

Управление образования администрации Губахинского муниципального округа
Пермского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско – юношеский Центр «Спектр»



Отдел художественного творчества

Принята
на заседании Педагогического совета МБУ ДО
ДЮЦ «Спектр»
от «29» августа 2023 года
протокол № 1

Утверждаю:
директор МБУ ДО ДЮЦ «Спектр»
И.Н. Головченко
приказ № 122/2 от «29» 08 2023 года
М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Основы танца»

(наименование программы)

Уровень программы:

стартовый

(стартовый (ознакомительный), базовый, углублённый)

Срок реализации программы:

4 года (72 часа)

(общее количество часов)

Возрастная категория:

от 7 до 11 лет

Вид программы:

модифицированная

(модифицированная, авторская, комплексная)

Составитель:

Камынина Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования первой
квалификационной категории

г. Губаха, Пермский край

Рассмотрена и одобрена
на заседании методического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Лист изменений в программе на 2023-2024 г.

№	Разделы программы	Внесенные изменения
1	Пояснительная записка	
2	УП и содержание программы	
3	Календарный учебный график	
4	Условия реализации программы	
5	Формы аттестации. Оценочные материалы	
6	Методическое обеспечение	
7	Список литературы	

Информационная карта

Название организации	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр «Спектр»
Адрес организации	618250 Пермский край, г. Губаха, пр. Ленина, д. 31
Рабочие телефоны	код 8-34-248 4-71-81 (общий) 4-70-81 (директор)
Форма учебного объединения	группа
Название программы	«Основы танца»
Цель программы	обеспечение условий для развития творческих способностей, привитие художественного вкуса учащимся средствами танцевального искусства.
Направленность программы	художественная
Вид программы	модифицированная
Уровни усвоения	общекультурный
Форма организации образовательного процесса	групповая

Пояснительная записка

Детство – период бурного развития воображения, фантазии, важнейших качеств, необходимых для развития творчества. Творчество - это не удел избранных, а норма каждого ребёнка; и как важно определить способности и талантливость детей, обеспечить условия для самовыражения, дать неограниченные возможности проявлять себя в музыкально-танцевальном творчестве.

В младшем возрасте потребность детей проявлять себя в творчестве огромна.

Наиболее привлекательным для обучающихся является танцевально-игровое творчество – синтез музыкальных образов и выразительных движений тела. В основе его лежат восприятие музыки и умение мимикой, жестами передавать многообразие настроения, образов и музыкальных красок.

А чтобы вызвать интерес к танцу, надо постичь его начало.

Музыкальные игры, танцы помогают координировать движения, развивать эмоциональность, чувство ритма, мелодический и гармонический слух, музыкальную память. Благодаря постоянному движению, отработке упражнений дети развиваются физически, укрепляются отдельные группы мышц и увеличивается подвижность суставов, придаётся гибкость и эластичность корпусу. Недаром индийская мудрость почитала танец как искусство, приносящее человеку здоровье.

Танцуя в группе, в паре ребёнок многому учится, и многое приобретает: вырабатываются грация и изящество у девочек, статность, хорошая осанка у мальчиков; умение настроиться на партнёра, вежливое обращение, контроль над собой, культура общения в танце с преподавателем, со зрителями. Занятия танцами развивают у детей фантазию, образную память, обогащая их представления об искусстве, наблюдательность, дисциплинируют, сплачивают детей в дружный, объединённый общими интересами коллектив.

Воспитание в раннем возрасте сильного и красивого тела будет способствовать формированию и духовно красивого человека.

Актуальность. Программа художественного направления решает проблемы ориентации ребенка младшего школьного возраста в досуговой деятельности, эстетического и общекультурного воспитания учащихся, общего оздоровления организма школьников, снятия психоэмоциональной нагрузки, возникающей во время учебного процесса.

Обычно дети занимаются в коллективах народного, бального, современного танца и др. направлений. **Новизна данной программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей основные направления танца и пластики, включающие ритмику. Детям предоставлена возможность ознакомиться со многими танцевальными стилями и направлениями, попробовать себя в образном, классическом балетном, народно-сценическом и современном танцах. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Цель программы – обеспечение условий для развития творческих способностей, привитие художественного вкуса учащимся средствами танцевального искусства.

