

Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга

СОГЛАСОВАНО
НМС МАУДО
ЦДТ г. Оренбурга
протокол № 127
от 28.08.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«ДЕТСКИЙ ТАНЕЦ»

Возраст детей: 5-7 лет.
Срок реализации: 3года

Автор-составитель:
Е.П. Цюпко, педагог
дополнительного образования
МАУДО ЦДТ г. Оренбурга

г. Оренбург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ТАНЕЦ» | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| - направленность программы | 3 |
| -актуальность программы | 4 |
| -отличительные особенности программы | 5 |
| - адресат программы | 5 |
| - сроки освоения и объем программы | 7 |
| - формы обучения и виды занятий по программе | 7 |
| - режим занятий | 7 |
| 1.2. Цели и задачи программы | 8 |
| -Цель | 8 |
| -Задачи | 8 |
| 1.3. Содержание программы | 10 |
| 1.3.1 Учебный план и его содержание | 10 |
| 1.3.2. Учебно-тематический обучения 1-го года обучения и его содержание | 15 |
| 1.3.3.Учебно-тематический план 2-го года обучения и его содержания | 21 |
| 1.3.4.Учебно-тематический план 3-го года обучения и его содержание | 27 |
| 1.4.Планируемые результаты | 33 |
| 1.4.1.Планируемые результаты 1-го года обучения | 33 |
| 1.4.2.Планируемые результаты 2-го года обучения | 34 |
| 1.4.3.Планируемые результаты 3-го года обучения | 35 |
| 1.5 Воспитательный компонент | 36 |
| 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 39 |
| 2.1.Календарный учебный график | 39 |
| 2.2.Условия реализации программы | 39 |
| 2.3.Формы аттестации/контроля | 40 |
| 2.4. Оценочные материалы | 41 |
| 2.5.Методические материалы | 44 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 52 |
| Приложение | 58 |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ТАНЕЦ»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец» является частью учебно-методического комплекса хореографической студии «Гранд», предназначена для обучения детей дошкольного возраста базовым основам хореографии.

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский танец» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации»;
- положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

Направленность программы

Художественная направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец» определяет специфику ее содержания и классификационных характеристик: **по содержанию** программа является однопрофильной (хореография), **по цели обучения** – развивающей хореографические способности, **по уровню освоения** носит стартовый и базовый уровень, **по типу программы** – модифицированной, **по уровню реализации** предназначена для детей дошкольного возраста, **по сроку реализации** рассчитана на 3 года.

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский танец» направлена на формирование и развитие у детей дошкольного возраста комплекса знаний и умений по основам детского танца, развивает хореографические и творческие способности, способствует приобщению к хореографическому искусству как части мировой художественной культуры.

Актуальность

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец» обусловлена ее направленностью на решение педагогических задач с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, поддержку и развитие одаренных детей, обеспечение комплексного воздействия на личностное, интеллектуальное, физическое развитие учащихся, создание условий для продвижения детей по индивидуальной образовательной траектории в рамках освоения образовательной программы хореографической студии

«Гранд».

В основу дополнительной общеобразовательной программы положена идея единства психофизического, социального, личностного и интеллектуального развития детей, в качестве основного механизма реализации программы выступают ценностный и деятельностный подходы к развитию личности обучающихся.

Как синтетический вид искусства, хореография обладает большими резервами для развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста.

В личностном плане программа обеспечивает возможность реализации художественных потребностей, возрастных потребностей в общении со сверстниками и значимыми взрослыми, развитие базовых личностных качеств (первичных этических инстанций, самостоятельности, инициативности, трудолюбия, целеустремленности, мотивации достижений, волевых качеств), творческого потенциала и эмоциональной сферы в целом.

Детский хореографический коллектив, как особая среда взаимодействия, развивает коммуникабельность, навыки взаимодействия, способствует реализации социальной активности детей старшего дошкольного возраста.

В интеллектуальном плане занятия хореографией расширяют осведомленность детей в вопросах физического развития, организации правильного дыхания, развивают познавательные процессы (образное и пространственное мышление, двигательная память, воображение, концентрация, распределение, объем внимания).

С точки зрения физического развития детей дошкольного возраста занятия детским танцем способствуют улучшению общего состояния организма детей: укрепляют активно формирующийся в данном возрасте опорно-двигательный аппарат, профилактируют сколиоз и нарушения осанки, закрепляют физиологическую конфигурацию позвоночника, развивают координацию движений, обеспечивают реализацию двигательной активности, активизируют все психофизиологические процессы.

Универсальность и комплексность воздействия хореографии на личность и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста, социальный запрос родителей, направленный на укрепление здоровья детей, определяют *педагогическую целесообразность* реализации данной программы в системе дополнительного образования.

Отличительные особенности программы

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец» хореографической студии «Гранд» были использованы материалы программы хореографического коллектива «Экситон» (авт. Е. Барткайтис), материалы обучающих курсов А.Разживина «Детский танец с элементами театрализации», Н.Скопинцевой «Детский танец с элементами партерной гимнастики».

В отличие от дополнительных общеобразовательных программ по детской хореографии (например, «Мир танца» (авт. Ж.Акулова),

Топотушки» (авт. А.Круглова) и др.), программа «Детский танец», имеет более широкую цель – формирование хореографической культуры и ориентирована на развитие личностной основы овладения хореографическими умениями, является подготовительной ступенью образовательной программы хореографической студии «Гранд». В отличие от программы хореографического коллектива «Экситон» (рук. Е.Барткайтис), использующей элементы художественной гимнастики, в программе «Детский танец» хореографической студии «Гранд» наибольшее внимание уделяется партерной гимнастике. Кроме того, отличительной особенностью является участие детей, обучающихся по программе «Детский танец» (с первого года обучения), в концертных выступлениях с самостоятельными концертными номерами.

В коллектив принимаются все дети без учета уровня развития хореографических и физических данных при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Новизна программы в содержательном плане связана с включением в тематические блоки программы по детскому танцу элементов современного танца, партерной гимнастики, работы с предметами (мячи, скакалки, резинки, кубики и т.д.). В технологическом плане новизна связана с использованием в обучающем процессе, с учетом особенностей физического развития детей данного возраста, методик развития гибкости, пластичности, силовых качеств в рамках современных тенденций развития детского танца. Помимо ориентации на развитие физических качеств и хореографических способностей особенностью программы является опора на личностную основу обучения, так как ценностные установки определяют успешность освоения хореографической культуры в целом. Сочетание технологических приемов и методов личностного и физического развития детей является специфической особенностью программы «Детский танец», являющейся первой подготовительной ступенью обучения в хореографической студии «Гранд».

Адресат программы

Содержание программы рассчитано на детей старшего дошкольного возраста: от 5-ти до 7-ми лет.

Данный возраст сензитивен для освоения программы «Детский танец» в силу возрастных (личностных) и физических особенностей развития. Скелет ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 5- 6-ти лет нельзя на занятиях по детскому танцу давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы игр-пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для

мелких мышечных групп. Хорошо развита двигательная память: лучше запоминается то, что было связано с собственным движением. Детям, в лет 5, легче даются движения всей рукой, поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе танцевальной деятельности, совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей у ребенка значительно уже. Ребенок четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха.

К 5-6-ти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого. Хореографическая тренировка способствует росту физической работоспособности. Юные танцоры по сравнению с не занимающимися детьми показывают большую работоспособность. В танце это выражается в повышении скорости-движения, увеличении продолжительности повторений упражнений. Характерной особенностью хореографического совершенствования детей является то, что у них развитие двигательных и вегетативных функций, повышение работоспособности происходит на фоне еще не закончившихся процессов роста и формирования организма. Поэтому особую опасность представляет форсированная подготовка юного танцора, использование узкого круга физических упражнений, чрезмерное и несвоевременное увеличение тренировочных нагрузок. Усиливается способность к пространственной дифференцировке движений. Систематическая тренировка развивает умение более качественно анализировать пространственные параметры движений. Поэтому в программе используются различные рисунки танца.

6-7 лет. Этот возраст в известном отношении является переломным: почти все органы тела (за исключением половой системы) к 7 годам приобретают свойственную им структуру и в дальнейшем их развитие выражается лишь в их росте и усовершенствовании взаимосвязей друг с другом. Улучшается работа двигательного участка коры - движения ребёнка данного возраста более координированы и более сложны и разнообразны по сравнению с движениями ребёнка раннего возраста. В процессе упражнения его движения освобождаются от излишних и мешающих элементов (некоординированные движения рук при беге, боковые качания тела), он оказывается способным овладеть сложными видами передвижения. Вместе с тем улучшается способность к выполнению очень тонких, требующих точной координации движений - выполняемых мелкими мышцами рук. В 7 лет дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений. Способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей. Могут освоить и правильно реализовать сложнокоординированные действия при ходьбе, беге и т. п. Выполняют

сложные хореографические упражнения. Хорошо координируют движения пальцев, кисти и т. п. Ребенок отличается от взрослого поразительной подвижностью, огромной массой выполняемых в течение дня движений без явных признаков утомления. В известной степени это объясняется тем, что ребёнок этого возраста затрачивает на свои движения значительно меньше энергии из основного обмена, чем взрослый человек. Но, не смотря, на это материал программы скомпонован таким образом, чтобы нагрузка не приводила к переутомлению ребенка.

Срок освоения и объем программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец» рассчитана на 3 года. Общий объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец» составляет **772 часа** аудиторной нагрузки за 3 года

Общее количество часов за год: 1год обучения - **252ч.**

Общее количество часов за год: 2год обучения - **260ч.**

Общее количество часов за год: 3год обучения - **260ч.**

Обучающиеся делятся на 3 группы, последовательно осваивающие ступени обучения:

- подготовительная ступень обучения (дети 5-ти лет);
- начальная ступень обучения (дети 5-6-ти лет);
- основная ступень обучения (дети 6-7-ми лет).

Формы обучения и виды занятий по программе

Основной формой обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский танец» является занятие, в рамках которого, в зависимости от состава участников, используются фронтальная, групповая, индивидуальная и парная формы работы. По способу организации образовательной деятельности детей занятие может носить учебный, репетиционный или концертный характер. На учебных занятиях предусмотрено время для знакомства с теоретическими знаниями и выполнение практических и творческих заданий.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю - 2 раза в неделю по 2 часа занятия, 1 раз в неделю по 3 часа ансамбль. Длительность занятия для учащихся 1-го года обучения составляет 25 минут, для учащихся 2-го, 3-го годов обучения длительность занятий составляет 30 минут.

«В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер традиционное очное обучение по программе реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с помощью сервисов для видеоконференций и общения в чатах.

Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в on-line (вебинары, видеоконференции, чаты) и off-line формах (обучающие видео-, аудио-материалы, мастер-классы, презентации, текстовые документы,

учебные консультации)». При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятий сокращается до 20 минут.

1.2 Цели и задачи программы

Содержание программы ориентировано на решение общей цели хореографической студии «Гранд» - формирование хореографической культуры у учащихся детского образцового коллектива. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский танец» формирует базовые знания и умения в области детского танца и основы хореографической культуры.

Цель программы: формирование основ хореографической культуры у детей старшего дошкольного возраста.

Под основами хореографической культуры понимается совокупность мотивационных установок на освоение общеобразовательной программы, элементарных базовых знаний в области детской хореографии, простейших хореографических и исполнительских умений и навыков, личностных качеств, обеспечивающих успешность в освоении программы «Детский танец, правил и основ корпоративной культуры (атрибутика, ритуалы, нормы) детского образцового коллектива хореографической студии «Гранд».

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение к хореографии как части мировой художественной культуры;
- воспитывать сценическую культуру и личностные качества;
- формировать сплоченный детский коллектив, объединенный общими целевыми установками и организационной культурой,
- формировать эмоционально-положительное отношение к труду и профессиональному миру.

Обучающие:

- формировать базовые знания в области понятийного аппарата, композиционного построения танца, организации дыхания и хореографического исполнительства;
- формировать и развивать умения и навыки в области детского танца;
- формировать у обучающихся элементарную хореографическую исполнительскую культуру,
- расширять и систематизировать представление о характере и манере исполнения танцевальных элементов и комбинаций

Развивающие:

- развивать хореографических (выворотность, танцевальный шаг, баллон) и физических данных (гибкость, пластичность, сила, выносливость) обучающихся;
- развивать хореографических способностей (музыкально-ритмическая координация, музыкально-двигательная память, сенсорные синтетические способности);

- развивать творческого потенциала обучающихся;
- формировать и развивать устойчивой мотивации и интереса к занятиям детским танцем;
- формировать и развивать IT-компетенции.

