

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №17

(МБОУ СОШ №17)

ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБОУ СОШ № 17

(протокол от 28.08.2024г. №14)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №17

О.В.Гильметдинова

Приказ № 287-ОД от 30.08.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Ижевск, 2024 г.

Пояснительная записка.

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

В результате анализа учебно-воспитательного процесса, после изучения потребностей детей и родителей было выявлено, что за последние годы вырос интерес к занятиям хореографией, возможность обучающимся не только развить свои творческие способности, но и приобрести конкретные умения и навыки в области хореографического искусства.

Это часто приводит обучающихся к самоопределению в мире профессий.

Цель программы:

Создание благоприятных условий для приобщения к богатству танцевального творчества и развития способности к культурно-личностному самоопределению. Способствование гармонизации развития и творческому самовыражению детей посредством хореографии. Формирование устойчивых профессиональных интересов и склонностей, путём приобщения к богатству танцевальной культуры. Ознакомить детей с различными направлениями хореографического искусства;

- Развить коммуникативные способности;
- Выявить и развить природные задатки и способности детей, способствующие успеху в освоении танцевальной культуры;
- Активизировать образное мышление и эмоциональную сферу ребёнка;
- Освоение способов и приёмов, технологий творческого решения художественных задач;
- Воспитать интерес к самостоятельному изучению истории танцев народов мира;
- Развитие интереса к профессиональной деятельности выдающихся танцоров;
- Развить способность к творческому самовыражению в творческом коллективе и самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры.

Для достижения данной цели необходимо решить *следующие задачи:*

- *Сформировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;*
- *Развить устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;*
- *Сформировать навыки самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры;*
- *Развить навыки самостоятельной творческой деятельности к изучению.....*
- *Развить индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в танцевальном коллективе.*

Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих **принципов обучения:**

- *Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;*
- *Принцип адекватности особенностям психического развития ребёнка;* предполагает изучение педагогом психо-физиологических возрастных особенностей

детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;

- *Принцип дифференциации и индивидуального подхода*; предполагает дополнительные занятия с учётом уровня развития каждого ребёнка; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива;
- *Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования*; предполагает чёткое следование разработанной педагогом программе;
- *Принцип координации «педагог – воспитанник – семья»* предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

Программа разработана на основе собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, разных по музыкальным и физическим данным, складу психики и нервной системы, с учётом интересов ребят, их познавательной активности и творческих возможностей. Программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага, пропорционального телосложения и т. д.).

Представленная программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъёму хореографической культуры и отвечать запросам самых широких и различных слоёв общества и различных социальных групп.

С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее способных детей.

Программа рассчитана на четыре года обучения.

Способствование гармонизации развития и творческому самовыражению детей посредством хореографии.

Для достижения поставленных целей и задач, основной формой учебной и воспитательной работы является занятие с группой, планируя которое, педагог должен ясно представлять себе его задачи, связь с другими занятиями.

Ни одно занятие нельзя мыслить как обособленное звено, в него всегда входит и повторение пройденного, и новый материал, и перспектива связи с дальнейшими заданиями.

На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и народного танцев и исполняться задания на импровизацию.

Актуальность. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика 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 по ритмике и танцам направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Занятия ритмикой и танцами положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.

Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия по ритмике и танцам в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников.

Планируемые результаты:

Предметные результаты. Реагируя на музыку и применяя основные навыки (например перемещения, остановки, принятие поз, прыжки, повороты, жестикуляции), работа детей на занятии имеет творческий подход;

- Умеют различать: характер и темп музыки, смену ритма, изменение скорости, уровня и направления своих движений;
- Умеют строиться в колонну по одному, по два, по четыре на месте и в продвижении;
- Умеют перестраиваться из круга в одну шеренгу, две, четыре и обратно;
- Умеют исполнять движения: шаг с подскоком, переменный шаг, попеременный вынос ноги вперед на носок, на каблук, подскоки на двух ногах, галоп и др.;
- Умеют выполнять движения: полуприседания, приседания, танцевальный шаг с носка, боковые приставные шаги, одинарные, двойные, тройные хлопки, переменные подскоки;
- Умеют выполнять подражательные движения, а также движения, передающие образы любимых героев;
- Умеют исполнять танец, танцевальные комбинации, этюды, используя простые движения, базовые движения в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам;
- Умеют выражать и передавать мысли и чувства;
- Знают элементарные правила обращения в паре.

Метапредметные результаты. На доступном уровне сознают опасность, которой они могут подвергать себя, приходя в зал, в неподходящей для занятия одежде, обуви и декоративных украшениях;

- С готовностью реагируют на указания педагога;
- Стараются быть внимательными к другим;
- Сохраняют правильную осанку и оптимально используют тело, воплощая двигательный образ;
- Предварительно обдумывают и мысленно воспроизводят движение, приносящий желаемый результат;
- Творчески мыслят, применяют оригинальность и разнообразие;
- Бескорыстно и тактично распределяют пространство;
- Проявляют положительные качества, такие, как энтузиазм, сосредоточенность и искренняя увлеченность;
- Четко понимают поставленную задачу;
- Точно и четко исполняют показ танцевальных движений педагогом.

Личностные результаты. Экономно расходовать силы, создавать впечатление «личности» исполнения;

- Быть физически активным;
- Быть внимательным к педагогу и к партнеру;
- Реагировать на музыкальный материал;
- Контролировать движения посредством амплитуды;
- Способность демонстрировать свои умения и навыки;
- Правильно владеть пространством в зале;
- Высказывать свои воображения, соображения, мысли, которые стимулируют смена ритма, фраз музыкального произведения;

- Четко работать, как члены одной команды, работать осознанно, уверенно и дружно;
Оказывать в нужном месте, в нужное время; не пихать и не толкать других, стараться заниматься так, чтобы движения четко совпадали с музыкой.