Для реализации поставленной цели решаются **задачи**:

I год обучения:

- активизировать эмоциональное восприятие музыки;
- научить определять настроение, характер, динамику музыкального произведения;
- научить слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях;
- развивать: координацию, чувство ритма, память, внимание;
- развивать разные группы мышц опорно-двигательного аппарата;

- воспитывать уважительное отношение в общении с детьми и взрослыми.

II год обучения:

- формировать у учащихся танцевальные знания, умения, навыки;
- научить терминологии, используемой на занятиях
- прививать навыки построения и перестроения в пространстве;
- совершенствовать ритмичность, гибкость и пластичность движений;
- развивать воображение, фантазию, выразительность жеста во время создания пластических образов;
- способствовать освоению репертуара танцев для учащихся второго года обучения;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

III год обучения:

- совершенствовать танцевальные знания, умения, навыки;
- способствовать использованию специальной терминологии;
- **развивать способность к самостоятельному творческому самовыражению;**
- повышать культуру выразительного исполнения комбинаций, танцев;
- способствовать освоению репертуара танцев для учащихся третьего года обучения;
- прививать правила танцевального этикета.

IV год обучения:

- увеличить сложность вариаций, разнообразие элементов;
- развивать мышечную память;
- способствовать освоению репертуара танцев для учащихся четвёртого года обучения;
- принимать участие в концертной деятельности;
- воспитывать интерес и уважение к труду других детей, умение радоваться успехам партнёров.

Отличительные особенности программы

Образовательная программа «Основы танца» составлена с учётом запросов родителей и образовательного учреждения.

Деятельность педагога строится по следующим правилам:

- вера в успех детей, в свою работу, «У всех всё получится!»;
- мудрость и терпение;
- улыбка и доброжелательность;
- защищённость каждого ребёнка; уважение и соблюдение прав ребёнка;
- учитель не тот, кто учит, а тот, у кого учатся.

Основными принципами планирования, организации и проведения занятий по ритмике и танцу являются: систематичность, последовательность, повторяемость, заинтересованность, доступность.

Программа реализуется с учетом принципов системно-деятельностного подхода: деятельности, непрерывности, целостности (через образовательную и игровую деятельность), минимакса, психологической комфортности, вариативности и творчества, что находит свое отражение в формах и методах обучения, прогнозируемых результатах и учебно-тематическом планировании.

Образовательная программа «Основы танца» модифицированная. В основу программы положены материалы курсов при ОЦХТ «Росток» по ритмике; учебные, мето-

дические пособия для педагогов-хореографов, работающих с детьми младшего школьного возраста.

Режим занятий

Программа рассчитана на четыре года обучения, для детей младшего школьного возраста (7-11 лет). Учебная нагрузка: для учащихся I года обучения – 72 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Для учащихся II года обучения – 108 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Для учащихся III - IV годов обучения учебная нагрузка в год – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

На занятиях используются групповые, индивидуальные формы работы.

Образовательная программа «Основы танца» вариативная: может быть изменён репертуар с учётом индивидуальных особенностей, способностей обучающихся, допускается корректировка содержания и форм занятий.

Программа построена с учётом возрастных, физических, психологических особенностей развития ребёнка.

Формы и методы обучения:

- наглядный - демонстрация – показ педагога, показ ученика; иллюстрация - показ фотографий, рисунков; презентация - показ слайдов;
- словесный - объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж;
- игровой – подача учебного материала в игровой форме;
- творческий – самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Результатами изучения курса является формирование следующих **универсальных учебных действий (УУД)**.

Личностные результаты учеников: потребность сотрудничества со сверстниками, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению членов коллектива; эстетические потребности, осознание значимости занятий танцами для личного развития.

Регулятивные УУД: ребёнок научится: понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; планировать свои действия на отдельных этапах работы над танцем (разминка, разучивание материала, репетиция); уметь оценивать свою работу.

Познавательные УУД: ученик научится: понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности при подборе движений в музыкальных играх, танцах.

Коммуникативные УУД: включение в диалог, в коллективное обсуждение, проявление инициативы и активности работать в группе, уважение друг к другу, умение формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество.

Ежегодно учащийся должен приобрести определённый минимум умений и навыков.

I год обучения:

- музыкально-ритмические навыки;
- ориентационные пространственные упражнения;
- навыки выразительного движения;
- танец.