Содержание данной программы базируется на теоретических положениях о развитии личности в онтогенезе (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К.А. Альбуханова-Славская, Д.Б. Богоявленская, Э.В. Ильенков, А. Маслоу и др.), развитии специальных способностей (Б.М. Теплов, А.В. Петровский, С. Л. Рубинштейн), хореографических способностей, о сензитивных периодах развития хореографических способностей, теоретических и прикладных исследованиях в области организации обучения, методов и форм развития хореографических способностей и физических данных (Н.П.Базаров, А.А.Борзов, А.Я.Ваганова, Н.Е.Аркина, Л.Д.Блок, Т.В. Барышникова, Н.И. Тарасов, Р.В.Захаров и др.

1.3.Содержание программы
1.3.1. Учебный план и его содержание

Таблица 1.

| Этапы обучения | Подготовительная ступень | | | | | Начальная ступень | | | | | Основная ступень | | | | |
|---|--------------------------|--------|----------|----------------|----------------|-------------------|--------|----------|----------------|----------------|------------------|--------|----------|----------------|----------------|
| | Аудиторные | | | Вне аудиторные | | Аудиторные | | | Вне аудиторные | | Аудиторные | | | Вне аудиторные | |
| Виды учебной нагрузки | всего | теория | практика | групповые | индивидуальные | всего | теория | практика | групповые | индивидуальные | всего | теория | практика | групповые | индивидуальные |
| Дисциплины | | | | | | | | | | | | | | | |
| Детский танец | 144 | | | | | 152 | | | | | 152 | | | | |
| Детский танец с элементами современного танца | - | - | - | - | | | | | | | | | | | - |
| Ансамбль | 108 | - | 108 | | - | 108 | - | 108 | | - | 108 | - | 108 | | - |
| Всего часов | 252 | | | | | 260 | | | | | 260 | | | | |

Содержание учебных разделов и формы контроля за их освоением

| Учебный модуль | Цель и задачи | Содержание и результат | Формы контроля |
|-------------------------------------|--|---|---|
| 1. Введение в программу | <p>Цель: развитие мотивации к посещению занятий по программе «Детский танец»;</p> <p>Задачи: ознакомление с основами детского танца, формирование личных задач в освоении программы</p> <p>формирование базовых знаний в области понятийного аппарата, основных позиций и техники исполнения</p> | <p>Практические умения: умение внимательно слушать и действовать в соответствии с инструкцией взрослого; -знание правил поведения в хореографическом зале.</p> | <p>Наблюдение</p> <p>Беседа о значении посещения занятий</p> <p>Опрос</p> <p>Начальная аттестация</p> |
| 2. Развитие гибкости и пластичности | <p>Цель: развитие физических данных (подвижности суставов, эластичности мышц).</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие подвижности суставов и эластичности мышц; - формирование представлений об изоляции | <p>Теория: понятие «изоляция», contraction, release.</p> <p>Практические умения: умение контролировать расслабление и напряжение мышц, регулировать степень их напряжения; -умение плавно выполнять упражнения на гибкость без рывков, в медленном темпе.</p> | <p>Наблюдение</p> <p>Предметные пробы</p> |
| 3. Развитие силы ног и стопы | <p>Цель: ознакомление с положениями стопы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -усвоение базовых понятий; -закрепление основных позиций стопы; -развитие эластичность ахилла (подъема); -развитие произвольности действий | <p>Теория: понятия point, flex.</p> <p>Практические умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение максимально натягивать и сокращать стопу; -умение контролировать свою деятельность. | <p>Наблюдение</p> <p>Фронтальный опрос (понятия)</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| 4.Развитие танцевального баллона | Цель: развитие силы и высоты прыжка. Задачи: -развитие силы мышц ног; -развитие умений контролировать свою деятельность и оценивать ее результаты | Теория: понятие sote Практические умения: -умение выполнять баллон; -умение оценивать высоту своего прыжка и высоту прыжка партнера. | Наблюдение Предметные пробы Экспертная оценка |
| 5.Развитие выворотности | Цель: развитие выворотности стопы и паховых мышц. Задачи: развитие силы стопы; развитие хореографических данных (выворотности). | Практические умения: -умения различать выворотную и невыворотную стопу у себя и у партнера; умение различать напряженные и расслабленные паховые мышцы | Наблюдение Предметные пробы |
| 6.Развитие танцевального шага | Цель: развитие танцевального шага Задачи: - развитие растяжки и силы стопы, ног. - развитие силы и координации работы различных групп мышц. | Теория: понятие «Grand battement jete» Практические умения: -выполнять Grand battement jete; различать сильный и слабый бросок ноги у себя и у партнера. | Наблюдение Предметные пробы, Экспертная оценка Показательное занятие для родителей |
| 7.Актерское мастерство | Цель: развитие умений передавать характер танца Задачи: -развитие творческого мышления, воображения, эмоциональной сферы. - раскрепощение от «зажимов». | Практические умения: -умение передавать характер танца, создавать образ; умение координировать движения с музыкой; умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев; -сформированная элементарная хореографическая исполнительская культура | Наблюдение Предметные пробы, Экспертная оценка Показательное занятие для родителей Промежуточная аттестация |
| 8.Позиции рук и ног в джаз-модерн танце | Цель: изучение базовых положений корпуса в джаз- модерн танце, постановка джазовых позиций рук и ног. Задачи: развитие | Теория: положения корпуса в джаз- модерн танце, постановка джазовых позиций рук и ног. Практические умения: | Наблюдение Предметные пробы, Экспертная оценка Контрольное |

| | | | |
|----------------------|---|--|---|
| | технических исполнительских умений. | умение открывать руки и ноги по правильным параллельным позициям; умение демонстрировать основные базовые положения корпуса; умение удерживать чистоту позиций. | занятие |
| 9.Вращения. | Цель: владение исполнительским аппаратом (телом) в рамках требований к вращениям. Задачи: -развитие скорости и силы вращения; - развитие умений контролировать и оценивать свои действия | Теория: требования к правильности выполнения упражнений. Практические умения: умение «держат точку» при повороте, фиксируя взгляд перед собой; -ощущение и восприятие центра тяжести; - произвольность действий; -умение оценивать результаты своей работы. | Наблюдение Предметные пробы |
| 10. Кроссы | Цель: изучение точек класса, развитие двигательных функций. Задачи: проработка танцевальных движений и шагов; развитие быстроты и выносливости формирование передвижения в пространстве. | Теория: понятие Ra de bue Практические умения: -умение ориентироваться в пространстве и распределять сценическое пространство; умение двигаться более легко и в разных ритмах. | Наблюдение Предметные пробы |
| 11. Итоговое занятие | Цель: обобщение результатов работы за год. Задачи: - развитие умений контролировать и оценивать результаты своей деятельности | Практические умения: -умение ставить личные цели и задачи в освоении практических умений. - осознание причастности к организационной культуре хореографической студии «Гранд» | Наблюдение Предметные пробы, Экспертная оценка Итоговая аттестация Анкета |
| 12. Ансамбль | Цель: разучивание хореографических | Практические умения: -умение выполнения | Наблюдение Предметные |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>постановок разных стилей и направлений</p> <p>Задачи: проработка танцевальных движений, композиций, отработка рисунка танца</p> | <p>коллективного движения;</p> <p>умение ориентироваться в пространстве и распределять сценическое пространство;</p> <p>умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев;</p> <p>координация движений под музыку.</p> | <p>пробы</p> <p>Экспертная оценка</p> <p>Концертные выступления</p> |
|--|---|---|---|

1.3.2 Учебно-тематический план 1 года обучения и его содержание

| № | Содержание | Общее кол. часов | Теория | Практика | Контроль |
|----|--|------------------|--------|----------|---|
| 1 | Вводное занятие. Что такое танец? Беседа о технике безопасности. | 2 | 0,5 | 1,5 | Первичная аттестация. Беседа, опрос. |
| 2 | Упражнения на формирование стопы. | 10 | 0,5 | 9,5 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 3 | Упражнения на формирование и укрепление силы ног. | 10 | 1 | 9 | Практические опыты. |
| 4 | Упражнения на формирование мышц рук. | 10 | 1 | 9 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости позвоночника. | 10 | 1 | 9 | Практические опыты. |
| 6 | Упражнения на развитие танцевального баллона. | 12 | 1 | 11 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 7 | Упражнения на развитие пластичности. | 12 | 1 | 11 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 8 | Упражнения на развитие выворотности стопы. | 12 | 1 | 11 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 9 | Упражнения на формирование выворотности паховых мышц. | 10 | 1 | 9 | Промежуточная аттестация. |
| 10 | Упражнения на развитие танцевального шага. | 12 | 1 | 11 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 11 | Упражнения на дыхание. | 2 | 0,5 | 1,5 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 12 | Упражнения на формирование мышц спины. | 10 | 1 | 9 | Предметные пробы, наблюдения. |

| | | | | | |
|----|--|------------|-----------|------------|---|
| 13 | Кувырки и перекаты. | 10 | 0,5 | 9,5 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 14 | Упражнения на формирование мышц живота. | 10 | 0,5 | 9,5 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 15 | Упражнения на формирование усиленной растяжки. | 12 | 1 | 11 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 16 | Работа над мимикой, выявление образа. | 6 | 0,5 | 5,5 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 17 | Показательный урок для родителей. | 2 | 0 | 2 | Итоговая аттестация. |
| | Итого: | 152 | 13 | 139 | |

Ансамбль (1 –й год обучения)

| № | Содержание | Общее кол. часов | Теория | Практика |
|---|---|------------------|--------|------------|
| 1 | Вводное занятие. | 3 | - | 3 |
| 2 | Работа над репертуаром. | 6 | - | 6 |
| 3 | Рисунки танца. | 9 | - | 9 |
| 4 | Тренировочная работа | 24 | - | 24 |
| 5 | Повторение, закрепление и отработка комбинаций. | 15 | - | 15 |
| 6 | Постановочная работа. | 12 | - | 12 |
| 7 | Репетиционная работа. | 24 | - | 24 |
| 8 | Работа над актерским мастерством. | 12 | - | 12 |
| 9 | Итоговое занятие. | 3 | | 3 |
| | Итого: | 108 | | 108 |

Содержание учебно-тематического плана 1-года обучения

Тема 1. Вводное занятие (2ч).

Теория. Цель и задачи программы. Структура программы. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Беседа: «Что такое хореография?». Беседа об элементарных правилах вежливости в танцевальном зале. Постановка задач на учебный год.

Разучивание элементов разминки.

Контроль: Первичная аттестация. Беседа, опрос.

Тема 2. Упражнения на формирование стопы (10ч).

Теория. Понятие «флекс». Правильность выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений, направленных на формирование стопы. Упражнения: «Зверюшки», «Раскрытая бабочка», «Карандаши маленькие» (parterre сидя), «Горка - перекат» на подъёмах, сидя, скрестив руки.

Вариативная часть. Упражнение «Скалочка - каталочка» (в parterre сидя) с применением предмета (пластмассовый валик) для стоп.

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 3. Упражнения на формирование и укрепление силы ног (10ч).

Теория. Понятие «вытянутый» подъём. Правильность исполнения упражнений.

Практика. Упражнение «Карандаши большие» (лежа на спине), упражнение «Карандаши боковые» (в parterre лежа на спине), стойка на подъёмах из положения сидя с добавлением ноги наверх.

Вариативная часть. Упражнение «Стрелка часов» в parterre (лежа на предплечьях).

Контроль: Практические опыты.

Тема 4. Упражнения на формирование мышц рук (10ч).

Теория. Понятие: «Руки – крест».

Практика. Упражнение parterre. «Уголок-бабочка» руки по II позиции, поднятие рук по II позиции над полом с паузой наверху, уголок на подъёмах.

Вариативная часть. Упражнение «Сочный апельсин» в parterre сидя на коленях (ладони сдавливают воображаемый апельсин). Упражнение «Самолет» в parterre с амплитудой движений рук вверх и вниз (Приложение 2).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника(10ч).

Теория. Требования к выполнению упражнений. Положение бедер при выполнении упражнений.

Практика. Упражнение в parterre: «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа), «Большое кольцо» (назад на коленях), «Горка» (прогнувшись назад), упражнение «Кошечка» (выгибание и изгибы позвоночника (волны и изгибы); приседания с фиксацией прямой спины; «Мини арка» - прогибы в грудном отделе позвоночника, из положения сидя на пятках; «Колечко» - прогибы и изгибы позвоночника.

Вариативная часть. Упражнение «Мостик на мяче» (Приложение 2). Упражнение «Корзинка» parterre лежа на животе (захватить стопы руками и, подняв вверх, зафиксировать).

Контроль: Практические опыты.