Этапы занятия время	Планируемый результат	Универсальные учебные действия, предметные учебные действия	Деятельность педагога	Деятельность воспитанника	Методы и приемы
Стадия вызова 10 минут	Регулятивные УУД	Организация занимающихся, мобилизующая их к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части занятия. Разновидности ходьбы, бега, обще развивающие упражнения, подготовка суставно-мышечного аппарата, мобилизация внимания, подготовка сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Четкая организация детей, мотивация на коллективное действие и дисциплину. Подготовка организма к предстоящей работе. Выполнение стабильного комплекса упражнений – цель которого – разогрев организма и снятие излишней психологической напряженности (возбуждения или наоборот заторможенности).	Педагог создает условия для обеспечения эмоционального благополучия. Формирует мотивацию детей к познанию и творчеству. Педагог озвучивает тему занятия. Проверяет правильность осанки. Педагог предлагает выполнить разминочный комплекс упражнений, упражнений для профилактики плоскостопия, упражнения для развития внимания координации движений, упражнений для укрепления мышц спины. Наклоны в стороны, вперед, повороты, выпады, приседания, прыжки. Педагог следит за осанкой, постановкой головы, рук, ног. Работает над плавностью	Дети входят в зал и строятся на свои места самостоятельно, следя и сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка. Чувствуют характер музыки, стараются правильно пройти в такт музыки. Самостоятельно ускоряют и замедляют темп музыки. Выразительно двигаются в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно. Стараются слышать темпы применительно к движениям. Слушают и понимают значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.	Метод наглядный. Прием наглядно – зрительный, наглядно – слуховой. Метод информационно – рецептивный. Прием - совместная деятельность педагога и ребенка. Метод словесного сопровождения движений под музыку Прием – использование слова в обучении. Метод ступенчатый Прием – приостановление движения для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности .
	Коммуникативные УУД	Преодоление своей застенчивости. Восприятие чувства ответственности, товарищества и самоконтроля. Чувство толерантности и			

		взаимопомощи друг к другу. Чуткое и внимательное отношение к партнеру.	движения, следит за вытягиванием носочка ног и ходить на полупальцах.		
	Личностные УУД	Развитие координации средствами хореографии, развитие и совершенствование осанки. Развитие интереса к занятиям, желание добиваться хороших результатов, проявлять упорство и настойчивость. Развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков. Развивать умение чувствовать ее настроение и характер, понимать содержание.			
	Предметные УУД	Самостоятельно работать с танцевальными движениями. Выразительный показ движений при соблюдении целостности действенного показа (музыка – движение). Совершенствование выразительности, музыкальности, пластики движений. Умение выражать эмоции в движении под музыку.			
Стадия содержания 25 минут	Регулятивные УУД	Оценка данного занятия – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического	Включает новые комбинации в занятие и повторение старых. Педагог организует	Дети внимательно следят за тем, что им предлагает педагог, активно включаясь в изучение танцевальных комбинаций и с	Метод организации познавательной деятельности: беседа, проблемные вопросы, связь с жизнью.

		<p>развития, воспитание музыкальности и выразительности. Характерными особенностями являются использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением и их расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовленных упражнений, подводящих к генеральному движению. Достигается высокий уровень двигательной подготовки, используя все средства хореографии. Важное значение предается умению согласовать свои движения с музыкой. Используются специфические группы движений такие, как полуакробатические, элементы спортивно – гимнастического стиля, включающие построения, перепостроения, общеразвивающие упражнения. На середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест, по диагонали, по кругу. Сначала</p>	<p>работу через действие, учитывает индивидуальные возможности каждого ребенка. Привлекает к взаимодействию, создавая ситуацию успешности. Педагог предлагает самостоятельную работу с самопроверкой, но сотрудничает вместе с ребенком. На занятии используются упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения на внимание, координацию, упражнения на гибкость, упражнения для стопы и бедра. Постепенно изученные движения педагог предлагает объединить в танец. Педагог использует специфические средства танца для гармонизации развития детей. Использует способности танца для воспитания,</p>	<p>удовольствием повторяют пройденный материал, на котором они убеждаются и чувствуют, что движения их отточенные, хорошо выученные и полностью совпадают с музыкальной фразой. Дети знают правила поведения на занятии, в игровом творческом процессе, правильное отношение к собственным ошибкам, к победе и поражению. Поэтому участвуют в самостоятельной работе, соблюдая правила взаимодействия со сверстниками в группе, в парах, индивидуально. Умеют анализировать, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Адекватно воспринимают предложения и оценку педагога. Контролируют и оценивают процесс и результат деятельности. Договариваются и приходят к</p>	<p>Метод организации практической деятельности: показ педагога, упражнения, элементы танцевальной импровизации. Метод контроля и коррекции: наблюдение, контроль педагога, самоконтроль. Методы информационно - рецептивный: совместная деятельность педагога и ребенка. Метод репродуктивный : уточнение и воспроизведение известных действий по образцу. Метод практический: придумывание вариантов танцевальных движений. Метод словесный: краткое одновременное описание и объяснение движений, образный сюжетный рассказ. Метод игровой: использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания танцевальных</p>
--	--	--	---	--	--

		применяются упражнения не сложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения, внимания и памяти, затем постепенно повышая физическую трудность исполнения.	формирования и умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни. Педагог дает представление о танцевальном образе и предлагает упражнения и танцевальные комбинации для развития и осмысления исполнения танцевальных движений. А также просит детей работать в коллективе над каким-либо творческим материалом, тем самым воспитывает культуру поведения и общения. Занятие включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, разучивание репертуара спортивного танца, музыкальные игры. Педагог применяет принципы наглядности, что помогает создать	общему решению в совместной деятельности. Проявляют настойчивость в достижении цели. Правильно взаимодействуют с партнерами в группе. Выражают себя в различных видах творческой и игровой деятельности. Применяют полученные знания о многообразии танцевального искусства. Способны выполнять музыкально – ритмические движения, танцевальные упражнения для получения эстетического удовольствия, для укрепления собственного здоровья. Умеют импровизировать, работать в группе, в коллективе, выступать перед публикой, зрителями. Умеют выполнять построения и перепостроения под музыку, умеют координировать движения с музыкой. Умеют самостоятельно ускорять и замедлять темп движений. Танцевальные комбинации и	движений. Метод исследовательский: самостоятельное придумывание движений, элементов танца. Метод соревновательный: нахождение неординарных решений для достижения цели. Метод креативный: формирование устойчивых интересов и склонностей путем приобщения к богатству танцевальной культуре.
	Познавательные УУД	Органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием. Посредством музыкального сопровождения организовать внимание занимающихся и воспитывать у них чувство ритма, музыкального внимания, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы. Давать определенный темп, метр и ритмический рисунок, это подчеркнет и выявит характерные особенности движений. Приучат занимающихся понимать соответствие между характером музыки и характером движения. Все комбинации занятия строятся с учетом музыкальной фразы, начинать и заканчивать с ней.			