II-III год обучения:

- освоение приёмов движения и элементов танца;
- музыкально-пространственные композиции;
- активизация и развитие творческих способностей;
- танец.

IV год обучения:

- разминка, тренировочные упражнения;
- активизация и развитие творческих способностей;
- танец.

По окончании курса обучающиеся должны научиться:

I год обучения:

- внимательно слушать музыку, определять её характер, настроение, динамику;
- двигаться с началом музыки и заканчивать движение с окончанием мелодии;
- координировать движения;
- владеть чувством ритма;
- следить за постановкой корпуса, осанкой;
- внимательно, бережно относиться друг к другу.
- освоить предполагаемый репертуар:

II год обучения:

- знать терминологию, используемую на занятии;
- владеть танцевальными знаниями, умениями, навыками (позиции рук, ног – I, II, III, IV, ходьба, бег, прыжки, ходы, элементы к танцам);
- ориентироваться в пространстве;
- фантазировать, подходить творчески к созданию художественного образа;
- научиться танцевать в группе, в паре;
- освоить предполагаемый репертуар.

III год обучения:

- знать терминологию, используемую на занятии;
- в совершенстве освоить танцевальные знания, умения и навыки: свободно владеть корпусом, движением рук, головы;
- самостоятельно импровизировать, выразительно исполнять этюды, комбинации танцев;
- владеть правилами танцевальной этики;
- развить коммуникативные способности;
- освоить предполагаемый репертуар.

IV год обучения:

- знать терминологию, используемую на занятии;
- освоить более сложные вариации, разнообразие различных танцевальных элементов;
- уметь включать мышечную память;
- разучить репертуарный танцевальный материал;
- принимать участие в концертах;
- научиться уважать партнеров и труд других,

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития учащихся, их личные успехи, выраженные в количественно-качественных показателях, теоретической, практической, творческой подготовленности, физического развития, усвоения танцевального репертуара.

Оценка результативности освоения программы учащимися основана на методе сравнительного анализа достижений ребенка с самим собой.

Текущий контроль регулярно осуществляется педагогом.

Промежуточный контроль определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы, каковы изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения; оцениваются знания теоретической и практической части.

Промежуточный контроль по итогам первого полугодия осуществляется в декабре.

Итоговый годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель-май), служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год.

Формы отслеживания результатов:

- тестирование;
- собеседование;
- игровые конкурсы;
- показ;
- зачёт;
- открытое занятие;
- концерт.

Результатами работы могут являться открытые занятия для родителей; выступление на отчётном концерте в программе танцевального коллектива «Ритм», где оценивается знание репертуара, техничность, артистичность; работа педагога и детей в целом.

Постигая основы танца, перед воспитанниками открывается дорога в большой мир танцевального искусства. Ребята могут продолжать заниматься любимым делом в ДЮЦ «Спектр» по общеобразовательной программе «В мире танца», в танцевальных коллективах города.

**Учебно-тематический план.
I год обучения.**

№ п/ п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учеб- ных занятий	Формы и ме- тоды отслежива- ния результатов
		всего	теория	практи- ка		
1	Вводное занятие	1	1		беседа	
2	Музыкально-ритми- ческие навыки;	14	4	10	беседа, практическое занятие	опрос показ
3	Ориентационные пространственные упражнения	12	2	10	практическое занятие, игра	наблюдение
4	Навыки выразитель- ного движения	16	2	14	практическое занятие	опрос зачёт
5	Танец	25	5	20	практическое занятие	самоконтроль опрос
6	Мониторинг отслеживания результатов	3	1	2	зачёт	тестирование собеседование показ
7	Итоговое занятие	1			игра	
Итого: 72 часа						

Содержание программы.

I год обучения.

Вводное занятие.

Введение в образовательную программу. (Приложение к программе). Знакомство с участниками танцевального коллектива. Правила техники безопасности и поведения во время занятий.

Практическая часть. Игра "Давай дружить".

Игра «Внимание! Музыка!».

Ориентационные пространственные упражнения.

Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных (плоскостных) - шеренга, колонна, объёмных - круг, «цепочка».

Изучение приёмов перестроения из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в шеренгу «горизонтальная»;
- из колонны «горизонтальная» в шеренгу горизонтальную.

из объёмных в объёмные:

- сужение и расширение круга;
- из круга в «цепочку»;

из объёмных в линейные и наоборот:

- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной шеренги в круг;
- из колонны горизонтальной в «цепочку»;

Музыкально-ритмические навыки.