Тема 6. Упражнения на развитие танцевального баллона (12ч).

Теория. Понятия: баллон, высота прыжка. Правильность исполнения прыжков.

Практика. Изучение и выполнение маленьких и больших прыжков на середине. Упражнение «Маленькие и большие мячики», прыжковая комбинация «поджатые ноги».

Вариативная часть. Упражнение «Лягушки-подружки» (прыжковая комбинация на середине по II позиции с разножкой и по VI позиции).

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 7. Упражнения на развитие пластичности (12ч).

Теория. Понятие «Максимальное растяжение».

Практика. Выполнение упражнений, направленных на формирование гибкости. Растяжка: «Шпагат» - продольный с двух ног, «Шпагат» - поперечный, «Шпагаты» продольные с усилением колена, «Шпагаты» продольные, поперечные в «провисе».

Вариативная часть. Упражнение «Весы» или «Собака мордой вниз» выполняется на середине (Приложение 3).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 8. Упражнения на развитие выворотности стопы (12ч).

Теория. Требования к выполнению упражнений.

Практика. «Смешной человек», I позиция ног с добавлением рук в положении «крест на крест», работа стоп на кубике в парах, выворотню, по I позиции с подниманием ног, с выведением ноги в сторону.

Вариативная часть. Упражнение «Пингвины», выворотню по I позиции ног, наклоны вперед на прямых ногах и покачивания в стороны.

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 9. Упражнения на формирование выворотности паховых мышц (10ч).

Теория. Понятия: «выворотность», «тазобедренная выворотность», «голеностопная выворотность», «коленная выворотность». Значение развития выворотности для танцора. Требования к выполнению упражнений, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов.

Практика. Выполнение игр-миниатюр, направленных на развитие выворотности и подвижности суставов: «Буква П» (развитие тазобедренной выворотности), «Лягушка»: на спине, на животе, на спине с разведением ног, на животе с разведением ног (развитие тазобедренной выворотности), «Бабочка» (развитие тазобедренной и голеностопной выворотности).

Вариативная часть. Упражнение «Солнце» в *parterre*, лежа на спине, отведение прямой ноги в сторону, вниз и вверх по кругу медленно, по часовой стрелке и наоборот (развитие тазобедренного сустава и паховых мышц).

Контроль: Промежуточная аттестация

Тема 10. Упражнения, направленные на развитие танцевального шага(12ч).

Теория. Понятия: «станок», «растяжка». Важность растяжек. Виды растяжек.

Практика. Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага: Grand battement jete из положения лежа на спине, медленное опускание, шага Grand battement jete из положения лежа на спине с задержкой ноги рукой у плеча, Grand battement jete на боку, Grand battement jete на боку, Grand battement jete назад на животе.

Вариативная часть. Упражнение Grand battement jete выполняется в parterre на ковре, стоя на коленях с выведением ноги вперед, в сторону, назад, руки в «крест».

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 11. Упражнения на дыхание (2ч).

Теория. Понятия: «верхнее дыхание», «нижнее дыхание».

Практика. Упражнения в парах на дыхание с подушкой на животе, с ладошкой на животе.

Вариативная часть. Упражнения: «Погаси 10 свечей», «Носик и ротик поучим дышать» для тренировки верхнего и нижнего дыхания. Упражнение «Погудим» для тренировки верхнего дыхания.

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 12. Упражнения на формирование мышц спины (10ч).

Теория. Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник», 1,2 и 6 позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Практика. Выполнение 1, 2, и 6 позиции ног (на середине зала). Упражнение «Грибок», с опорой на одну руку, поднятие корпуса от пола в положение «крест», с отрыванием ног от пола, поднятие корпуса от пола с руками в положении «крест».

Вариативная часть. Упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса.

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 13. Кувырки и перекаты (10ч).

Теория. Понятия: «Группировка», «Максимально округлить спину».

Практика. Кувырки и перекаты в parterre. Перекат простой, перекал с выбрасыванием ног за голову назад, перекал с выбрасыванием в широкую позицию.

Вариативная часть. Упражнение «Шалтай – болтай» (перекалы на ковре в parterre). Упражнение «Кувырок через плечо» (выполняется в parterre на ковре), кувырок вперед и назад из положения поперечный шпагат.

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 14. Упражнения на формирование мышц живота (10ч).

Теория. Понятие «Сильный пресс, слабый пресс».

Практика. Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола, стойка на локтях в parterre, стойка на локтях в parterre с добавлением ноги высоко к груди.

Вариативная часть. Упражнение «Клоун-велосипедист» для тренировки нижнего пресса живота (Приложение 2). Упражнение «Почтальон» (верхний пресс и косые мышцы живота, в parterre из положения «упор лежа»).

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 15. Упражнения на формирование усиленной растяжки (12ч).

Теория. Понятия: «йога», «детская йога», «стретчинг». Правила выполнения упражнений на растягивание мышц.

Практика. Выполнение растяжек в партере: йога-растяжка (элементы детской йоги), упражнения стретчинг- характера, направленные на развитие усиленной растяжки. Растяжка «Перевертыш» у стенки по I позиции выворотом.

Вариативная часть. Упражнение «Страус на подъемах» (выполняется в parterre, с подниманием ноги вверх, на растяжку мышц задней поверхности бедра). Упражнение «Собака мордой вверх на подъемах», «Собака мордой вниз на подъемах» (Приложение 3). Упражнение «Столик» (Приложение 2).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 16. Работа над мимикой, выявление образа(6ч). Теория.

Функция эмоционального исполнения комбинаций и упражнений.

Практика. Игровые миниатюры: «Волшебное зеркало», «Чаепитие». Игра «Стань учителем».

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 17. Показательный урок по детской хореографии (2 ч).

Практика. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников.

Контроль: Итоговая аттестация

Ансамбль (108 ч.)

Теория. Рисунки, характер и манера исполнения танца.

Практика. Разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию. Перемещения в пространстве, работа в парах, отработка танцевальных движений с предметами.

Тренировочная работа (отработка комбинаций на середине, в партере, разучивание точек класса, отработка синхронного исполнения).

Репетиционная работа.

Работа на сценической площадке (точки сцены, синхронизация). Работа над актерским мастерством, поддержание танца в концертном состоянии. Выступление на отчетном концерте и на площадках города.

1.3.3. Учебно-тематический план 2 года обучения и его содержание

| № | Содержание | Общее кол. часов | Теория | Практика | Контроль |
|----|--|------------------|--------|----------|---|
| 1 | Вводное занятие. Что такое танец? Беседа о технике безопасности. | 2 | 0,5 | 1,5 | Первичная аттестация. Беседа, опрос. |
| 2 | Упражнения на развитие пластичности. | 10 | 1 | 9 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 3 | Упражнения на развитие пластичности позвоночника. | 10 | 1 | 9 | Практические опыты. |
| 4 | Упражнения на формирование устойчивости положения корпуса. | 10 | 1 | 9 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 5 | Упражнения на формирование и укрепление силы ног. | 10 | 1 | 9 | Практические опыты. |
| 6 | Упражнения на формирование стопы. | 12 | 1 | 11 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 7 | Позиции рук в джаз- модерн танце. | 6 | 0,5 | 5,5 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 8 | Позиции ног в джаз- модерн танце. | 6 | 0,5 | 5,5 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 9 | Упражнения на развитие танцевального баллона. | 12 | 1 | 11 | Промежуточная аттестация. |
| 10 | Упражнения на развитие координации. | 12 | 1 | 11 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 11 | Упражнения на дыхание. | 2 | 0,5 | 1,5 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 12 | Вращения. | 10 | 1 | 9 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 13 | Упражнения на | 12 | 1 | 11 | Предметные |

| | | | | | |
|----|--|------------|-----------|------------|---|
| | формирование усиленной растяжки | | | | пробы, наблюдения. |
| 14 | Кувьрки и перекаты в parterre. | 10 | 0,5 | 9,5 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 15 | Упражнения на развитие танцевального шага. | 12 | 1 | 11 | Практические опыты. |
| 16 | Упражнения на формирование мышц живота. | 10 | 0,5 | 9,5 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 17 | Работа над мимикой, выявление образа. | 2 | 0,5 | 1,5 | Практические опыты. |
| 18 | Упражнения на дыхание. | 2 | 0,5 | 1,5 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 19 | Показательный урок для родителей. | 2 | 0 | 2 | Итоговая аттестация |
| | Итого: | 152 | 14 | 138 | |

Ансамбль (2–й год обучения)

| № | Содержание | Общее кол. часов | Теория | Практика |
|---|---|------------------|--------|------------|
| 1 | Вводное занятие. | 3 | - | 3 |
| 2 | Работа над репертуаром. | 6 | - | 6 |
| 3 | Рисунки танца. | 9 | - | 9 |
| 4 | Тренировочная работа | 24 | - | 24 |
| 5 | Повторение, закрепление и отработка комбинаций. | 15 | - | 15 |
| 6 | Постановочная работа. | 12 | - | 12 |
| 7 | Репетиционная работа. | 24 | - | 24 |
| 8 | Работа над актерским мастерством. | 12 | - | 12 |
| 9 | Итоговое занятие. | 3 | | 3 |
| | Итого: | 108 | | 108 |

Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие (2ч).

Теория. Цель и задачи программы. Структура программы. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Беседа об элементарных правилах вежливости в танцевальном зале. Постановка задач на учебный год. Разучивание элементов разминки.

Контроль: Первичная аттестация. Беседа, опрос.

Тема 2. Упражнения на развитие пластичности (10ч).

Теория. Требования к выполнению упражнений.

Практика. Упражнение на полу (parterre) в комбинации «Боковой мостик», перевороты в parterre (контакт с полом).

Вариативная часть. Упражнение «Змейка» (выполняется в parterre, на ковре стоя на коленях, руки соединить за спиной, наклон головы с корпусом в стороны и вперед).

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 3. Упражнения на развитие пластичности позвоночника (10ч).

Теория. Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений в парах на развитие гибкости корпуса, всевозможные перегибы корпуса, стоя на коленях, сидя на пятках, лёжа на животе – с фиксированием ног, плеч и грудного отдела позвоночника, упражнение «Собака мордой вниз» с добавлением ноги наверх.

Вариативная часть. Упражнение «Мостик на мяче» (Приложение 2).
Контроль: Практические опыты.

Тема 4. Упражнения на формирование устойчивости положения корпуса (10ч).

Теория. Понятия: «правильная ровная спина», «вытянутый позвоночник», 1,2 и 6 позиции ног. Функции выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Практика. Упражнение на середине «Чашка чая», стойка в положении ног по II джазовой позиции, упражнение «Грибок» без опоры на середине, подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах, вытяжка на п/пальцах с поворотом.

Вариативная часть. Упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса (повтор с выполнением на п/пальцах).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 5. Упражнения на формирование и укрепление силы ног (10ч).

Теория. Понятие: «кроссы».

Практика. Кроссы по диагонали: подготовка к grand battement jete, подготовка и grand battement jete с одной ноги, grand battement jete по диагонали с двух ног в чистой форме, grand battement jete по диагонали с двух ног, grand battement jete на середине.

Вариативная часть. Упражнение «Бег через лужу» (перекрестный шаг) выполняется jete по диагонали, с максимальным напряжением стопы.

Контроль: Практические опыты.

Тема 6. Упражнения на формирование стопы (12ч).

Теория. Объяснение правильности исполнения упражнений на развитие выворотности и подвижности суставов.

Практика. Игры- миниатюры, направленные на развитие стопы. Упражнение (parterre) «Столик» с добавлением ноги, упражнение (parterre) «Уголок» на подъёмах с добавлением ноги, забрасывание ног за голову с возвращением ног через сторону.

Вариативная часть. Упражнение «Не урони мешочек» выполняется с утяжелителем (мешочек с песком вес 0,25кг 10*10 см).

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 7. Позиции рук в джаз - модерн танце (6ч).

Теория. Методика исполнения элементов в джаз- модерн танце.

Практика. Позиции рук в джаз- модерн танце (I, II), позиции рук в джаз- модерн танце (III, IV), комбинация для рук: (мягкие и сильные руки). «V - позиция».

Вариативная часть. Упражнение «Часы» (выполняется на середине, руки двигаются как стрелки часов в определенной комбинации).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 8. Позиции ног в джаз - модерн танце (6ч).

Теория. Методика исполнения элементов в джаз - модерн танце.

Практика. Позиции ног в джаз - модерн танце (I,II), широкая параллельная и выворотная II позиция, наклоны вперед и в стороны в параллельных позициях на середине.

Вариативная часть. Упражнение «Робот» (выполняется на середине).

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 9. Упражнения на развитие танцевального баллона (12ч).

Теория. Методика исполнения прыжковых комбинаций.