		Музыка строго подчиняется рисунку, заданной педагогом комбинации. Дети имеют возможность освоения содержания на максимальном на его уровне.	представление о темпе, ритме, амплитуде движений, повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.	упражнения, предлагаемые педагогом, выполняют музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя характер и стиль. Соблюдают позиции в танце. Наблюдают за движениями рук и ног. Сочиняют танцевальные движения в процессе исполнения на предложенную тему. Дети выполняют танцевальные комбинации различной координационной сложности. Умеют правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг. Имеют понятия о трех основных жанрах музыки: марш, песня, танец. Имеют навыки актерской выразительности. Имеют понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско. Знают темповые обозначения, слышат темпы применительно к движениям. Умеют анализировать музыкальный материал к танцевальным	
Коммуникативные УУД	Умение анализировать и зрительно воспринимая комбинации, предлагаемые педагогом. Обеспечение активной позиции ребенка на занятии. Формирование у детей способностей и принятию решения систематическому перебору вариантов и принятию решения в ситуациях выбора. Развитие и укрепление интереса к познанию самого себя и окружающих. Создание условия для организации учебной деятельности развития познавательных процессов, творческих способностей, эмоциональной сферы.	Педагог систематически предусматривает непрерывность процесса работы, что создает условия для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и и самоутверждения. Педагог осуществляет правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением. При изучении движений, положений или поз, педагог раскладывает их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздает образ движений и добивается от детей грамотного и			
Личностные УУД	Готовность и способность занимающихся взаимодействовать с партнером в паре. Создание условий для приобретения собственного опыта творческой деятельности. Научить контролировать себя				

		<p>через ощущение, почувствовать свое тело и мышцы. Овладеть двигательными навыками и положительным эмоциональным настроением. Знание элементарных танцевальных понятий. Восприятие музыкальных образов. Эмоциональная отзывчивость на музыку. Развитие природных данных (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб), вестибулярный аппарат.</p>	<p>четкого их исполнения. Педагог добивается усвоения тренированных упражнений на середине зала. В играх педагог предоставляет возможность детям «побыть» животными актерами, хореографами, исследователям и, наблюдая при этом за тем, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.</p>	<p>движениям. Слышат и понимают значение вступительных и заключительных аккордов. Умеют исполнять основные движения спортивного танца, освоили технику исполнения упражнений в более быстром темпе.</p>	
Предметные результаты	<p>Обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяют в танец. Объем и интенсивность упражнений возрастает по мере улучшения физической подготовки. Освоение подготовленных, подводящих и базовых элементов. Формирование двигательных умений, навыков и их совершенствование, синтез различных видов деятельности, воспитывается интерес к занятиям, которые направлены</p>	<p>Педагог предлагает проанализировать музыку к танцевальным комбинациям.</p>			

		<p>на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития детей. Овладение главными и жизненно необходимыми навыками. Предусматривает развитие и совершенствование ориентирование во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности. Обязательное освоение упражнений у хореографического станка и с предметами гимнастического и спортивного инвентаря, Освоение упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, а также упражнения, развивающие творческое мышление.</p>			
--	--	---	--	--	--

Стадия рефлексии, 10 минут	Регулятивные УУД	<p>Подведение итогов занятия. Оценка логической связи движений. Оценка прочности знаний, уточнение и осмысление своих представлений по теме. Отражение впечатлений,</p>	<p>Педагог задает вопросы по ритмической части пройденного материала, которые они формировали на стадии вызова и</p>	<p>В результате занятия дети научились фокусировать внимание на теле, выполнять хорошо контролируемых, сбалансированных, многообразных</p>	<p>Метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, поддержка, установка на успех).</p>
----------------------------	------------------	---	--	--	--

	полученных на занятии, выражение своего отношения к образному исполнению опираясь на знание, полученные на занятии. Анализ и сравнения, оценка достоинств и недостатков работы.	освоили на стадии содержания. Смогли ли они создать эмоциональный настрой во время занятия, осуществить выразительный показ движений.	пластичных движений. Понимают, понимают, что энергичные движения способствуют развитию силы, гибкости. В процессе занятия дети трудились целеустремленно, организованно. Выражали свои чувства посредством ритмических движений. На протяжении занятия исполняли различные роли в совместной деятельности, индивидуально, с партнером, в группе. На занятии движения детей были естественны, поэтому успех достигался очень быстро.	Метод игровой (использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания танцевальных движений). Метод хореокоррекции (обретение равновесия между напряжением и расслаблением). Метод информационно – рецептивный (совместная деятельность педагога и ребенка). Метод инновационный (развитие лидерских и диалоговых способностей) Метод межличностного общения в коллективе (интеграция в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива). Метод создания художественной сферы (средством хореографии).
Коммуникативные УУД	Формирование уверенности в себе и в своих силах, эмоциональной устойчивости к процессу, умение работать в коллективе, чувствовать партнера по паре, отношение к нему. Умение сотрудничать и взаимодействовать. Умение сотрудничать в индивидуально – групповой и командно игровой работе.	Смогли ли дети подчинить свои интересы интересам всех детей, сохранить дружеские взаимоотношения в играх, комбинациях, этюдах, работы в паре. Педагог последовательно спрашивает детей о понравившихся и удавшихся упражнениях на	Бескорыстно делили занимаемое пространство с другими, соблюдали очередность во время танца. Стремилась показать себя и быть замеченными другими, а также получить достойную оценку. Дети различали характер и темп музыки, смену ритма, изменение скорости.	
Познавательные УУД	Своеобразие занятия определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Формирование благоприятного отношения к занятию посредством рационального использования разнообразных средств и методов, нагрузок и упражнений для активного отдыха.	подвижность шейного отдела позвоночника, на эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов, подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы, упражнения на подвижность суставов позвоночника.		
Личностные УУД	Умение выразительно двигаться в соответствии с	педагог интересуется о		