Прослушивание различных мелодий. Умение запоминать, напевать про себя; двигаться с музыкой, точно заканчивать движение вместе с окончанием музыкальной мысли – и после ходьбы или бега, и в упражнениях, исполняемых на месте; умение различать настроение, характер музыки, передавать притопами, хлопками ритмический рисунок (от простого к сложному).

Упражнения: Хлопки «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки»;

Прыжки «Мячики», «Попрыгунчики», «Паровозик», «Ножницы»;

«Поющие руки»; «Кошка выпускает когти»; «Тугая резинка»; «Согрей солнышко».

Музыкальные игры: «Внимание! Музыка!»;

«Потанцуй с платочком»;

«Жуки»;

«Музыкальные змейки»;

«Льдинки, снежинки, сугробы».

Навыки выразительного движения.

Задания на развитие танцевально-игрового творчества, умения выразительно передавать образы, наблюдательности, зрительной памяти.

Задания на создание танцевальных образов:

- Кто в лесу живёт?
- Мои любимые игрушки.
- Что зимой бывает?
- Сказочные персонажи.
- Загадки об осени и лете.
- Птичий двор.

Разучивание танцевальных элементов: танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах;
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.
- Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.
- Вежливый танец (приставные шаги в сторону).
- Притопы одной ногой, поочередно двумя ногами.
- Танцуем галопом (шаг бокового галопа).
- Ковырялочка.
- Поскоки на месте, вокруг себя.
- Шаг топающий, семенящий, (плавающий) высокий с утюжком.

Танец.

Массовые игровые танцы: «Буги-вуги», «Мы пойдём сначала вправо...», «Переходный вальс», «Казачок».

Образные танцы: «Ёжики», «Грибочки», «Снежинки».

Современные танцы: «Стирка», «Паровозик», «Автостоп», «Элефант».

Классические балльные танцы: полька «Аннушка», «Школьная полька».

Мониторинг.

Анкета «Мотивация к занятиям».

Тесты для оценки гибкости позвоночника, подвижности шейного отдела позвоночника, проверки подвижности коленных суставов, на проверку прыжков (промежуточная, итоговая аттестация – в сравнении).

Открытое занятие для родителей, показ танцев.

Итоговое занятие.

Игровая программа с показом разученного танцевального материала.

**Учебно-тематический план.
II год обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учеб- ных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	практи- ка		
1	Вводное занятие	1,5	0,5	1	беседа	импровизация
2	Освоение приёмов движения и элементов танца;	27	3	24	беседа практическое занятие	опрос показ
3	Музыкально-про- странственные композиции	19	3	16	практическое занятие игра	опрос зачёт
4	Активизация и раз- витие творческих способностей	21	3	18	практическое занятие	опрос самоконтроль
5	Танец	33	6	27	практическое занятие репетиция	показ
6	Мониторинг отслеживания результатов	3,5	1,5	2	зачёт	тесты задания
7	Итоговое занятие	3		3	конкурс	показ
Итого: 108 часов						

II год обучения.

Вводное занятие.

Знакомство с планом работы на новый учебный год.

Расписание занятий, правила техники безопасности и поведения во время занятий.

Практическая часть. Танец – игра «Ручеёк - летние каникулы»

Освоение приёмов движений и элементов танца:

- Разучивание позиции рук, ног (I, II, III, IV).
- Развитие пружинных движений ног, как в коленном суставе, так и в ступе, совершенствование движений поскока с ноги на ногу и выбрасывание ног вперёд. Упражнения: «Взлетайте ленты», «Мельница», «Тяжёлые руки».
- Ходьба (спокойная ходьба, бодрый шаг, на полупальцах, с пятки на носок, скользящий шаг, боковой приставной шаг, боковое припадание, хороводный шаг и т.д.).
- Бег (спокойный, широкий, семенящий, высокий, крадущийся, «косичка»). Амплитуда бега зависит от возраста детей и характера музыки. При исполнении бега и любого шага необходимо следить за осанкой и дыханием.
Элементы танцев. Танцевальные шаги и ходы, Скользящий шаг (pas glisse'); па польки вперед и боковое; Pas chasse' вперед, назад; русский переменный ход. русский дробный ход (по 1/8). Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.
Элементы диско танцев.
- Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

Музыкально-пространственные композиции.