Практика. Выполнение прыжковых комбинаций: «поджатые», прыжковая комбинация по точкам, прыжковая комбинация на координацию, Прыжковая комбинация (поворот на 180 градусов).

Вариативная часть. Упражнение «Скакалка» (выполняется на середине зала через воображаемую скакалку), прыжки по точкам зала (положение стоя), прыжки по точкам зала (положение сидя).

Контроль: Промежуточная аттестация.

Тема 10. Упражнения на развитие координации (12ч).

Теория. Важность развития координации. Двигательная координация.

Практика. Выполнение танцевальных комбинаций и соединение элементов по рисункам танца. Кросс по диагонали: «прыжок через лужу», комбинация на середине в продвижении, упражнения на развитие координации.

Вариативная часть. Упражнение «Лыжи» выполняется на середине и по диагонали (перекрестный шаг).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 11. Упражнения на дыхание (2ч).

Теория. Правильное дыхание. Его организация.

Практика. Упражнения дыхательной гимнастики (Приложение 4).

Вариативная часть. Упражнение «Ветер уносит шарик», «Шарик

лопнул» см. (Приложение 2).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 12. Вращения (10ч).

Теория. Методика исполнения вращений, понятие «точка».

Практика. Выполнение упражнений: полуповороты с точкой, полный поворот с добавлением рук.

Вариативная часть. Упражнение «Юла» (выполняется на середине зала, фиксируется точка и полный поворот на 180 градусов, вращение в прыжке).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 13. Упражнения на формирование усиленной растяжки (12ч).

Теория. Требования к выполнению упражнений.

Практика. Глубокая растяжка на кубиках в провисе. Выполнение упражнений в парах, направленных на развитие танцевального шага. Растяжки на основе упражнения «лягушка» (партнёр взаимодействует на растягивающегося жимом грудной клеткой, спиной, а также фиксируя руки руками).

Вариативная часть. Упражнение «Спанч Боб - квадратные штаны» выполняется в parterre (растяжка паховых мышц).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 14. Кувырки и перекаты в parterre (10ч).

Теория. Понятие: «Группировка».

Практика. Кувырки и перекаты в parterre. Перекат простой, с переходом на плечо, с выходом из parterre.

Вариативная часть. Упражнение «Бабочка в коконе» (выполняется в parterre).

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 15. Упражнения на развитие танцевального шага. (12ч).

Теория. Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений, направленных на развитие танцевального шага. «Шпагаты» продольные, «Шпагат» поперечный, «Шпагаты» продольные, поперечные в «провисе».

Вариативная часть. Упражнение «Grand battement jete» (по диагонали).

Контроль: Практические опыты.

Тема 16. Упражнения на формирование мышц живота (10ч).

Теория. Методика выполнения упражнений на формирование мышц живота.

Практика. Наклоны к ногам в стороны с отрыванием ноги от пола.

Вариативная часть. Упражнение «Росток» (в parterre). Упражнение «Лесенка» (Приложение 2).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 17. Работа над мимикой, выявление образа (2ч).

Теория. Функция эмоционального исполнения комбинаций и

упражнений.

Практика. Игровые миниатюры «Имена», «Поющие буквы». Игра «Стань учителем».

Вариативная часть. Игра «Маски» (Приложение 4).

Контроль: Практические опыты.

Тема 18. Упражнения на дыхание (2ч).

Теория. Правильное дыхание. Его организация.

Практика. Упражнения на расслабление (relax) в parterre.

Вариативная часть. Упражнение «Лотос» в parterre (йога).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 19. Показательный урок для родителей (2ч).

Практика. Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

Контроль: Итоговая аттестация.

Ансамбль (108ч.)

Теория. Рисунки, характер и манера исполнения танца.

Практика. Постановочная работа, разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию. Перемещения в пространстве, работа в парах, отработка танцевальных движений с предметами).

Тренировочная работа (отработка комбинаций на середине, в партере, разучивание точек класса, отработка синхронного исполнения).

Репетиционная работа.

Работа на сценической площадке (точки сцены, синхронизация). Работа над актерским мастерством, поддержание танца в концертном состоянии. Выступление на отчетном концерте и на площадках города. Участие в Международной ассамблее по хореографическому искусству TEVY DANCE GRAND PRIX, в номинации «Дебют» г. Оренбург.

1.3.4. Учебно-тематический план 3 года обучения и его содержание

| № | Содержание | Общие кол. часов | Теория | Практика | Контроль |
|----|--|------------------|--------|----------|---|
| 1 | Вводное занятие. Что такое джаз- танец? Беседа о технике безопасности. | 2 | 0,5 | 1,5 | Первичная аттестация. Беседа, опрос. |
| 2 | Позиции рук в джаз- модерн танце. | 6 | 0,5 | 5,5 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 3 | Позиции ног в джаз- модерн танце. | 6 | 0,5 | 5,5 | Практические опыты. |
| 4 | Flack back на середине. | 10 | 1 | 9 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 5 | Demi plie на середине. | 10 | 1 | 9 | Практические опыты. |
| 6 | Grand plie на середине. | 10 | 1 | 9 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 7 | Battement tendu на середине. | 8 | 0,5 | 7,5 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 8 | Battement tendu jete на середине. | 10 | 1 | 9 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 9 | Roll up roll down на середине. | 10 | 1 | 9 | Промежуточная аттестация. |
| 10 | Pa de bure на середине. | 10 | 1 | 9 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 11 | Упражнения на дыхание. | 2 | 0,5 | 1,5 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 12 | Прыжки на середине. | 10 | 1 | 9 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 13 | Tour на середине. | 10 | 1 | 9 | Предметные пробы, |

| | | | | | |
|----|---|------------|-----------|------------|--|
| | | | | | наблюдения. |
| 14 | Grand battement jete. | 10 | 1 | 9 | Игровые диагностические задания, наблюдения |
| 15 | Вращения. | 10 | 1 | 9 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 16 | Кроссы по диагонали. | 10 | 1 | 9 | Практические опыты. |
| 17 | Adagio на середине. | 10 | 1 | 9 | Предметные пробы, наблюдения. |
| 18 | Работа над мимикой, выявление образа | 6 | 0,5 | 5,5 | Практические опыты. |
| 19 | Показательный урок для родителей. | 2 | 0 | 2 | Итоговая аттестация |
| | Итого: | 152 | 15 | 137 | |

Ансамбль (3–й год обучения)

| № | Содержание | Общее кол. часов | Теория | Практи ка |
|---|--|---------------------|--------|--------------|
| 1 | Вводное занятие. | 3 | - | 3 |
| 2 | Работа над репертуаром. | 6 | - | 6 |
| 3 | Рисунки танца. | 9 | - | 9 |
| 4 | Тренировочная работа | 24 | - | 24 |
| 5 | Повторение, закрепление и отработка комбинаций. | 15 | - | 15 |
| 6 | Постановочная работа. | 12 | - | 12 |
| 7 | Репетиционная работа. | 24 | - | 24 |
| 8 | Работа над актерским мастерством. | 12 | - | 12 |
| 9 | Итоговое занятие. | 3 | | 3 |
| | Итого: | 108 | | 108 |

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие (2ч).

Теория. Цель и задачи программы. Что такое джаз- танец! Беседа о технике безопасности.

Практика. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Контроль: Первичная аттестация. Беседа, опрос.

Тема 2. Позиции рук в джаз- модерн танце (6ч).

Теория. Методика исполнения элементов джаз - модерн танца.

Практика. Позиции рук в джаз - модерн танце (I, II), позиции рук в джаз- модерн танце (III, IV), комбинация для рук: (мягкие и сильные руки), позиции рук в джаз- модерн танце, *Por de bras*, «V - позиция».

Вариативная часть. Основные позиции рук: нейтральная или подготовительная, *press-position*, первая позиция, вторая позиция, третья позиция. *Jerk position*. Положение рук А-, Б-, В-; Перевод рук в различные позиции.

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 3. Позиции ног в джаз- модерн танце (6ч).

Теория. Методика исполнения элементов в джаз-модерн танце.

Практика. Позиции ног в джаз-модерн танце (I,II), широкая параллельная и выворотная II позиция, наклоны вперед и в стороны в параллельных позициях на середине.

Вариативная часть. Позиции ног в джаз-модерн танце в положении «стоя» (по системе Г. Джордано). Первая позиция. Три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин - позиция. Третья позиция. Два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Пятая позиция. Два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Изучение положений отдельных частей ног: положение *point* и *flex* в движениях *catchstep*, *grahse* , *kick*.

Контроль: Практические опыты.

Тема 4. Flack back на середине (10ч).

Теория. Термин «*Flack back*». Методика исполнения элементов джаз-модерн танца.

Практика. *Flack back* на середине по II позиции ног, *flack back* на середине по II позиции ног с поворотом корпуса, *flack back* на середине по II позиции ног с поворотом корпуса с добавлением п/п.

Вариативная часть. Понятие изоляция тела – центр. Упражнения «Крест», «Квадрат», «Центр тела». Выполнение подготовительных движений для дальнейшего изучения изоляции: «Потяни носок», «Дотянись до стены», «*flack back*».

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 5. Demi plie на середине (10).

Теория. Термины и понятия: *Demi plie*. Методика исполнения элементов в джаз-модерн танце.

Практика. *Demi plie* на середине по VI, I позиции ног, *demi plie* на середине по II параллельной позиции ног, *demi plie* на середине по II выворотной позиции ног.

Вариативная часть. Упражнение « Пружинка на мяче» (выполняется с помощью мяча по II параллельной позиции).

Контроль: Практические опыты.

Тема 6. Grand plie на середине (10ч).

Теория. Термин «*Grand plie*». Методика исполнения элементов в джаз-модерн танце.

Практика. Grand plie на середине по VI, I позиции ног, grand plie на середине по II параллельной позиции ног, grand plie на середине по II выворотной позиции ног.

Вариативная часть. Упражнение «Пингвины» (выполняется на середине, стопы по I, II позиции, выворотно).

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 7. Battement tendu на середине (8ч).

Теория. Термин «Battement tendu». Методика исполнения элементов в джаз-модерн танце.

Практика. Battement tendu на середине, по VI позиции ног вперед и в сторону. Battement tendu на середине по VI позиции ног назад. Battement tendu на середине по VI позиции. Комбинация крестом.

Вариативная часть. «Battement tendu ahtourhaht» выполняется на середине по VI позиции ног вперед, в сторону.

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 8. Battement tendu jete на середине (10ч).

Теория. Термины и понятия: battement tendu jete. Методика исполнения элементов в джаз-модерн танце.

Практика. Battement tendu jete на середине по VI позиции ног (вперед и в сторону), battement tendu jete на середине по VI позиции ног назад, battement tendu jete на середине по VI позиции. Комбинация крестом, battement tendu jete на середине по VI позиции, комбинация крестом с работой ноги flex.

Вариативная часть. Battement tendu jete по диагонали с продвижением вперед стопы в положении flax, point, руки в крест.

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 9. Roll up roll down на середине (10ч).

Теория. Термин «Roll up roll down». Методика исполнения элементов джаз-модерн танца.

Практика. Roll up roll down на середине. Разучивание и закрепление.

Вариативная часть. Упражнение выполняется на середине «Посадили цветок», «Вырастили цветок».

Контроль: Промежуточная аттестация.

Тема 10. Ra de bure на середине (10ч).

Теория. Термины и понятия: Ra de bure. Методика исполнения элементов джаз-модерн танца.

Практика. Ra de bure на середине. Разучивание и закрепление.

Вариативная часть. Упражнение «Перекрестный шаг», «Попеременный шаг» (выполняется назад-вперед).

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 11. Упражнения на дыхание (2ч).

Теория. Правильное дыхание. Его организация.

Практика. Упражнения на расслабление (relax) в parterre. Упражнения дыхательной гимнастики.

Вариативная часть. Упражнение «Цветок лотоса» на расслабление

(relax) в parterre.

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 12. Прыжки на середине (10ч).

Теория. Исходная позиция, количество прыжков.

Практика. Прыжки на середине. Комбинация прыжков по VI,I позициям ног point, прыжки на середине. Комбинация прыжков по VI,I позициям ног flex. Прыжковая комбинация с подбивкой ног и круговым движением руки.

Вариативная часть. Упражнение «Большие мячи» с поворотом головы в точки зала по часовой стрелке и разворотом в прыжке на 180 градусов.

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 13. Tour на середине(10ч).

Теория. Термины и понятия: Tour. Объяснение исходных позиций и положений ног.

Практика. Исполнение комбинаций. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по VI позиции ног. Подготовка к tour. Соскоки в plie и стойка на п/пальцах с двух ног по точкам.