		<p>музыкальными образами. Распознавать характер танцевальной музыки, исполнять движения в характере музыки.</p>	<p>понятности, слуховой доступности музыкального материала. Педагог предлагает восстановить</p>	<p>Выполняли движения, реагируя на стимулы, в том числе на музыку, применяя основные навыки (например</p>	
<p>Предметные УУД</p>		<p>Уметь работать с танцевальными движениями, работать в группе, коллективе, выступать перед публикой. Иметь потребность и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопительные знания. Подбирать движения и упражнения соответствующие такту и ритму музыки.</p>	<p>дыхание и выполнить дыхательную гимнастику, следя, чтобы дети дышали правильно, т.е. через нос – это стимулирует деятельность внутренних органов. Следит за тем, чтобы упражнения были синхронными с дыханием, следит, чтобы в момент напряжения, дети не задерживали дыхание. Педагог предлагает выполнить упражнения несколько раз. Педагог предлагает поиграть в игру «фигура замри», в которой дети импровизируют движения под музыку и придумывают конечные позы после остановки музыки. Дети встают на свои линии в шахматном</p>	<p>основные навыки (например перемещения, остановки, принятие поз, прыжки, повороты, жестикаляции. Во время игры выполняли подражательные движения, а также движения и позы, передающие образы любимых героев мультфильмов. Дети предварительно обдумывали и мысленно воспроизводили движения, приносящие желаемый результат. Применяли оригинальность и разнообразие. Проявляли положительные качества, такие как энтузиазм, сосредоточенность и искренняя увлеченность. Четко поняли поставленную задачу на стадии вызова. Точно и четко исполняли показ танцевальных движений педагогом на стадии содержания. Экономно</p>	

			<p>порядке и делают поклон. Педагог говорит, что занятие закончено. Предлагает отдельным ребятам домашнее задание по вспомогательным упражнениям.</p>	<p>расходовали силы, создавая впечатление «легкости» исполнения. Старались быть физически активными, реагировали на музыкальный материал. В конце занятия дети благодарили педагога, что получили удовольствие от работы на занятии.</p>	
--	--	--	---	--	--

К концу обучения ритмикой учащиеся получают возможность:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	<ul style="list-style-type: none"> – о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе. - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа. - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> - необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты

<p>Уметь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. -соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; - импровизировать; - работать в группе, в коллективе. - выступать перед публикой, зрителями.
<p>Применять</p>	<ul style="list-style-type: none"> - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. 	<ul style="list-style-type: none"> - полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект - иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выразить себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

**«Азбука музыкального движения»
1 год обучения
Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов		
			Теор.	Практ.	Всего
	Введение в курс программы	Вводное занятие	1		1
1	Основные понятия	1.1. Знакомство с историей возникновения танцев 1.2. Термины хореографии 1.3. Основные позиции, положения. 1.5. Пространство 1.6. Упражнения для развития тела	10	13	23
2	Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности	2.1 Приобретение координации и двигательного-слуховых навыков. 2.2 Развитие ритма и актерской выразительности.	13	15	28
3	Хореографическая азбука	3.1. Постановка корпуса. 3.2. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. 3.3. Упражнения на развитие эластичности мышц. 3.4. Упражнения на постановку шага и выворотности.	15	28	43
4	Занятия на середине зала	4.1 Элементы танца: – Народного; – Историко-бытового и бального; – Детского танца.	2	20	20
5	Постановочно-репетиционная работа	5.1. Постановка танцев на основе изученных элементов. 5.2. Отработка элементов танца 5.3. Отработка композиции танца	1	24	27
6	Волшебство танца	6.1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ занятия и выступления.	1	1	2
Итого:			43	101	144

Содержание изучаемого материала

Введение в курс программы

Теория

- Вводное занятие.

1. Основные понятия

Теория

- Инструктаж по технике безопасности.
- История танца.
- Виды танца.
- Термины хореографии.
- Названия движений и упражнений в хореографии.

Практика

- Выявление у детей анатомо-физиологических и психологических особенностей.
- Танцевально-игровое занятие
- Позиции и положения рук и ног, переход от одной позиции к другой
- Контролируемые и ритмичные перемещения. Пространство.
- Упражнения для развития тела

2. Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности

Теория

- Метроритм. Основы музыкальной грамоты.
- Средства пластического искусства.

Практика

- Основы ритмического движения
- Ритмические упражнения
- Основы актерского мастерства
- Упражнения на развитие актерской выразительности
- Повторение и закрепление пройденного материала

3. Хореографическая азбука

Теория

- Беседа о правилах выполнения упражнений у станка
- Беседа о значении занятий у станка
- Беседа о правилах оказания ПМП при травмах и самомассаж

Практика

- Позиции и положения рук, ног, головы, корпуса
- Упражнения для развития рук и ног
- Наклоны и повороты (голова, корпус)
- Элементы классического танца: battement, releve, port de bras
- Упражнения на устойчивость

4. Занятия на середине зала

Теория

- Правила выполнения упражнений на середине зала

Практика

- Шаги, бег
- Прыжки, подскоки
- Элементы детского танца: построения, перестроения, переходы, подражательные и игровые элементы танца
- Элементы русского народного танца
- Элементы украинского танца
- Элементы белорусского танца
- Элементы историко-бытового танца
- Элементы бального танца

5. Постановочно-репетиционная работа

- Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции

- Танцевальные этюды
 - Развитие исполнительского мастерства и артиста
- 6. Волшебство ТАНЦА**
-ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ занятия и выступления.