Изучение многоплановых рисунков и фигур:

линейных (плоскостных):

- 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
- 2 вертикальные колонны;
- 2 горизонтальные колонны;

объёмных:

- 2 круга;
- «круг в круге»;
- 2 «цепочки».
-

Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

- из линейных в линейные:
- из шеренги в 2 шеренги;
- из шеренги в 2 колонны;
- из колонны в 2 шеренги»;
- из колонны в 2 колонны;
- из линейных в объёмные:
- из шеренги в 2 круга;
- из колонны в 2 круга;
- из шеренги в 2-е «цепочки»;
- из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

Перестроения в играх: «Найди свой цвет»

«Птицы в клетке»

«Плетень»

«Музыкальные змейки»

Активизация и развитие творческих способностей.

Творческие задания: «Под дождём»

«Хитрый котёнок»

«Новогодние игрушки»
«Прыгай через препятствие»

Игры: «Узнай мелодию»
«Зверюшки в ловушке»
«Пузырь»
«Плеши, да не зевай»
«Гори-гори ясно»

Танец.

Понятие - «классический бальный танец», его возникновение.

Классические бальные: «Падеграс», «Школьная полька», «Сударушка».

Современные танцы: «Кенгуру», «Тик-так», «Линейный танец», «Диско-джайв», «Авто-стоп».

Мониторинг отслеживания результатов.

Теория.

Тест: «Выбери правильный ответ».

Тест: «Дорисуй образ».

Практика.

Тесты, позволяющие оценить подвижность локтевого сустава, эластичность мышц плеча и предплечья; определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов.

Ритмический рисунок под музыку (хлопки) – выявление уровня развития музыкальных способностей (один показывает, остальные повторяют)

Закрытый конкурс «Танцуйте с нами! Танцуйте как мы! Танцуйте лучше нас!» - (предварительный отбор)

Итоговое занятие.

Конкурс «Танцуйте с нами! Танцуйте как мы! Танцуйте лучше нас!» (Приложение к программе).

Учебно-тематический план.

III год обучения.

№ п / п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учеб- ных занятий	Формы и мето- ды отслежива- ния результатов
		всего	теория	практи- ка		
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа	импровиза- ция
2	Освоение приёмов движения и элемен- тов танца	35	5	30	беседа практическое занятие	опрос показ
3	Музыкально-про- странственные композиции	25	4	21	практическое занятие; игра	опрос зачёт
4	Активизация и разви- тие творческих способностей	20	4	16	практическое занятие	опрос самоконтроль

5	Танец	56	12	44	практическое занятие репетиция	показ
6	Мониторинг отслеживания результатов	4	2	2	зачёт	тесты задания
7	Итоговое занятие	2		2	праздник	показ
Итого: 144 часа						

III год обучения.

Вводное занятие.

Знакомство с планом работы на новый учебный год.

Расписание занятий, правила техники безопасности и поведения во время занятий.

Понятие «танцевальный этикет».

Практическая часть. Упражнение «Приглашение на танец» (сказочные персонажи).

Освоение приёмов движения и элементов танца.

- Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоком, умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.
 - Боковой галоп, повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног.
 - Ходьба на месте, переноса вес тела; ходьба вперёд – назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя. Все движения выполняются с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени. Переносить вес тела с одного бедра на другое.
 - Круговые движения рук со сжиманием и разжиманием кулачков – выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.
 - Круговые движения бёдрами – совершенствовать умения переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивать бёдрами.
 - Прыжки (2-3 видов), добавляя произвольные движения руками и головой.
4. Танцевальные элементы – совершенствовать движения «польки»; разучивание комбинаций в паре; разбор более сложных схем диско-танцев.

Элементы бального танца «Вальс»:

- дорожка;
- балансе в сторону, вперёд, назад;
- правый поворот.

Элементы русских танцев:

- «Гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
- «Ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах.
 - «Мячик» на полуприседании.
 - «Молоточки»
 - Крутки
 - Простые ходы, проходки
 - Хлопки

Музыкально- пространственные композиции.

- Перестроение из колонны – парами, четвёрками, шагать по диагонали через одного, завести круг, из круга - квадрат и т.д.
- Бег в рассыпную; из диагонали в круг; из круга в колонну; из колонны в две шеренги (вправо, влево – через одного).