Вариативная часть. Упражнение «Юла».

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 14. Grand battement jete (10ч).

Теория. Термин «Grand battement jete». Методика исполнения элементов джаз-модерн танца.

Практика. Исполнение grand battement jete по направлениям вперед, в сторону, назад, на середине.

Вариативная часть. Упражнение «Grand battement jete по диагонали», выполнение с продвижением вперед, в сторону, назад, попеременно.

Контроль: Игровые диагностические задания, наблюдения

Тема 15. Вращения (10ч).

Теория. Методика исполнения вращений джаз- модерн танца.

Практика. Выполнение упражнений на вращения вправо, влево на середине и по диагонали. Полный поворот.

Вариативная часть. Упражнение «Вертолет», прыжок вверх с разворотом корпуса на 180 градусов по часовой стрелке.

Контроль: Практические опыты.

Тема 16. Кроссы по диагонали (10ч).

Теория. Термины и понятия: Кроссы. Методика исполнения элементов джаз- модерн танца.

Практика. Кроссы по диагонали «колесо». Разучивание и закрепление.

Вариативная часть. Выполнение подготовительных упражнений для дальнейшего изучения кросса по диагонали и в пространстве зала. Виды шагов в модерн-танце «Бег на встречу ветру», «Перепрыгни через лужу».

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 17. Adagio на середине (10ч).

Теория. Термин «Adagio». Методика исполнения элементов в джаз-модерн танце.

Практика. Выполнение Adagio на середине. Разучивание и закрепление.

Вариативная часть. Упражнение «Стрелка часов» (выполнение на середине).

Контроль: Практические опыты.

Тема 18. Работа над мимикой, выявление образа (6ч.) Функция эмоционального исполнения комбинаций и упражнений.

Практика. Игровые миниатюры «вол дворе трава». Игра «Стань учителем».

Вариативная часть. Игры на импровизацию (Методическая разработка)

Контроль: Предметные пробы, наблюдения.

Тема 19. Показательный урок для родителей (2ч.)

Практика. Экзерсис на середине. Демонстрация изученного материала для родителей учащихся. Закрепление элементов танца. Подведение итогов за год.

Контроль: Итоговая аттестация.

Ансамбль (108ч.)

Теория. Рисунки, характер и манера исполнения танца.

Практика. Постановочная работа, разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию. Перемещения в пространстве, работа в парах, отработка танцевальных движений с предметами).

Тренировочная работа (отработка комбинаций на середине, в партере, разучивание точек класса, отработка синхронного исполнения).

Репетиционная работа.

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец» соотнесены с целевыми ориентирами, заложенными во ФГОС ДО, дифференцированы по содержательной направленности (личностные, предметные и метапредметные) и уровням освоения (базовый и повышенный).

1.4.1. Результаты обучения 1-й год обучения

1. *В области личностного развития*

Базовый уровень:

- мотивация к посещению занятий по программе «Детский танец»;
- познавательный интерес к занятиям детской хореографией;
- качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие).

Повышенный уровень:

- дифференцированное оценивание своих способностей, результатов деятельности с помощью педагога.

2. *В области усвоения метапредметных умений*

Базовый уровень:

- умение принимать учебную задачу под руководством педагога;
- умение действовать по образцу при выполнении упражнений под руководством педагога;
- умение соотносить свои действия с действиями партнера при выполнении коллективного хореографического движения;
- умение вербально выражать свое отношение к танцевальной композиции.

Повышенный уровень:

- дифференцированное оценивание результатов своей работы по заданным параметрам;
- умение задавать вопросы по существу.

3. *В области предметных знаний и умений*

Базовый уровень:

- знание базовых специальных упражнений на середине и в partere;
- знание основных позиций рук и ног, правильной постановки корпуса;
- знание основных упражнений партерной гимнастики;
- знание правил правильного дыхания, здорового образа жизни, основных норм гигиены тела и техники безопасности на занятиях, правил бесконфликтного поведения;
- умение демонстрировать основные базовые упражнения в partere, стоя, в паре;
- умение координировать движения с музыкой (повороты вправо, влево, по точкам);

- умение воспроизводить рисунок изучаемых танцев (круг, линии, шахматный ряд, диагональ) самостоятельно и в коллективе;
 - умение соблюдать технику безопасности на занятиях.
- Повышенный уровень.*
- умение солировать в танце.

1.4.2. Результаты 2-й год обучения

1. В области личностного развития

Базовый уровень:

- устойчивая мотивация к занятиям хореографией;
- развитые качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие);
- волевая саморегуляция в танцевальной деятельности.

Повышенный уровень:

- чувство причастности к организационной культуре хореографической студии «Гранд».
- понимание причин успешности (не успешности) собственной творческой деятельности.

2. В области усвоения метапредметных умений

Базовый уровень:

- умение принимать учебную задачу в исполнительской деятельности;
- умение оценивать результаты своей работы по заданному алгоритму;
- умение задавать вопросы по существу исполнительской деятельности;
- умение контролировать свои действия в межличностном взаимодействии, в коллективной танцевальной и концертной деятельности.

Повышенный уровень:

- умение вносить коррективы в свои действия на основе их оценки и с учетом сделанных ошибок под руководством педагога;
- умение использовать речь для регуляции своих действий.

3. В области предметных знаний и умений

Базовый уровень:

- знание базовой терминологии в области современного танца (battement tendu, demi plie, pas, pointe, flex, roll up, roll down);
- знание правил исполнения основных движений на середине зала и элементов современного танца в таких разделах занятия, как: изоляция, кросс, в упражнениях для развития подвижности позвоночника (изгибы, волны и др.);
- знание специфики групповых репетиций;
- знание рисунка изучаемых танцев;
- умение воспроизводить полностью рисунок изучаемых танцев;
- умение «держат точку» при повороте, фиксируя взгляд перед собой;
- умение правильно выполнять основные элементы детского танца: полька, галоп, подскоки;
- сформированные музыкально-ритмическая координация, мышечное

чувство, осанка, стопа; музыкально-двигательная память;

- сформированные физические качества (сила, выносливость, гибкость)

в соответствии с возрастной нормой.

Повышенный уровень:

- умение работать в паре с партнером, в группе, коллективе.

1.4.3. Результаты обучения 3-й год обучения

1. В области личностного развития

Базовый уровень:

- познавательный интерес к изучению хореографической культуры;
- способность к самоорганизации в учебной, репетиционной и концертной деятельности;
- развитые качества личности (уважительное отношение к членам детского коллектива, дисциплинированность, ответственность, дружелюбие);
- осознание принадлежности к хореографической студии «Гранд» как коллективу единомышленников.

Повышенный уровень:

- личностный смысл в освоении хореографических умений;
- мотивация достижений в исполнительской деятельности;

2. В области усвоения метапредметных умений

Базовый уровень:

- умение оценивать результаты индивидуальной и групповой работы по заданному алгоритму;
- умение формулировать собственное мнение о результатах работы;
- умение взаимодействовать в танцевальной деятельности с партнером, в группе, коллективе.

Повышенный уровень:

- умение анализировать характер, рисунок, схему, сюжет танца по заданному алгоритму.

3. В области предметных знаний и умений

Базовый уровень:

- знание элементарной терминологии из области детского и современного танца (flex, roll up, roll down и др.);
- знание простейших позиций современного танца (модерн, джаз);
- знание и качественное исполнение изученных танцевальных композиций;
- знание правил исполнения движений современного танца (flex, roll up, roll down и др.);
- владение исполнительским аппаратом (телом) в рамках требований программы;
- умение музыкально и выразительно исполнять движения и танцевальные композиции.

Повышенный уровень:

- умение передавать характер танца, создавать образ и распределять сценическое пространство.

1.5 Воспитательный компонент

Воспитательная работа по программе направлена на развитие личности обучающихся, создание условий для их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Цель воспитательной работы: формирование базовых ценностей, норм поведения и нравственных убеждений обучающихся во всех сферах жизнедеятельности.

Задачи:

1. Формирование представлений о базовых ценностях: патриотизм, здоровье, семья, труд и творчество, наука, социальная солидарность, гражданственность, природа, человечество, искусство

2. Формирование у обучающихся потребности и способности к саморазвитию, самовоспитанию, самообразованию, профессиональному самоопределению.

3. Развитие коммуникативной культуры обучающихся, формирование навыков общения и сотрудничества.

4. Развитие воспитательного потенциала семьи. Организация работы с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями).

5. Формирование позитивной самооценки, жизненного оптимизма, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Планируемые результаты:

- представление о базовых ценностях и их значении в жизни человека;
- сформированные позитивные поведенческие нормы взаимодействия в социуме;
- проявление общественно-признанных и социально-приемлемых норм в жизнедеятельности.

Основные принципы воспитания:

принцип полной безопасности и комфортной психологической обстановки обучающихся во время занятий;

принцип самоактуализации – педагогическая поддержка стремления учащихся к раскрытию своих способностей и возможностей;

принцип свободы выбора – создание ситуации выбора для каждого учащегося в выборе цели, содержания, форм и способов деятельности;

принцип творчества и успеха – создание условий для успешной творческой– деятельности, стимулирования к дальнейшему самосовершенствованию;

принцип доверия и поддержки – отказ от авторитарного воспитания,– доверие к учащемуся, поддержка его социально-ценностных стремлений;

принцип нравственного примера – личный пример педагога, родителей, наличие нравственного идеала.

Основными формами организации воспитательной работы являются: беседы, акции, встречи, экскурсии, конкурсы, тематические дни, фестивали, выставки, флэшмобы, игры, квесты, десанты.

Календарный план воспитательной работы

| Месяц | Направление | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|---|--|---|
| | «Наш дом – Россия» (гражданско–патриотическое воспитание) | «Дорога к человечности» (духовно-нравственное воспитание) | «Счастливы жить-здоровы м быть» (спортивно-оздоровительное воспитание) | Экологическое и трудовое воспитание | «Прекрасное рядом» -эстетическое воспитание | Работа с родителями |
| Название и форма мероприятия | | | | | | |
| сентябрь | Мероприятие - беседа «Я гражданин», «Моя семья наши традиции». «Край где я живу» | | | | | Род. собрание. Знакомство с внешним состоянием помещений, организацией учебно – воспитательного процесса, с педагогами. |
| октябрь | | Танцевальное путешествие Мы вместе, мы рядом» | Беседа «Здоровый образ жизни», «Здоровое питание». | | | Мониторинг удовлетворенности родительской общественности и образовательными услугами. |
| ноябрь | День народного единства. Конкурс «В единстве наша сила». | | | | День матери. | |
| декабрь | | | Квест «Найди танцюя» | | | Класс-концерт для родителей. |
| январь | | | | | | |
| февраль | Урок мужества «Один за всех, все за одного» | | | | | |
| март | . | Беседы с обучающимися по правилам поведения в общественных местах. | | Познавательная программа «Город наш, навек любимый» | Международный женский день. Видеоотчет «Первый день весны» | Концерт, «Мамин день», видеоотчет. |

| | | | | | | |
|--------|--|--|---|--|--|--|
| апрель | | | Всемирный день здоровья. Беседа «Секреты здорового питания» | | | |
| май | | | | | Концертная программа «Отчетный концерт» | |

2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебно-календарный график

В календарном учебном графике программы закреплена база проведения занятий и форма проведения занятий.

Форма организации деятельности учащихся – групповая

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г.Оренбурга.

| № | Месяц | Число | Время проведения | Кол-во часов | Название раздела в и тем. | Цель, задачи | Планируемые результаты | Форма учебного контента, ссылка | Форма контроля |
|---|-------|-------|------------------|--------------|---------------------------|--------------|------------------------|---------------------------------|----------------|
| | | | | | | | | | |

Содержание календарного учебного графика представлено в рабочей программе педагога.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий хореографией оборудован зал площадью из расчёта 3-4 м² на одного учащегося, высотой не менее 4 м. с вентиляцией, специальным напольным покрытием и зеркалами. Имеются кабинеты-раздевалки отдельно для девочек и мальчиков.

Для музыкального сопровождения занятий имеется фортепиано, музыкальный центр.

Форма для занятий в хореографической студии: гимнастический или балетный купальник с длинными рукавами, чёрного цвета, лосины черного цвета, джазовки чёрного цвета.

Для реализации электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий имеются компьютер с выходом в интернет, соответствующее программное обеспечение.

Информационное обеспечение:

Для успешной реализации программы используются видеоматериалы:

- видеозаписи *занятий*;

- *репетиций*, отчетных концертов Х/С «Гранд»;

- *мастер - классов по современной хореографии*: педагогов А.Разживина (старший преподаватель Поволжской государственной социально-гуманитарной академии (ПГСГА), художественный руководитель и хореограф танцевальной школы «Река», танцовщик театра танца SOUL DANCE, педагог дополнительного образования высшей категории, г. Самара), Н.Вуранель (Преподаватель ГБОУ СПО и КК «Сочинский колледж

искусств»), г.Пицунда.

