стоит на 2-х ногах, стоя на 1-ой ноге теряет устойчивость, вставая на высокие полупальцах, сразу же падает.

Комплекс танцевально – игровых упражнений

Упражнение №1 - Игра «Зеркальный танец».

Цель: Разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Игра «повторялка». Участники садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом. Педагог сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д. По команде «танцует всё» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).

Игра проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Упражнение №2 - Игра «Цепочка».

Цель: Исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту - ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Упражнение №3 - Игра «Матросы».

Цель: Развить координацию, снять напряжение в группе, отработка движений. Музыка: мелодия «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

Игра построена на основных движения танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги. 1 этап Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

«маршируем» (марш на месте с высокоподнятым коленом);

«смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

«тянем канат» (на «раз, два» - выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

«лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);

«смирно!» (подъем на полупальцы: вверх, вниз, правая рука к виску).

2 этап Педагог вразброс дает команды, участники самостоятельно

выполняют.

Упражнение № 4 - Игра «Танец аборигенов».

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные возможности.

Музыка: Афро-джаз. Темп быстрый. Все становятся в круг.

этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить.

этап. Каждый участник, по очереди солирует в кругу с воображаемым копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Упражнение №5 - Игра «Паруса».

Цель: Снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная инструментальная. Темп медленный. Это упражнение на напряжение и расслабление.

Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.

этап. По команде учителя: «поднять паруса», все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

этап. По команде учителя: «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.

этап. По команде: «попутный ветер» - группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

этап. По команде: «полный штиль» - все останавливаются. Повторить 3-4 раза.

Упражнение №6 - Игра «Переправа».

Цель: Осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили по ритму и темпу («барыня», «вальс», «реп», «латина», «полька», «джаз», и т.д.).

Участники располагаются на одной стороне зала.

Задача: переправится на другую сторону по одному человеку.

Каждый участник должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свои танцевальные знания (различные танцевальные шаги, прыжки, танцевальный бег, подскоки, повороты и т.д.)

После того как, все ученики оказались на другой стороне зала, упражнение повторяется еще раз под другую музыку.

Упражнение №7 - Игра «Невесомость».

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность

самопонимания и самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развивать групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная «космическая», темп медленный.

вариант: Участники хаотично располагаются по залу и медленно («Заторможенно») перемещаются, изображая состояние невесомости.

вариант: Участники располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча».

Учитель становится равноправным участником игры. И собственным примером.

Упражнение № 8 - Игра «Костер».

Цель: Стимулировать общение в парах, развивать способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу, расширить танцевально - экспрессивный репертуар.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров (например, «танец с саблями»). Темп: быстрый или умеренно - быстрый.

Группа образует круг, все садятся на пол, поджимая колени или «по-турецки». Двое участников, у каждого из которых, в руках находится красный платок, выходят в центр и импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра.

По сигналу учителя «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они поддерживают костер, стараясь проявить фантазию и исполнить свой «танец огня», не похожий на предыдущий. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в кругу.

Упражнение № 9 - Игра «Трансформер».

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развивать чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

Педагог дает команды: построится в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг широкий, круг плотный, два круга, три круга; сделать круг в круге; встать по парам; встать по тройкам и т.д. Таким образом, группа трансформируется, принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять задания за установленный промежуток времени (счет до пяти или до десяти).

Упражнение № 10 - Игра «Лебединое озеро».

Цель: Осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развивать умение импровизировать.

Музыка: различные вальсы, темп средний или умеренно-быстрый.

Участники располагаются по всему залу, принимая статичное положение

(стоят, сложив «крылья» или приседают на корточки).

Педагог (исполняя роль феи или волшебницы) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

Участники и педагог дают комментарии, стимулируя проявление индивидуальности.

Ритмические упражнения

Определение и передача в движении:

- 1-характера музыки (спокойный, торжественный);
- 2-темпа (умеренный);
- 3-сильных и слабых долей.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

- ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;
- бег (легкий, стремительный, широкий);
- танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);
- подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;
- галоп;
- галоп по кругу, по диагонали, в парах.

Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.

- упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;
- движение рук. Имитация «Полоскание»;
- «пушинка» - схватить пух пальцами;
- прослушивание ритмических рисунков;
- поклон с выводом ноги в сторону. Поклон дисциплинирует ребенка и приучает к правилам хорошего тона.

Мальчики - I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

«Раз» - шаг в сторону правой ногой, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - опустить подбородок вниз.

«Четыре» - вернуть голову в исходное положение.

Девочки – I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

«Раз» - шаг правой ногой в сторону, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - demi – plie, подбородок опустить вниз

«Четыре» - исходное положение.

Упражнения к теме «Партерная гимнастика».

- упражнение на развитие подвижности стопы;
- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление позвоночника;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха;
- растяжка ног (вперед, в сторону);

- наклоны корпуса к ногам;
- упражнение на полу (шпагат);
- «корзинка»;
- «лодочка»;
- мостик и полумостик;
- «КОЛЬЦО».