- Умение двигаться в пространстве движениями «польки», соблюдая интервалы.
- Движение в пространстве под разные виды мелодий. Умение различать ритм в музыке.
- Музыкальные игры: «Ищи свой цвет», «Плетень», «Бесконечный танец» и др.

Активизация и развитие творческих способностей.

Самостоятельная работа: создание музыкально-двигательного образа.

Упражнения, игры: «Птичий двор»;

«Затейники» (танец-импровизация);

«Ручеёк» (ведущая пара показывает движения, все повторяют);

«Снежный ком»;

«День рождения»;

«Смени пару».

Танец.

Классические баллы: «Журавушка», «Фигурный вальс», полька «Вертушка», полька «Забава», «Вару-вару».

Композиции: «Вальс-дружба».

Современные танцы: «Диско-танцы», «Воробьиная дискотека».

Понятие «народно-сценический танец», его возникновение. Народный ансамбль танца «Карусель», г. Губаха (просмотр видеоматериала).

Народно – сценические танцы: «Колыбельная», «Частушка»

Мониторинг отслеживания результатов.

Теория.

Тест «Диагностики творчества по Дьяченко О.М.», 1 вариант - (сентябрь, май).

Проверка знаний – владение терминами, используемых на занятиях танцами.

Практика.

Самостоятельное проведение упражнений или игр в пространстве (на выбор).

Задание на создание образа (по карточкам).

Отчётный концерт для родителей.

Итоговое занятие. Праздник «В гостях у Терпсихоры» (Приложение к программе).

Учебно-тематический план.

IV год обучения.

№ п / п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы учеб- ных занятий	Формы и методы отслеживания результатов
		всего	теория	прак- тика		
1	Вводное занятие	2	2		беседа, видео-про- смотр	
2	Разминка, трени- ровочные упражне- ния	36	6	30	практическое занятие	опрос показ
3	Активизация и разви- тие творческих способностей	16	4	12	практическое занятие	опрос зачёт
4					практическое	показ

	Танец	70	10	60	занятие	участие в концертах
5	Мониторинг отслеживания результатов	4	2	2	зачёт	тесты задания показ самоанализ
6	Концертная деятельность	14		14	концерт	показ самоанализ
7	Итоговое занятие	2		2	Концерт для родителей	показ
Итого: 144 часа						

IV год обучения

Вводное занятие.

Знакомство с планом работы на новый учебный год.

Расписание занятий, правила техники безопасности и поведения во время занятий.

Просмотр видео материала – праздник «В гостях у Терпсихоры»».

Разминка. Тренировочные упражнения.

Правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

Экзерсис у станка

- Постановка корпуса (в выворотных позициях).
- Позиции ног: I, III, II, V.
- Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку.
- Разучивание элементов классического танца у станка.
- Demi-pliés. Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Battements tendus. Лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).
- Battements tendus с demi-pliés. Из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта).
- Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.
- Battement passé par terre. Изучается из I позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.
- Подготовительное port de bras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.
- Battements frappés. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед, назад). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

- Battements relevés lents на 45°. Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

Экзерсис на середине зала

- Повторение элементов. Постановка корпуса (в выворотных позициях),
- Повторение элементов. Позиции ног: I, II, III, V изученные в упражнениях у станку.
- Повторение элементов. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции.
- Разучивание элементов классического танца на середине зала. Повторение элементов.

Народно-сценический танец

Русский танец.

Основные позиции ног, рук, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые). Три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на поясе. Платочек в русском танце. Положения рук в паре. Положения корпуса и головы. Подготовка к началу движения. Поклоны.

Элементарные ходы и проходки.

- Основной шаг – с продвижением назад.
- Основной шаг с притопом – с продвижением назад.
- Основной шаг с проскальзывающим притопом.
- Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед.
- Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением вперед.
- Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед.

Бег, подскоки, галоп.

- Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперёд (на носок и на ребро каблука).
- Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании.

«Гармошка», «Ёлочка».

- «Гармошка» с полуприседанием по I обратной (закрытой) позиции.
- «Ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног.

«Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом.

Хлопки – одинарные прямые (фиксированные) – спереди, сзади, сбоку.

Присядки, прыжки:

- «Мячик» с одинарным выносом ноги вперёд на ребро каблука в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.
- «Мячик» с одинарным выносом ноги в сторону на каблук в конце муз фразы (на полуприседании) – на месте.
- Малые прыжки на двух ногах – с вытянутыми ногами.