-*практических курсов по детскому танцу*: педагогов Е.Барткайтис (художественный руководитель эстрадного балета «Экситон» г. Ульяновск), Н.Скопинцевой – (тренер-преподаватель по хореографии в художественной гимнастике, хореограф танцевальной школы «Река», танцовщик театра танца SOUL DANCE, педагог дополнительного образования высшей категории, г. Самара),

-*практических курсы по BRODWEY JAZZ танцу*: педагогов А.Калачева, В.Агафонова г. Харьков

-*практических курсов по пластическому воплощению актера на сцене* педагога А.Стрелкова г.Санкт-Петербург.

Электронные ресурсы:

http://www.admhmao.ru/naz_kult.htm

(ecsiton.ru, images.yandex.ru)4

<http://sovyatka.ru/detskie-tancy-video-uchimsya-tancevat/>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет педагогическое образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования.

Для реализации данной программы педагог должен владеть:

- знаниями в области хореографии, постановки танца и методики преподавания;

-знаниями психофизических особенностей детей дошкольного, младшего школьного возраста;

-методикой формирования элементарных метапредметных умений (действий контроля, оценки, планирования и анализа продуктов своей деятельности);

- специальными методиками развития хореографических данных учащихся;

-методами развития творческих способностей учащихся;

-информационно-коммуникативными и здоровьесберегающими технологиями.

Для оценки результативности программы педагог должен владеть умениями реализовывать психолого-педагогическую диагностику и анализировать полученные результаты.

2.3.Формы контроля

Основными способами определения результативности обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Детский танец» являются методы психолого-педагогической диагностики: наблюдение, предметные пробы, беседа, анализ продуктов деятельности, диагностические методики. Педагог методами наблюдения, предметных проб оценивает хореографические способности детей. С помощью бесед выявляются интересы и потребности обучающихся. Диагностика динамики развития хореографических и физических данных детей дошкольного возраста

проводится методом предметных проб и анализа продуктов деятельности.

Основными формами фиксации образовательных результатов выступают:

- видеозапись занятий, концертных и конкурсных выступлений учащихся;
- грамота за успехи в обучении;
- дипломы за участие в хореографических конкурсах;
- журнал посещаемости занятий;
- протоколы конкурсов;
- фотографии учащихся с конкурсов и отчетных концертов;
- отзывы учащихся и родителей;
- публикации в СМИ.

В качестве основных форм подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы выступают:

1. Открытые занятия с приглашением родителей детей;
2. Контрольные занятия) по детской хореографии, проводимые два раза в учебный год (декабрь - июнь) с приглашением администрации учреждения и родителей обучающихся.
3. Отчётный концерт с участием всех учащихся хореографической студии «Гранд»;
4. Концертные выступления на праздничных мероприятиях окружного, городского и областного уровней;
5. Участие в хореографических фестивалях и конкурсах городского, областного, всероссийского и международного уровня.

2.4.Оценочные материалы

Таблица 1.

Диагностическая карта

| Блок | Ожидаемый результат | Диагностический инструментарий | Цель | Ответственное лицо |
|------------------------------|--|---|---|--------------------|
| Личностные результаты | Мотивация к посещению занятий | Проективная методика «Выбор» | Выявление мотивации к посещению занятий | педагог |
| | Мотивация к изучению хореографии | Проективная методика «Что тебе нравится на занятии» | Выявление интереса к процессуальной и результативной стороне обучения | педагог, психолог |
| | Действия самоопределения и смыслообразования | Беседа о значении посещения занятий | Выявление смыслообразующих мотивов | педагог |
| | Ценностное | Проективная | Определение | Педагог, |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|---|-------------------|
| | отношение к занятиям хореографией | методика «Ранжирование» | ценностных ориентаций учащихся | психолог |
| | Дифференцированная самооценка своих способностей | Методика «Лесенка» | Изучение отношения к результатам своей деятельности | психолог |
| Метапредметные результаты | Коммуникативные УУД | | | |
| | Умение взаимодействовать с партнером в танце | Наблюдение, предметная проба, игровые упражнения. этюды. | Выявление уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества | педагог, психолог |
| | Познавательные УУД | | | |
| | Умение анализировать характер, рисунок, сюжет танца по заданному алгоритму. | Предметная проба, наблюдение | Определение уровня сформированности данных умений | педагог, |
| | Анализ, синтез | Предметные пробы, задания на анализ правильного выполнения своих действий в исполненном танце | Выявление умения анализировать задание, свою деятельность и деятельность другого | педагог |
| | Регулятивные УУД | | | |
| | Принятие учебной задачи | Диагностическая карта наблюдения за развитием регулятивных универсальных учебных действий (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика) | Определение уровня сформированности регулятивных универсальных учебных действий | педагог, психолог |
| | Контроль, оценка | Диагностическая карта | Определение уровня | педагог, психолог |

| | | | | |
|------------------------------|--|---|---|---------|
| | | наблюдения за развитием регулятивных универсальных учебных действий (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика) | сформированности регулятивных универсальных учебных действий | |
| Предметные результаты | Предметные знания | | | |
| | Знание хореографической лексики | Беседа, наблюдение | Выявление уровня знания хореографической лексики | педагог |
| | Знание техники безопасности на занятиях | Устный опрос | Выявление уровня знания техники безопасности на занятиях | педагог |
| | Знание основ сценической, исполнительской и общей культуры | Беседа | Выявление уровня знания основ сценической, исполнительской и общей культуры | педагог |
| | Знание рисунков танца | Наблюдение, беседа | Выявление уровня знания рисунков танца | педагог |
| | Хореографические данные и способности | | | |
| | Пластичность | Предметные пробы (растяжка, гимнастические упражнения) | Определение уровня развития пластичности мышц, гибкости суставов | педагог |
| | Выворотность | Растяжка, гимнастические упражнения | Определение уровня эластичности связок, силы мышц | педагог |
| | Танцевальный шаг | Гимнаст. упражнения, наблюдение, этюды, предметные пробы | Выявление уровня сформированности умения правильно выполнять танцевальный шаг | педагог |
| | Танцевальный баллон (прыжок) | Гимнастические упражнения, наблюдение, | Выявление уровня сформированности умения правильно | педагог |

| | | | | |
|---|--|---|---|---------|
| | | этюды, предметные пробы | выполнять танцевальный прыжок | |
| Подъем | | Гимнастические упражнения | Выявление уровня сформированности умения вытягивать стопу | педагог |
| Чувство ритма | | Упражнения под музыку, ритмический рисунок, музыкально- ритмические задания | Определение уровня развития чувства ритма | педагог |
| Практические умения и навыки | | | | |
| Умение реализовывать художественный образ в танце | | Выступления, концерты, открытые занятия, этюды- импровизации, этюды | Выявление уровня сформированности умения эмоционально передавать в процессе танца хореографический художественный образ | педагог |
| Умение воспроизводить полностью рисунок изучаемого танца | | Наблюдение, публичные выступления | Выявление уровня сформированности умения воспроизводить полностью рисунок изучаемого танца | педагог |

2.5. Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский танец» направлена на развитие хореографических способностей, под которыми понимается целостное, многоуровневое и многокомпонентное образование, включающее в себя: задатки, общие способности, специальные способности и основ хореографической культуры.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский танец» включают в себя:

-методические рекомендации: «Развитие хореографических умений и навыков у детей дошкольного возраста», «Использование элементов дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой на занятиях по детскому

танцу с элементами современного танца», «Стрейчинг на занятиях хореографией и его влияние на физическое развитие ребенка в разных возрастных группах»;

-разработанные комплексы игр и упражнений (для снятия напряжения с мышц, для развития пластичности, для развития хореографических данных и др.);

-дидактический материал (наборы карточек с изображением танцевальных позиций, схемы линии танца и др.);

-видеоматериалы практического курса по детскому танцу в художественной гимнастике Н. Скопинцевой (Самара), Е. Баркайтис «За гранью возможного» (Ульяновск), А.Разживина (Самара), видеоматериалы мастер-классов, занятий, репетиций, отчетных концертов.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Детский танец» выстроено с учетом следующих принципов:

- *принцип системности и преемственности в обучении* предполагает постепенное развитие хореографических способностей и физических данных от простого к сложному, прохождение ребенком пути от первых игровых мини-этюдов до высокого артистизма;

- *принцип реализации творческих потребностей обучающихся* направлен на создание условий для развития у детей творческих способностей и творческого потенциала в целом. В процессе обучения у детей происходят изменения, как в физическом развитии, так и в расширении кругозора, формирование эстетического вкуса, повышается уверенность в себе;

- *принцип дифференциации и индивидуализации* направлен на учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, создание ситуации успеха для каждого ребенка в сочетании с разумной требовательностью к выполнению конкретных задач.

- *принцип систематичности и последовательности* ориентирует на формирование знаний, умений, навыков в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала равномерно и соразмерно развивает хореографические способности детей, не нарушая логической цепочки.

- *принцип сознательности и активности.* Его реализация обеспечивает формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий, воспитание творческого отношения к освоению программы, инициативы и самостоятельности.

- *принцип содружества, взаимодействия детей и взрослых* в области образования и досуга нацелен на формирование коллектива единомышленников, объединенного едиными целями, ценностными установками, сложившейся системой взаимодействия.

Содержательный блок дополнительной общеобразовательной программы «Детский танец» включает в себя: детский танец, детский танец с элементами современного танца, ансамбль.

Детский танец знакомит с музыкальным движением и развивает физические и хореографические данные детей дошкольного возраста.

Детский стретчинг дает детям первоначальную хореографическую подготовку, развивает общую музыкальность, чувство ритма, развивает эластичность мышц, растяжку. Детский танец с элементами современного танца формирует основные двигательные навыки и качества для занятий современным танцем. Каждая группа учащихся входит в *ансамбль*. Занятия в ансамбле обеспечивают целостность восприятия постановочного образа, комбинаций с передвижениями по сцене. Ансамблевые занятия помимо разучивания отдельных номеров включают в себя занятия по основам актерского мастерства и сценического движения. Упражнения на развитие актерских умений направлены на раскрытие творческого "я", умений свободно и естественно выражать эмоции в танце. Сценическое движение развивает такие качества, как сила, прыгучесть, координация, ловкость, выносливость, ориентировка на сцене (чувство сценического пространства). Занятия в ансамбле воспитывают такие качества, как коллективизм, ответственность, стремление к достижениям, умение взаимодействовать со сверстниками в межличностном плане и в образовательной деятельности. Успешной ансамблевой деятельности способствует выбор репертуара с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, их степени подготовленности и интереса. Разнообразие выбора репертуара (в содержательном и технологическом плане) позволяет удовлетворять двигательные и эстетические потребности детей, мотивировать их на освоение усложненной хореографической лексики.

В обучении используются здоровьесберегающие технологии, методы и приемы личностно-ориентированного обучения, игровые технологии, приемы и методы развития творческой активности детей, методики развития физических качеств, методики В.Ю. Никитина, М. Грэххэм, Е. Барткайтис, методики партерного экзерсиса, комплекс методических приемов, способствующих оптимальному развитию творческих личностных качеств и хореографических способностей и навыков: стретчинг, творческие задания для развития способности к импровизации (словесное рисование характера танца, погружение в историко-бытовую ситуацию и др.), дыхательные техники и др.

Все используемые технологии, методы и приемы обучения выступают как единый интегрированный комплекс воздействий на ребенка:

- здоровьесберегающие технологии обучения позволяет учитывать индивидуальные особенности физического и психического состояния обучающихся, выбирать наиболее эффективные с точки зрения здоровье сбережения формы и методы обучения, формировать мотивацию здорового образа жизни;

- личностно-ориентированный подход позволяет осуществлять индивидуализацию процесса обучения, стимулировать личностные достижения детей;

- игровые технологии стимулируют мотивацию обучающихся к усвоению основ хореографии, делают изучаемый материал эмоционально

привлекательным для детей дошкольного возраста. На 1 ступени обучения (для детей 5-7 лет) игровые технологии являются основными, на 2-ой и 3-ей ступенях - вспомогательными;

-методика партерного экзерсиса используется с целью формирования скелетно-мышечного аппарата ребенка, формирования осанки. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения партерной гимнастики первоначально позволяют приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, сформировать первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д., начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличения прогиба в поясничном отделе позвоночника и др. Дальнейшее использование данной методики направлено на развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

При выполнении упражнений партерного экзерсиса необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед началом занятий хорошо разогреться, то есть сделать любые упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.