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	Словесный		игра
Раздел 1. «Основные понятия»					
1.1.	Знакомство с историей возникновения танцев	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, интерактивный	Наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.2	Термины хореографии	беседа, игра	словесный, наглядный	наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.3	Основные позиции, положения	рассказ-беседа тренировочные упражнения, игра	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал,	опрос
1.4	Начальная диагностика ЗУН	беседа, игра, самостоятельная работа	словесный, наглядный, практический	вопросы и задания	опрос
1.5.	Пространство	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал,	опрос
1.6.	Упражнения для развития тела	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, практический	аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
Раздел 2. «Ритмика, музыкальное движение и развитие эмоциональной выразительности»					
2.1	Приобретение координации и двигательных навыков	рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	тренировочное упражнение
2.2.	Развитие ритма и актерской выразительности	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 3. «Хореографическая азбука»					
3.1	Постановка корпуса	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
3.2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
3.3	Упражнения на развитие эластичности мышц	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
3.4	Упражнения на постановку шага и выворотности	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 4. «Занятия на середине зала»					
4.1	Элементы танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение, самостоятельная работа
Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»					
5.1.	Постановка танцев на основе изученных элементов	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, самостоятельная работа
5.2.	Отработка элементов танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, тренировочное упражнение
5.3.	Отработка композиции танца	тренировочные упражнения	практический	аудио аппаратура, аудиозаписи,	самостоятельная работа
Раздел 6. «Волшебство танца»					
6.1.	Диагностика ЗУН приобретенных за 1 год обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
6.2.	Контрольные занятия и выступления	самостоятельная работа	работа под руководством педагога, самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

**«Учимся танцевать народные танцы»
2 год обучения
Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов		
			Теор	прак т	всег о
	Введение в курс программы	Вводное занятие	1		1
1	Классический экзерсис	1.1. Повтор материала первого года обучения. 1.3. Основа классического экзерсиса 1.4. Классический экзерсис в характере народных танцев	5	50	55
2	Занятия на середине зала	Элементы танца: 2.1. народного 2.2. историко-бытового и бального 2.3. элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	14	50	65
3	Постановочно-репетиционная работа	3.1. Постановка танцевальных номеров на основе изученных элементов. 3.2. Отработка композиции танцев 3.3. Повышение уровня исполнительского мастерства и эмоциональной выразительности	14	79	93
4	Волшебство танца	4.1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ занятия и выступления.	1	2	2
Итого:			35	181	216

Содержание изучаемого материала

Введение в курс программы

Теория

- Вводное занятие

1. Классический экзерсис

Теория

- Предупреждение травматизма, ПМП при травмах
- Определение физических данных детей
- Значение экзерсиса для творческого развития и изучения элементов танца
- Правила выполнения элементов экзерсиса, терминология

Практика .

- Развитие ритма и координации
- Повторение пройденного материала за первый год обучения
- Усложнение материала первого года обучения (виды элементов)
- Выполнение элементов в темпе и характере народных танцев

2. Занятия на середине зала

Теория

- Разнообразие видов народных танцев, их особенности
- Историко-бытовые и бальные танцы, развитие и особенности танцев
- История развития современных видов танцев

Практика

- Элементы русского народного танца
- Элементы украинского танца
- Элементы белорусского танца
- Элементы польского танца
- Элементы историко-бытового танца
- Элементы бального танца
- Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей
- Заключение танцевальных композиций

3. Постановочно-репетиционная работа

Теория

- Отличительные особенности постановки танцев различного вида

Практика

- Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции
- Создание музыкально-двигательных образов и сюжетно-тематических картин
- Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца
- РАБОТА В ПАРЕ
- Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом
- Работа над четкостью исполнения движений
- Работа над синхронностью исполнения движений

4. Волшебство танца

- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ занятия и выступления

Методическое обеспечение программы 2 года обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	словесный		игра
Раздел 1. «Классический экзерсис»					
1.1.	Повтор материала первого года обучения	рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочные упражнения
1.2.	Основа классического экзерсиса	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, интерактивный	Наглядно-иллюстрационный материал	опрос
1.3.	Начальная диагностика ЗУН обучающихся	беседа, самостоятельная работа	словесный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
1.4.	Классический экзерсис в характере народных танцев	беседа, игра	словесный, наглядный	наглядно-иллюстрационный материал	опрос
Раздел 2. «Занятия на середине зала»					
2.1	Элементы народного танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
2.2.	Элементы историко-бытового и бального танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
2.3.	Элементы джаз танца и современных танцевальных стилей	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 3. «Постановочно-репетиционная работа»					
3.1	Постановка танцевальных номеров на	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио	опрос, самостоятельная

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	основе изученных элементов			аппаратура, аудиозаписи	ная работа
3.2	Отработка композиции танцев	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
3.3	Повышение уровня исполнительского мастерства и эмоциональной выразительности	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
Раздел 4. «Волшебство танца»					
4.1	Диагностика ЗУН приобретенных за 2 год обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
4.2.	Контрольные занятия и выступления	самостоятельная работа	работа под руководством педагога, самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

**«Учимся танцевать спортивные танцы»
3 год обучения
Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов		
			теор	практ	всего
	Введение курс программы на 3 год обучения	Вводное занятие	1		1
1	Классический экзерсис	1.1 Повтор изученного за 2 год обучения 1.2 Усложнение материала (по позициям, с продвижением, увеличение амплитуды движения)	5	20	25
2	Народно-сценический экзерсис	2.1. Изучение элементов характерных для народно сценического экзерсиса 2.2. Комбинации элементов	5	20	25
3	Занятия на середине зала	Элементы танца: повторение 3.1. народного 3.2. историко-бытового и бального	10	44	54
4	Черлидинг	4.1. История и теория черлидинга 4.2. Базовые элементы черлидинга	5	10	15
5	Постановочно-репетиционная работа	5.1. Постановка танцев на основе изученных элементов 5.2. Отработка элементов танцев 5.3. Повышение уровня исполнительского мастерства	14	79	93
6	Волшебство танца	6.1. Анализ достигнутых результатов 6.2 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ занятия и выступления	1	2	3
Итого:			41	175	216

Содержание изучаемого материала

Введение в курс программы

Теория

- Цели и задачи третьего года обучения, режим и план работы

1. Классический экзерсис

Теория

- Классический балет – высшая форма профессионального мастерства

Практика

- Повторение пройденного за 2 год обучения
- Развитие исполнительского мастерства
- Основы актерского мастерства
- Усложнение упражнений экзерсиса

2. Элементы народно-сценического экзерсиса

Теория

- Пантомима и жест в хореографическом номере.