Активизация и развитие творческих способностей.

Самостоятельная работа над созданием законченного музыкально – двигательного образа. Сюжетно-ролевые игры под музыку «Бесконечная полька», «Я – музыкальный человек», «Ах, какая шляпка», «На катке» и т. д. Совместное творчество в паре, группе.

Танец.

Предполагаемый репертуар:

русский танец «Улица» (с платочками);

Вальс снежинок (с обручами);

Танец «Дружба» (в парах)

Современный танец «Солнечный дождик».

Мониторинг отслеживания результатов.

Теория.

Тест «Диагностики творчества по Дьяченко О.М.», 2 вариант - (сентябрь, май).

Тест «Определите свои возможности», работа с карточками – самооценка.

Кроссворд (знание терминов, используемых на занятии).

Практика.

Открытое занятие для родителей. Показ

Задание на создание музыкально-двигательного образа с помощью предметов (зонтик, головной убор, цветы, зеркало, обруч, скакалка и т.д.).

Концертная программа «Как прекрасен этот мир...» - проверка освоения танцевального репертуара (Приложение к программе).

Концертная деятельность.

Участие в концертной деятельности: городские мероприятия, праздники, юбилеи, фестивали.

Итоговое занятие.

Отчётный концерт для родителей (Приложение к программе).

Методическое обеспечение.

Учебные пособия:

Бриске И.А. Основы детской хореографии / И.А.Бриске. - Челябинск, 2013

Васильева – Рождественская М. «Историко-бытовой танец» / Васильева – Рождественская. – М.: «Искусство» / 1987.

Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая, – М.: «Искусство», 1985.

Лифиц И.В. Ритмика (учебное пособие) / И.В.Лифиц. - М.: «Академия», 1999.

Словарь «Танцевальная мозаика».

Методические пособия:

Бриске И.А. Методическое пособие / И.А.Бриске. - Челябинск, 2005.

Зуев Е.В. Волшебная сила растяжки / Е.В.Зуев. - М.: «Советский спорт», 1990.

Пинаева Е.А. Новые детские диско – танцы / Е.А.Пинаева. - Пермь, 2004.

Пинаева Е.А. Преподавание хореографических дисциплин в детских хореографических коллективах (методические рекомендации) / Е.А. Пинаева. - Пермь, 2006.

Пинаева Е.А. Методика построения хореографических занятий / Е.А. Пинаева. - Пермь, 2006.

Руднева С. Фиш Э. Музыкальное движение / С.Руднева, Э.Фиш. - Санкт - Петербург: «Гуманитарная Академия», 2000.

- Видеозаписи балетных спектаклей и выступлений коллективов народного танца и современной хореографии;
- кроссворды (Приложение к программе);
- методические видео материалы по ритмике, различных направлений хореографии;
- сборник музыкальных игр «Играйте с нами! Играйте как мы! Играйте лучше нас!» (Приложение к программе);
- сценарии конкурсов, праздников, концертных программ.

Материально-техническое обеспечение

- Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок.
- Раздевалка.
- Аптечка с медикаментами для оказания первой помощи.

- Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек гимнастический купальник и юбочка).
- Наличие сценических костюмов, реквизита (платочки, мячики, обручи, цветы) для концертных номеров.

ИСО

- картотека MD, CD;
- учебные DVD, видеоматериал с курсов;

видео и CD материал о танцевальном коллективе «Ритм» (фильмы, концерты, выпускные вечера).

- Музыкальное сопровождение - музыкальная аппаратура.

Литература для педагога.

Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец / М. Васильева-Рождественская. - М.: «Искусство», 1987.

Барышникова Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова. – М.:Айрис Пресс,1999.

Мерзлякова С. Фольклор- музыка- театр / С.Мерзлякова. - М.: «Владос», 1999.

Музыка и движение (6-7 лет) / М.: «Просвещение», 1985.

Пинаева Е. Ритмика - часть I / Е Пинаева. - Пермь, 1997.

Пинаева Е. Ритмика - часть II /Е.Пинаева. - Пермь, 1998.

Пивоваров В. Энциклопедия хороших манер / В.Пивоваров. – Санкт-Петербург: «Золотой век»,1996.