2. Первоначальное обучение упражнениям лучше осуществлять вне занятий, при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.

3. В процессе обучения каждый ребенок выполняет упражнение в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе.

6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.

7. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.

8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение «вдохом».

Упражнения экзерсиса построены так, чтобы равномерно и соразмерно «прорабатывать» все тело. Сначала движения изучаются в «чистом» виде или подготовительном исполнении, а затем в комбинации, в различных направлениях, с работой головы и рук. Это позволяет освободиться от психической и физической заторможенности.

Большое внимание на занятиях уделяется технической подготовке детей дошкольного возраста. Фундамент технической подготовки составляет физическая подготовка, направленная на развитие силы, растянутости и гибкости, быстроты и выносливости. С этой целью на занятиях активно используются специфические хореографические методы (стретчинг),

авторские методики для развития физических и хореографических качеств (Е.Барткайтис и др.)

Используются в обучающем процессе общедидактические методы: объяснительно-иллюстративные, метод творческих заданий и др.

Творческие задания способствуют развитию творческого мышления, воображения, эмоциональной сферы, навыков самостоятельного применения полученных знаний на практике (Приложение 4).

При выборе или сочинении педагогом танцевальных этюдов для детей учитываются следующие моменты:

1. Цель. Педагог должен хорошо представлять себе ожидаемый результат, что именно должен развивать данный этюд. Например, сила ног, высота прыжка, эластичность ахилла (подъемы) и т.п.

2. Образ. На что похоже может быть движение? Например, на ветер, зайчика, цветок. Здесь надо отметить, что также как и при подборе репертуара постановок, образ должен быть понятен ребенку, доступен его детскому восприятию.

3. Эмоциональная выразительность. Какие звуки может издавать предмет, образ, какое выражение лица должно быть при этом.

4. Музыкальный материал (музыкальное сопровождение) должно помогать детям услышать, где нужно подпрыгнуть, где замереть, медленное или ритмическое исполнение и т.п.

Результативность и эффективность образовательного процесса обеспечивается особенностями организации занятий, которые проводятся в группах учащихся. Доминирующей формой выступают групповые занятия, индивидуальные занятия проводятся с одаренными детьми и с детьми, нуждающимися в помощи в освоении сложного материала.

Программа предусматривает проведение таких видов занятий, как учебное, тренировочное, занятие-игра, экспресс-занятие, зачетное, открытое, контрольное, класс-концерт.

Учебное занятие строится адекватно возрастным психофизиологическим особенностям детей дошкольного возраста. Они нуждаются в частой смене вида деятельности, движений. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно сосредоточиться на одном задании. Поэтому силовые тренировочные упражнения чередуются с творческими заданиями, минутками-импровизациями, беседами, минутками-расслаблениями, фрагментами занятия, связанными с разучиванием и оттачиванием техники исполнения движений, рисунка танца и т.д.

Каждое занятие строится в привлекательной для детей игровой форме: выстраивается сюжетная линия, которая объединяет заданные компоненты (упражнения балетной гимнастики, этюды, игры, музыкально-ритмические задания и т.д.), представляющие, как правило, образы различной степени сложности (образ-штрих, образ-контур, образ-музыка, образ-эмпатия, образ-лексика, образ-сюжет). Дети легко воспринимают учебный материал, если он связан с конкретным образом, сказочным персонажем. Используемый

художественный образ (например, Зайчик-попрыгунчик, озорная обезьянка и т.п.) развивает эмоциональную выразительность, в тоже время используемый образ задает учебную задачу, если это Зайчик-попрыгунчик, то это будут упражнения на вытянутость ног и т.п. Использование определенного образа на занятиях связано с задачей развития определенной группы мышц. Основным средством развития физических качеств является детский игровой стретчинг.

Занятие детским танцем имеет строго определенную структуру:

1. Приветствие, постановка цели и задач.
2. Разогрев по кругу или на середине зала, включающий в себя следующие разделы занятия – изоляция, упражнения для позвоночника, упражнения для рук ног, головы.
3. Кросс и передвижения в пространстве.
4. Импровизация.
5. Подведение итогов.

Занятие детским танцем делится на три главные части: работа сидя или лежа на полу (parterr), работа стоя (середина), работа включающая передвижения по полу, движения в пространстве (диагональ, класс). Чтобы точнее представить ритмичное и динамичное разнообразие музыкальных образов, участники хореографического коллектива должны не только напрягать мышцы, но и регулировать, изменять степень их напряжения, а иногда и снимать его совсем. Надо так же уметь почувствовать, где излишне напряглись мышцы и образовались зажимы, уметь их снимать.

Работа на полу является доминирующей частью занятия. Дети 5-ти летнего возраста не могут долго исполнять движения с участием многих групп мышц, в том числе и мышц туловища. Главное преимущество работы в parterre то, что можно изолировать мышечные группы таза, ног, спины и работать непосредственно на них.

Работа на середине. Развивает ощущение центра тяжести, кроме того, развивается сила ног в сочетании с общей выносливостью, которая становится доступной, когда спина и ноги работают вместе. В работу на середине следует добавлять упражнения на дыхание или элементы актерского мастерства.

Передвижение в пространстве. Работа направлена на постановку всевозможных вариантов ходьбы и бега, что формирует умение двигаться более легко и в разных ритмах. Также изучаются элементарные рисунки танца, кроссы по диагонали.

Заканчивать занятие всегда необходимо быстрыми движениями, пробежками, прыжками. Необходимо включить в эту часть занятия комбинации, напоминающие короткие танцевальные фразы.

Ансамбль – это самостоятельный и самый сложный блок программы, который включает в себя разучивание хореографических постановок разных стилей и направлений: от этюдов до самостоятельных завершенных хореографических номеров. В первые годы обучения ансамбль включает в себя постановку 1-2-х номеров с минимальным количеством рисунков,

участвующих лиц и основывается больше на эмоциональной составляющей (театрализации). Если речь идет о постановке в малой форме, то в ансамбле может присутствовать до 7-ми человек, если это постановка эстрадного шоу-танца, то возможно присутствие от 15 до 30 человек. В связи с этим рекомендуется присутствие двух педагогов: педагога-постановщика и педагога-репетитора.

Занятия с ансамблем встраиваются по определенному алгоритму: выбор репертуара, подготовка к исполнению (анализ танца и музыкального сопровождения), проработка танцевальных движений, композиций, отработка рисунка танца, протанцовка, работа с солистами, исполнение и запись танца на видео, анализ ошибок и их исправление, окончательный вариант, доработка, включение в концертную программу.

Музыкальное сопровождение занятий осуществляет концертмейстер. Для упражнений по кругу используются произведения под фортепиано (полька-мазурка (авт. А.В. Гурилев), регтайм (авт.С.Джоплин), полька (авт.Ш.Гуно и др.). Для упражнений в партере используются более медленные композиции (музыкальные пьесы Ф.Шуберта, композиция «К миньоне» (авт. В. Иванов), вальс (авт. П.И. Чайковский и др.), для прыжковых упражнений используются композиция «Полька» (авт. Ю Чичков), «Полька» (авт. Ю.Слонов) и др.

В организации образовательного процесса выделяются следующие этапы:

1. Организация приема детей в творческое объединение;
2. Формирование детских групп;
3. Реализация общеобразовательной программы;
4. Реализация мониторинга результативности дополнительной общеобразовательной программы;
5. Разработка и апробация дифференцированных заданий и упражнений, программ индивидуальных занятий с учетом специфики освоения детьми основ хореографической культуры;
6. Подведение итогов за год.

В группы по программе «Детский танец» принимаются все желающие без учета уровня развития физических данных и хореографических способностей. Разрешающим основанием является справка от врача о состоянии здоровья (в справке должны быть отражены: группа здоровья, наследственные заболевания, нарушения здоровья, а также склонность к вирусным и инфекционным заболеваниям). Обязательным условием является проведение собеседования и анкетирования родителей, ознакомление их с содержанием дополнительной общеобразовательной программы.

При поступлении в хореографический ансамбль каждый ребенок диагностируется по восьми показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально - ритмическая координация. В дальнейшем каждые полгода отслеживается динамика развития данных параметров.

Педагогический контроль за реализацией общеобразовательной программы осуществляется с целью отслеживания результатов образовательной деятельности, прогнозирования результатов обучения, поощрения учащихся. По срокам проведения используется предварительная диагностика (начало года), промежуточная диагностика (по итогам первого полугодия) и заключительная (в конце учебного года).

В качестве диагностического инструментария используются методы психолого-педагогической диагностики, наблюдение, предметные пробы, экспертная оценка. Особенностью организации процесса отслеживания результативности программы является использование критериально-ориентированных диагностик и внедрение диагностических процедур в обучающий процесс (Приложение 1).

В диагностическую карту заложены параметры, общие для всей хореографической студии «Гранд», но адаптированные к возрасту, а именно: критерии общефизического, двигательного развития, музыкально-ритмического и эмоционального развития, критерии динамики личностных достижений. В качестве параметров общефизического развития выступает состояние здоровья и соответствие физических данных возрастным нормам. Показателем двигательного развития является координация движений, пластичность, танцевальный шаг, танцевальный баллон. Наиболее значимым показателем музыкально-ритмического развития выступают музыкальность, слух, чувство ритма. Показателем личностного развития являются интерес к занятиям хореографией, содержательные и динамические характеристики мотивации, творческий потенциал и творческие достижения детей. Диагностические результаты позволяют выявить уровень усвоения программного материала и подобрать индивидуальные маршруты работы с детьми.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно - правовые документы

Федеральные законы РФ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. и доп.) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ. Принят Государственной Думой 26 сентября 2019 года, одобрен Советом Федерации 9 октября 2019 года Принят Государственной Думой 3 июля 1998 года, одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 года (с изм. и доп. от 29.12.2022 N 635-ФЗ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

Указы Президента

3. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://serdtsedetyam.ru/wp-content/uploads/ukaz-prezidenta-ot-07.05.2024-%E2%84%96-309.pdf>

4. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2017/05/29/prezident-ukaz240-site-dok.html>

5. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ от 19.11.2022г. № 809. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/проекты/доступное-дополнительное-образование-для-детей>

7. Проект — «Успех каждого ребенка». Национальный проект «Образование». О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>

8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках нацпроекта «Образование». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rospatriotcentr.ru/rospatriot/patriotic/>

Нормативные акты Правительства РФ

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://serdtsedetyam.ru/wp-content/uploads/2.-konczepczija-dod-2030-v-redakczii-ot-15-maya-2023-g..pdf>

10. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы». Постановление Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ach.gov.ru/upload/iblock/819/8192dbfe728c24914086a5a55ebbdfe3.pdf>

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/> //Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

Нормативные акты Минобрнауки РФ, Минкультуры РФ, Минпросвещения РФ

12. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP&n=646984>.

13. О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий"). Письмо Минпросвещения РФ от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-31012022-n-dg-24506-o-napravlenii/>

14. осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629. Вступает в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

15. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodlaboratoria.vcht.center/npb>

ГОСТ

16. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.07.2015 №10. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71812121/>

Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// www.garant.ru](https://www.garant.ru).

17. О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202103290006>

Региональные нормативные акты

18. Закон об образовании в Оренбургской области (с изменениями на 30.09.2020 года) от 06 сентября 2013 года N 1698/506-V-ОЗ. Принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области от 21 августа 2013 г. N 1698). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460182444>

Локальные нормативные акты

19. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 01.03.2023г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

20. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

21. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга. (Утв. Распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 05.11.2019 г. № 885. Приказ от 21.11.2019г.). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

Список литературы для педагога

1. Александрова, Н.А. Танец модерн: пособие для начинающих / Н.А. Александрова. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2007. – 128 с.
2. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н.А. Александрова. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. – 416 с.
3. Богданов, Г.Ф. Работа над композицией и драматургией хореографического произведения: учеб. метод. пособие Ч.3 / Г.Ф. Богданов. М.: ВЦХТ, 2007. – 192 с.
4. Богданов, Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения: учеб.-метод. пособие / Г.Ф. Богданов. – М.: ВЦХТ, 2008. – 144 с.
5. Богданов, Г.Ф. Работа над содержанием хореографического произведения: учеб.- метод. пособие / Г.Ф. Богданов. – Котельнич: ВЦХТ, 2006. – 144 с.
6. Богоявленская, Д.Б. Психология одаренности: понятие, виды, проблемы / Д.Б. Богоявленская. – М.: МИОО, 2005. – 176 с.
7. Боровиков, Л.И. Педагогика дополнительного образования: учеб. метод. пособие / Л.И. Боровиков. – Новосибирск: НИПКИПРО, 2002. – 158 с.
8. Боттомер, П. Уроки танца / П. Боттомер. – М.: ЭКСМО, 2004. – 256 с.
9. Гавликовский, Н.Л. Руководство для изучения танцев / Н.Л. Гавликовский. – СПб.: Лань; Планета музыки, 2010. – 256 с.
10. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования / В.П. Голованов. – М.: Владос, 2004. – 239 с.
11. Диниц, Е.В. Джазовые танцы. Танцуют все! / Е.В. Диниц. – М.: АСТ; Донецк «Сталкер», 2002. – 62 с.
12. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2003. – 223 с.
13. Иванов, В.А. Методика преподавания танцев и музыкально-пластическое воспитание / В.А. Иванов. – Мозырь: Белый ветер, 2002. – 189 с.
14. Ивлева, Л.Д. Анатомо-физиологические особенности обучения хореографии: учеб. метод. пособие / Л.Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005. – 78 с.
15. Ивлева, Л.Д. Джазовый танец: учеб. пособие для студ. и препод. ин-в искусства и культуры, колледжей и училищ культуры / Л.Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2000. – 106 с.
16. Козлов, Н.И. Пластическая выразительность как один из определяющих компонентов в создании художественного образа: учеб. пособие для уч-ся и препод. ДШИ и колледжей / Н.И. Козлов. – СПб.: Композитор, 2006. – 20с.
17. Кондратенко, Ю.А. Проблема пластичности и выразительности в искусстве / Ю.А. Кондратенко. – Саранск: Рузаевск. печатник, 2000. – 29 с.