Практика

- Элементы народно-сценического экзерсиса
- Элементы народно-сценического экзерсиса в характере народных танцев
- Элементы экзерсиса по позициям
- Элементы экзерсиса с увеличением амплитуды движения
- Элементы экзерсиса с продвижением по залу

3. Занятия на середине зала

Теория.

Рисунок танца и хореографический образ

Практика

- Повторение материала пройденного за второй год обучения
- Элементы русского народного танца
- Элементы украинского танца
- Элементы белорусского танца
- Элементы удмуртского танца
- Элементы татарского танца
- Элементы цыганского танца
- Элементы польских танцев
- Элементы историко-бытовых танцев
- Элементы бальных танцев
- Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей

4. Теория и история черлидинга.

Теория: История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением. Развитие направления черлидинга. Техника исполнения базовых элементов. Основные ошибки при выполнении элементов.

Практика: разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Танцевальные шаги.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы.

Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног.

Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.

Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

5. Постановочно - репетиционная работа

Теория

- Рисунок танца: условные обозначения и запись танца.
- Применение законов драматургии в постановке танца.

Практика

- Постановка композиций танца
- Отработка композиций танца
- Повышение уровня исполнительского мастерства.

6. Волшебство танца

- Анализ достигнутых результатов
- Контрольные занятия и выступления

Методическое обеспечение программы 3 года обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	Словесный		опрос
Раздел 1. «Классический экзерсис»					
1.1.	Повтор изученного за 2 год обучения	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
1.2.	Начальная диагностика ЗУН обучающихся	беседа, тренировочные упражнения \, самостоятельная работа	словесный практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос самостоятельная работа
1.3.	Усложнение материала	беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
Раздел 2. «Народно-сценический экзерсис»					
2.1	Элементы характерные для народно-сценического экзерсиса	рассказ-беседа, тренировочные упражнения,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Тренировочное упражнение
2.2.	Комбинации элементов	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение, самостоятельная работа
Раздел 3. «Занятия на середине зала»					
3.1	Элементы народного танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
3.2	Элементы историко-бытового и бального танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
3.3	Элементы джаз-танца и современных	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио	опрос, тренировочное

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	танцевальных стилей			аппаратура, аудиозаписи	упражнения
Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа»					
4.1.	Постановка танцев на основе изученных элементов	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио- видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, самостоятельная работа
4.2.	Отработка элементов танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио- видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, тренировочное упражнение
4.3.	Отработка композиции танца	тренировочные упражнения	практический	аудио аппаратура, аудиозаписи,	самостоятельная работа
Раздел 5. «Волшебство танца»					
5.1.	Анализ достигнутых результатов	Беседа	Словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Опрос
5.2.	Диагностика ЗУН приобретенных за время обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
5.3.	Контрольные занятия и выступления	самостоятельная работа	самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

**«Учимся танцевать современные танцы»
4 год обучения
Учебно-тематический план
4 год обучения**

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов		
			теор	практ	всего
	Введение курс программы на 3 год обучения	Вводное занятие	1		1
1	Классический экзерсис	1.1 Повтор изученного за 2 год обучения 1.2 Усложнение материала (по позициям, с продвижением, увеличение амплитуды движения)	5	20	25
2	Народно-сценический экзерсис	2.1. Изучение элементов характерных для народно сценического экзерсиса 2.2. Комбинации элементов	5	20	25
3	Занятия на середине зала	Элементы танца: повторение 3.1. народного 3.2. историко-бытового и бального	10	44	54
4	Черлидинг	4.1. История и теория черлидинга 4.2. Базовые элементы черлидинга	5	10	15
5	Постановочно-репетиционная работа	5.1. Постановка танцев на основе изученных элементов 5.2. Отработка элементов танцев 5.3. Повышение уровня исполнительского мастерства	14	79	93
6	Волшебство танца	6.1. Анализ достигнутых результатов 6.2. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ занятия и выступления	1	2	3
Итого:			41	175	216

Содержание изучаемого материала

Введение в курс программы

Теория

- Цели и задачи третьего года обучения, режим и план работы

1. Классический экзерсис

Теория

- Классический балет – высшая форма профессионального мастерства

Практика

- Повторение пройденного за 2 год обучения
- Развитие исполнительского мастерства
- Основы актерского мастерства
- Усложнение упражнений экзерсиса

2. Элементы народно-сценического экзерсиса

Теория

- Пантомима и жест в хореографическом номере.

Практика

- Элементы народно-сценического экзерсиса
- Элементы народно-сценического экзерсиса в характере народных танцев
- Элементы экзерсиса по позициям
- Элементы экзерсиса с увеличением амплитуды движения
- Элементы экзерсиса с продвижением по залу

3. Занятия на середине зала

Теория.

Рисунок танца и хореографический образ

Практика

- Повторение материала пройденного за второй год обучения
- Элементы русского народного танца
- Элементы украинского танца
- Элементы белорусского танца
- Элементы удмуртского танца
- Элементы татарского танца
- Элементы цыганского танца
- Элементы польских танцев
- Элементы историко-бытовых танцев
- Элементы бальных танцев
- Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей

4. Постановочно - репетиционная работа

Теория

- Рисунок танца: условные обозначения и запись танца.
- Применение законов драматургии в постановке танца.

Практика

- Постановка композиций танца
- Отработка композиций танца
- Повышение уровня исполнительского мастерства.