Руднева С., Фиш Э. Ритмика /С. Руднева, Э.Фиш. - М.: «Просвещение», 1972.

Свешникова Л.В. Рефлексивные техники эмоционального состояния детей / Л.В.Свешникова. – Волгоград, 2011.

Литература для детей.

Барышникова Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова. – М.:Айрис Пресс,1999.

Великович Э. Здесь танцуют /Э. Великович. - М.: «Рольф», 1974.

Демкова И. Загадки Терпсихоры /И.Демкова. - М.: «Детская литература», 1989.

Идом Хелен Хочу танцевать /Хелен Идом. - М.: «Махаон», 1998.

Палицина. Н. Школа танцевальных наук / Н. Палицин. - Пермь, 1995.

Пивоваров В. Энциклопедия хороших манер / В.Пивоваров. – Санкт-Петербург: «Золотой век»,1996.

Фисанович Т. Танцы /Т. Фисанович. - М.: «Астрель АСТ», 2000.

Приложение к программе.

Материал для проведения мониторинга.

Тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника.

1. Наклонить голову вперёд. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклонить голову назад. Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
3. Наклонить голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.
4. Повернуть голову в сторону. Взгляд должен быть обращён точно в сторону.

Тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевого сустава.

1. Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.
2. Встать спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперёд. Коснуться пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.
3. Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с наружной стороны). Слегка отставив вперед одну ногу и присесть как можно ниже, не отрывая руки от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.
4. Согнуть одну руку локтем вверх, а другую - локтем вниз, предплечье за головой и за спиной. Коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же, поменяв положения рук.

Тесты, позволяющие оценить подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья.

1. Встать перед зеркалом и вытянуть руки в стороны. В норме предплечье должно составить с плечом прямую линию.
2. Положить на стол руки, согнутые в локтевом суставе на 90°. При повороте внутрь кисть должна касаться ладонью стола, а при повороте – тыльной поверхностью.

Тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья.

1. Вытянуть руки вперёд и опустить кисти вниз – ладони прямые. Тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.
2. Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперед, выпрямив локти и пальцы. Предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.
3. Положить ладони на стол пальцами вперёд и подвинуть их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. Основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

1. Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью стопы и голенью составляет 45-55°.
2. Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками. Отставить выпрямленную ногу от пола. Носки и колени направлены строго вперёд. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50-60°.
3. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Тесты для оценки гибкости позвоночника.

1. Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперёд, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.
2. Лёжа на животе с закреплёнными стопами, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10-20 сантиметров.
3. Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.
4. Сесть на стул лицом к его спинке и опереться руками в колени разведённых ног, не меняя положение таза и ног, повернуть голову назад. Ученик должен увидеть поднятые над головой руки партнёра, стоящего на расстоянии двух метров позади него.

Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.

Тазобедренный сустав – самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений – ходьбы, бега, прыжков и многих других.

1. Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять её обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остаётся выпрямленной. Бедро должно соприкоснуться с передней поверхностью туловища.
2. Лёжа на животе (подбородок касается пола), согнуть одну ногу и с помощью рук постараться коснуться её пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.
3. Сидя на жесткой поверхности, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90°.
4. В положении полулёжа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.
5. Сесть на стул, согнуть одну ногу и положить её стопой на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение.

Оценке и контролю **результатов обучения** подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
 - Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
 - Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
 - Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
 - Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
 - Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
 - Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально – ритмическая координация- это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Танцевальные данные	- Хорошая осанка - Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) - Танцевальный шаг от 120⁰ - Высокий подъем стопы - Очень хорошая гибкость - Легкий высокий прыжок	- Не очень хорошая осанка - Выворотность в 2 из 3 суставов - Танцевальный шаг 90⁰ - Средний подъем - Не очень хорошая гибкость - Легкий средний прыжок	- Плохая осанка - Выворотность в 1 из 3 суставов - Танцевальный шаг ниже 90⁰ - Низкий подъем - Плохая гибкость - Нет прыжка
Музыкально-ритмические способности	- Отличное чувство ритма - Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) - нервная - мышечная - двигательная - Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку	- Среднее чувство ритма - Координация движений 2 показателя из 3 - Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	- Нет чувства ритма - Координации движений 1 показатель из 3 - Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая культура	Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене	- Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене - Создание сценического образа –	- Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене - Не может создать сценический образ

	создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ	не сразу перевоплощается в нужный образ	
--	--	---	--