5. Волшебство танца

- Анализ достигнутых результатов
- Контрольные занятия и выступления

Методическое обеспечение программы 4 года обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	Словесный		опрос
Раздел 1. «Классический экзерсис»					
1.1.	Повтор изученного за 2 год обучения	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
1.2.	Начальная диагностика ЗУН обучающихся	беседа, тренировочные упражнения \, самостоятельная работа	словесный практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос самостоятельная работа
1.3.	Усложнение материала	беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос
Раздел 2. «Народно-сценический экзерсис»					
2.1	Элементы характерные для народно-сценического экзерсиса	рассказ-беседа, тренировочные упражнения,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Тренировочное упражнение
2.2.	Комбинации элементов	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение, самостоятельная работа
Раздел 3. «Занятия на середине зала»					
3.1	Элементы народного танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
3.2	Элементы историко-бытового и бального танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
3.3	Элементы джаз-танца и современных	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио	опрос, тренировочное

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	танцевальных стилей			аппаратура, аудиозаписи	упражнения
Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа»					
4.1.	Постановка танцев на основе изученных элементов	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, самостоятельная работа
4.2.	Отработка элементов танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио-видео аппаратура, аудио- видео-записи,	опрос, тренировочное упражнение
4.3.	Отработка композиции танца	тренировочные упражнения	практический	аудио аппаратура, аудиозаписи,	самостоятельная работа
Раздел 5. «Волшебство танца»					
5.1.	Анализ достигнутых результатов	Беседа	Словесный, наглядный, интерактивный	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	Опрос
5.2.	Диагностика ЗУН приобретенных за время обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
5.3.	Контрольные занятия и выступления	самостоятельная работа	самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

Реализация программы.

В ходе реализации программы учащиеся расширяют знания в области танцевальной культуры:

развивают танцевальные способности, приобретают большой опыт в условиях практической деятельности, осваивают накопленный танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут знать:

Специальную терминологию ,основные сведения по истории современного танца ,

Основные стили и жанры современной хореографии,
Основы техники исполнения движений танца, стили и техники танца.

Учащиеся будут уметь:

Исполнять основные движения танца ,
Грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей танца.
Использовать знания лексического материала в хореографических произведениях.
Отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей хореографии.
Исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

Об основных направлениях и этапах развития хореографии,
О тенденциях развития танца.

В конце обучения учащиеся будут уметь:

Выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе,
Согласовывать движения корпуса, рук, ног, при переходе из движения к движению.
Выражать образ помощью движений.
Свободно и грамотно ориентироваться в пространстве, в терминологии танца.
Самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца.
Владеть исполнительским мастерством сценического танца.
Работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара,
Эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
Самостоятельно и грамотно выполнять движения танца.
Владеть корпусом во время исполнения движения,
Координировать свои движения .
Исполнять хореографический этюд в группе,
Соединять отдельные движения в хореографической композиции,
Основными условиями реализации программы являются:
Высокий профессиональный уровень педагога,
Грамотное методическое изложение материала,
Личный выразительный показ педагога,
Преподавание от простого движения к сложному.
Целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса.
Психологический климат в коллективе, материально – техническое оснащение,
Наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий.

Принципы реализации программы:

1. Принцип доступности обучения.
2. Принцип наглядности обучения.
3. Принцип систематичности и последовательности.
4. Принцип целенаправленности воспитания.
5. Принцип сотрудничества.
6. Принцип опоры на положительное в личности.
7. Принцип безопасности здоровья.
8. Принцип индивидуального подхода.
9. Принцип индивидуально – личностной ориентации.

Механизм оценки реализации программы:

За период обучения учащиеся получают определённый объём знаний.
Качество , которых проверяется диагностическими методами.
Дополнительными средствами контроля являются участие в конкурсах,

фестивалях, концертная деятельность.

Отличие программы от других дополнительных программ состоит в том, что в её основе лежит изучение нового направления в хореографии – современный танец.

Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условий направление.

У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством.

Способность развивать творческую и здоровую личность ребёнка.

Формировать представление детей о здоровом образе жизни

Литература для педагога

1. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка». - М.: «Владос» 2003г.
2. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала». - М.: «Владос» 2004г.
3. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Этюды». - М.: «Владос» 2005г.
4. Афанасенко Е.Х, Ключеева С.А., Шишова К.Б «Детский музыкальный театр. Программы, разработки занятий, рекомендации».
5. Горшкова Е.В.
6. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., «Народно-сценический танец» - М, 1976г.
7. Климов А. «Основы русского танца» - М. 1994г.
8. «Летний оздоровительный лагерь», Массовые мероприятия.
9. Нечаев М.П «Адаптированная воспитательная система в современной школе» М. 2008г.
10. «Организация ученического самоуправления», изд. «Учитель», Волгоград 2007.
11. Закон Российской Федерации «Об образовании» и Закон Тамбовской области «Об образовании»

Литература для детей

1. Богаткова Л. «Танцы и игры пионеров»- М. 1961г.
2. Браиловская Л. «Самоучитель балльных танцев»- изд. «Феникс», 2005г.

**Контрольно-измерительные материалы.
Визуальная экспресс- диагностика качества исполнения движений**

Творческое объединение:

Педагог:

Год обучения:

Дата заполнения:

Сводная таблица наблюдения

№ п/п	ФИО	Возраст	Месяц:						Примечание	
			Критерии наблюдения							
			А	Б	В	Г	Д	Е		Ж
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										

Критерии наблюдения:

- «А» гибкость
- «Б» подвижность
- «В» равновесие
- «Г» координация
- «Д» внимание
- «Е» музыкальность
- «Ж» чувство ритма

Оценки критериев: от 0 до 10

- 1 – уровень не выявлен
- 2 – низкий уровень
- 3 - высокий уровень

Тесты на развитие гибкости

Оценка гибкости плечевого пояса

Наиболее приемлемыми методами тестирования гибкости являются контрольные упражнения, не требующие специальных методик.

Простейшим методом определения гибкости плечевого пояса является сгибание рук за спиной из положения одна рука вверху, другая внизу. При этом тестируемый не должен выполнять упражнения, преодолевая боль в плечевых суставах.

Перевод качества исполнения упражнения в балльную систему приведен в таблице.

Выполнение теста	Общая характеристика	Баллы
Ладони касаются друг друга	Очень хорошая гибкость	4
Пальцы касаются друг друга	Хорошая	3
Между пальцами расстояние до 3 см.	Средняя	2
Между пальцами расстояние более 4 см	Ниже средней	1

Контрольное упражнение выполняется в обе стороны (правая рука вверху, затем левая). Регистрируется лучший результат.

Оценка пассивной гибкости плечевых суставов

Следующий тест определяет пассивную гибкость плечевых суставов. Для тестирования понадобится обыкновенная сантиметровая лента, веревка или просто полотенце. Из положения руки вверху выполняется круговое движение назад в плечевых суставах. При этом руки должны оставаться прямыми. Движение выполняется одновременно двумя руками.

Минимальное расстояние между кистями в сантиметрах позволяет оценить гибкость. Допускается несколько попыток, фиксируется лучший результат- наименьшее расстояние между кистями. По таблице определяется уровень пассивной гибкости в плечевых суставах.

Расстояние между кистями в сантиметрах	Общая характеристика	Баллы
До 85	Превосходная гибкость	4
До 95	Хорошая гибкость	3
До 120	Средняя гибкость	2
Более 120	Ниже средней	1

Тесты проводятся в начале и конце учебного года. Результаты заносятся в сводную таблицу наблюдений.

Тесты на развитие гибкости

Оценка гибкости плечевого пояса

Наиболее приемлемыми методами тестирования гибкости являются контрольные упражнения, не требующие специальных методик.

Простейшим методом определения гибкости плечевого пояса является сгибание рук за спиной из положения одна рука вверх, другая вниз. При этом тестируемый не должен выполнять упражнения, преодолевая боль в плечевых суставах.

Перевод качества исполнения упражнения в балльную систему приведен в таблице.

Выполнение теста	Общая характеристика	Баллы
Ладони касаются друг друга	Очень хорошая гибкость	4
Пальцы касаются друг друга	Хорошая	3
Между пальцами расстояние до 3 см.	Средняя	2
Между пальцами расстояние более 4 см	Ниже средней	1

Контрольное упражнение выполняется в обе стороны (правая рука вверх, затем левая). Регистрируется лучший результат.

Оценка пассивной гибкости плечевых суставов

Следующий тест определяет пассивную гибкость плечевых суставов. Для тестирования понадобится обыкновенная сантиметровая лента, веревка или просто полотенце. Из положения руки вверх выполняется круговое движение назад в плечевых суставах. При этом руки должны оставаться прямыми. Движение выполняется одновременно двумя руками.

Минимальное расстояние между кистями в сантиметрах позволяет оценить гибкость. Допускается несколько попыток, фиксируется лучший результат- наименьшее расстояние между кистями. По таблице определяется уровень пассивной гибкости в плечевых суставах.

Расстояние между кистями в сантиметрах	Общая характеристика	Баллы
До 85	Превосходная гибкость	4
До 95	Хорошая гибкость	3
До 120	Средняя гибкость	2
Более 120	Ниже средней	1

Тесты проводятся в начале и конце учебного года. Результаты заносятся в сводную таблицу наблюдений.

Контроль подвижности позвоночного столба

Следующая группа тестов служит контролем подвижности позвоночного столба. Два из них- это наклоны в стороны из положения сидя на стуле и стоя. Помимо подвижности позвоночника они оценивают эластические свойства мышц туловища. Третий тест этой группы- наклон вперед, качество выполнения которого во многом зависит от эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. В таблице приведено описание контрольных упражнений, способ измерения и оценка в баллах.

Описание тестов	Измерение	Оценка в сантиметрах	Оценка в баллах
<p style="text-align: center;">№1</p> <p>Встать спиной к стене на небольшом расстоянии, пятки не касаются стены, стопы вместе. Удерживая линейку сначала в правой, затем левой руке, выполнить наклон точно в сторону (влево), руки прямые, спина касается стены.</p>	<p>Расстояние от кончиков пальцев до пола до и после выполнения в обе стороны. Разница между первичным и вторичным измерением является показателем гибкости. Общий показатель определяется как сумма двух измерений, деленная на два.</p>	Более 28	4
		Более 22	3
		Более 18	2
		Менее 18	1
<p style="text-align: center;">№2</p> <p>Сесть на стул, спиной прижаться к спинке стула, ноги врозь, наклон вправо и влево. Выполняется медленно, до болевых ощущений</p>	<p>Высота стула должна быть такой, чтобы бедра и голень образовали прямой угол. Измерение проводится с помощью сантиметровой линейки.</p>	Кисть касается пола	4
		Кулак касается пола	3
		Кончики пальцев касаются пола	2
		Расстояние 3 см. и более	1
<p style="text-align: center;">№3</p> <p>Стоя на полу наклон вперед, колени прямые</p>		Ладони лежат на полу	4
		Кулаки касаются пола	3
		Пальцы касаются пола	2
		Расстояние более 3 см.	1

Пластические тесты на развитие равновесия

Тест Бондаревского

Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение, закрыть глаза и включить секундомер (лучше, чтобы время отмечал кто-нибудь другой, но можно это сделать и самому.) выключить секундомер тогда, когда начнете терять равновесие (опорная нога сдвинется с места, либо изменит положение согнутая нога). Зафиксировав время, в течение которого вам удалось простоять, сохраняя равновесие, сверьте его с таблицей.

Удовлетворительными считаются такие результаты:

Возраст	Время в секундах
8 лет	8,3
9 лет	10,8
10 лет	12,7
11 лет	14,4
12 лет	15,5
13 лет	16,9
14 лет	17,7
15 лет	17,8
Старше 15 лет	20,4

Пластические тесты №1, №2, №3, №4

Тест №1

Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Стоять с закрытыми глазами 15 секунд.

Тест №2

Стоя на высоких « полупальцах» (на цыпочках), руки на поясе. Быстрые наклоны головы вправо и влево- в тройном режиме в каждую сторону(вправо, влево, вправо; влево, вправо, влево; вправо, влево, вправо- 15 секунд)

Тест №3

Стоя на высоких полупальцах, руки на поясе, быстрые наклоны головы вперед- назад в тройном режиме- 15 секунд (вниз, вверх, вниз; вверх, вниз, вверх; вниз, вверх, вниз)

Тест №4

Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. выполнить наклоны туловища в тройном режиме- 15 секунд(вправо, влево, вправо; влево, вправо, влево)

Если все упражнения удалось выполнить легко и четко, значит вестибулярный аппарат функционирует нормально. Если же вы не смогли выполнить упражнения и при этом возникли головокружение, тошнота, это свидетельство того, что вестибулярный аппарат нуждается в тренировке.