18. Костровицкая, В.С. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В.С. Костровицкая. - СПб: Лань, Планета музыки, 2009. – 128 с.
19. Краткий словарь танцев. / Под ред. А.В. Филиппова. – М.: Наука, 2006. – 270с.
- Лопухов, А.В. Основы характерного танца / А.В. Лопухов. – СПб: Лань, 2007. –343 с.
20. Матяшина, А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну «Хореография». Фольклор. Музыка. Театр: программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками. / Под ред. С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. –104с. (Воспитание и доп. образование детей).
21. Меланьин, А.А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства: методы анализа танцевального движения / А.А. Меланьин. – М.: ВЦХТ, 2010. –175 с.
22. Методика работы с хореографическим коллективом: учеб.-метод. пособие / сост. Э.И. Герасимова. – Киров: КОКК, 2010. – 36 с.
23. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: уч. для студ. вузов / В.С. Мухина. – М.: Академия, 1999. – 456 с.
24. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн - джаз танца / В.Ю. Никитин. – М.: Один из лучших, 2006. – 253 с.
25. Образовательная программа образцовой хореографической студии «Фантазия» / авт. – сост. Н.А. Митина // Скоро каникулы. – 2008. – № 2–3.
26. Полякова, С.С. Основы современного танца / С.С. Полякова. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. –75 с.
27. Программы лауреатов областного конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей: в 2-х частях. Ч. 2. / сост. М.Н. Козлова. – Оренбург: Детство, 2008. –196 с.
28. Работа с мальчиками в хореографическом коллективе 6-7 летнего возраста: информ.-метод. сб. материалов для руководителей хореографических коллективов / сост. С.В. Новоселов и др. – Киров: Обл. Дом народного творчества Кировский, 2009. –38 с.
29. Разночинцева, М.А. Ритмика: двенадцать уроков: учеб. пособие / М.А. Разночинцева. – М.: ГИТИС, 2007. – 38 с.
30. Урунтаева, Г.А. Дошкольная педагогика: учебное пособие / Г.А. Урунтаева. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. –336с.
31. Хавилер, Д. Тело танцора: медицинский взгляд на танцы и тренировки / Д. Хавилер. – Выборг: Новое слово, 2007. – 111 с.
32. Хореографическая педагогика: вопросы муз. воспитания, актерского искусства и режиссуры; худож. оформление танца; хореогр. работа с детьми. – Киров: Диамант, 2007. –116 с.
33. Чудайкина, О.П. Роль хореографии в формировании и развитии личности /О.П. Чудайкина. – Мн.: Тетра Системс, 2001. – 256 с.

34. Целевая модель развития дополнительного образования в регионах. Утв. Минпросвещением РФ от 26.08.2019г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/6801673>

35. Шереметьев, С. Классификация современных танцевальных направлений в России /С. Шереметьев // Современные и эстрадные танцы. – 2003. – №2. – 8с.

36. Шереметьевская, Н.Е. Танец на эстраде / Н.Е. Шереметьевская. – М.: Один из лучших, 2006. –277 с.

37. Шлимак, О. Танцы в законе. Сборник нормативных и законодательных актов / О. Шлимак. – М., 2002. – 76 с.

Электронные ресурсы:

<http://www.dissercat.com/content/sokhranenie-khoreograficheskoi-kultury-evenkiiskogo-naroda-v-sotsialno-pedagogicheskoi-deyat#ixzz2NERq2h84>

<http://info/kultura-i-dosug/za-sohranenie-tradicij-30-1-2008/>

http://www.admhmao.ru/naz_kult.htm

(ecsiton.ru, images.yandex.ru), <http://info/kultura-i-dosug/za-sohranenie-tradicij-30-1-2008/>, http://www.admhmao.ru/naz_kult.htm

tantsy_dlya_malyshei_2-6let.rar

<http://sovyatka.ru/detskie-tancy-video-uchimsya-tancevat/>

<http://50ds.ru/music/5681-obuchenie-detey-tantsam-v-detskom-sadu.html>

<http://5mp3.org/music/%C4%C5%D2%D1%CA%C8%C9+%D2%C0%CD%C5%D6>

<http://www.sib-artforum.ru/konferentsii/publikatsii-2011/khoreografiya>

<http://www.youtube.com/watch?v=KtLsKvUYzMo>

Список литературы для родителей и детей

1. Краткий словарь танцев / под ред. А.В. Филиппова. – М.: Наука, 2006. – 270 с.

2. Гваттерини, М. Азбука балета / пер. с ит. М. Гваттерини. – М.: БММ АО, 2001. – 240 с.

3. Модестов, В. Балет – волшебная страна. Детям о балете / В. Модестов. – М.: Дека – ВС, 2004. – 125 с.

4. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М.: Владос, 2005. –115с.

Приложение 1.

Параметры и уровни развития хореографических данных учащихся.

1. Музыкальность, слух, чувство ритма.

Характеристика уровней

Высокий: музыкально исполняет движения, хорошо развито чувство ритма. Чутко реагирует на интонационные и темповые оттенки звучания. Двигаясь, ребенок правильно ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, легко справляется с ритмическими заданиями. Безошибочно вступает на нужной доле такта. Движения гармонично сливаются с музыкой. Танцует красиво, ритмично.

Средний: достаточно музыкально и ритмично исполняет движения. Двигаясь, ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета в ритмических упражнениях, неплохо справляется с отсчетом ритма. Несколько неуверенно исполняет движения при темповом изменении в музыке - торопится или наоборот опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. «Заторможенность» реакции на музыку мешает вовремя вступить на нужной доле музыкального такта.

Низкий: слабо владеет музыкально - ритмическими навыками. Не чувствителен к ритму, темпу, фразировке мелодий. Движения неуверенны, часто «в разрез» с музыкой. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.

2. Координация тела и пластичность движений у ребенка

Характеристика уровней

Высокий: у ребенка хорошо развита координация тела и движений. При выполнении танцевальных движений корпус держит прямо, шаг четкий, движения пластичные. Свободно справляется со сложно координированными движениями. Все движения выполняет уверенно, красиво.

Средний: ребенок достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Выполняет движения не совсем красиво, корпус не подтянутый. Пластичность движений выполняется слабо.

Низкий: не умеет координировать свои движения. Не владеет принципом «продвижения». Корпус наклоняет вперед, шаг неуверенный, не четкий. Движения «грубые», не пластичные.

3. Собранность, умение концентрировать свое внимание

Характеристика уровней

Высокий: ребенок предельно собранный и внимательный. Точно и музыкально выполняет движения, уверенно справляется с более сложным заданием. Владеет умением концентрировать свое внимание.

Средний: может быть собранным и внимательным. Движения выполняет правильно, согласно своему счету. Недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается. При выполнении движений допускает ошибки.

Низкий: ребенок несобранный, внимание рассеянное. Редко справляется с выполнением задания самостоятельно. Не владеет умением концентрировать свое внимание. С помощью педагога может справиться.

4. Танцевальный шаг

Танцевальный шаг измеряет способность поднятия работающей ноги на определенную высоту, которая измеряется в градусах.

Характеристика уровней

Высокий: выше 90° (нога легко поднимается).

Средний: 90° (нога поднимается «тяжело», не выше 90°).

Низкий: ниже 90° (мышцы ноги не обладают достаточной эластичностью).

5. Танцевальный баллон (прыжок)

Танцевальный баллон измеряется высотой прыжка от пола, который измеряется в сантиметрах. Прыжок по VI позиции с натянутыми стопами от пола.

Характеристика уровней

Высокий: 15-20 см. Натянутая стопа одновременно отрываются от пола. Прыжки легкие, четкие, ритмичные.

Средний: 15-10 см. Прыжки «тяжелые», не достаточно высокие.

Низкий: до 5 см. Натянутая стопа почти не отрывается от пола.

Результаты диагностики, полученные в начале, середине и конце учебного года фиксируются. Это позволяет оценить динамику развития каждой группы детей. Анализ полученных результатов позволяет педагогу подобрать необходимые способы оказания помощи отдельным детям. (См. таблица 1).

Основные параметры, диагностируемые при приеме детей в хореографическую студию «Гранд».

Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный, грудной, поясничный, крестцово-копчиковый. При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно, причем правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие.

Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и наоборот. Во-вторых, выворотность связана со строением ног. Носки стоп у ребенка оказываются повернутым либо наружу, либо внутрь (косолапость).

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. Различают три основных вида координации: *нервную, мышечную, двигательную*. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально – ритмическая координация - умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

Упражнения для развития физических качеств у детей 5-6 лет

1. Упражнения для улучшения эластичности мышц шеи, плеча и предплечья

Упражнение 1. «Часики».

Исх. положение 1 поз. ног, руки на поясе

1т. наклон головы вправо, /ушком достать до плеча/, наклон головы влево, вернуться в исходное положение.

2т. наклон головы вперед, наклон головы назад.

Исх. положение 1 поз. ног, руки на поясе.

Упражнение 2. «Колобок».

1т. - 2т. - круговые вращения головы вправо.

3т. - 4т. - круговые вращения влево.

Упражнение 3. «Незнайка».

Исх. положение 1 поз. ног, руки опущены вниз.

1т. - 2т. - плечи поднимаются вверх, голова прямо, пальцы рук развернуты.

3т. - 4т. - поднимание правого плеча, с поворотом головы вправо.

Упражнение 4.

И.П. – лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.

«раз-два» — увести руки вправо, «три-шесть» — зафиксировать положение.

«семь-восемь» — вернуться в И.П., повторить упражнение в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз.

2. Упражнения для развития силы ног.

Упражнение 1.

Исх. положение 1 поз ног, руки на поясе.

1т.- 16т. Шаги:

- марш по 1 поз.

- сценический по 1 поз.,

- переменный по 1 поз.,

- полька по 3 поз.

Упражнение 2.

1т.-16т. Бег - русский по 6 позиции, выбрасывать ноги назад с вытянутым носком,

1т.-16т. бег - жете по 1 поз. ноги вперед, и назад выбрасываются с прямыми коленями, бег на п/п по 4 поз.

1т. - 16т. Подскоки.

1т. - 16т. Галоп (8 лицом, спиной, 4 лицом, спиной: 2 лицом, два спиной).

Упражнение 3. «Ежик».

Исх. положение, сидя на полу, носки вытянуты, руки вдоль корпуса.

1т.- руками обхватить колени (спрятал носик ежик).

2т.- вытянуть носки, выпрямить спину.

3т. - 4т. повторить 1-2 такт.

Упражнение 4.«Карандашики».

Исх. положение, сидя, прямая спина, вытянуты носки, руки на полу вдоль корпуса.

1т.- правая нога поднимается наверх (к носу, опускается вниз)

2т.-тоже с левой.

3т. - 4т. две ноги поднимаются, 2 раза.

5т. - 6т. правая нога поднимается наверх и отводится в сторону (рисуем цветочек или «пишем» имя), и опускается на пол.

7т.-8т. тоже влево.

Упражнение 5. «Замочек».

Исх. положение, сидя, ноги согнуты в коленях, руки в замочке, обхватить стопу.

1т. - 2т. выпрямить колено наверх (скрыть замок), опустить (закрыть замок)

Упражнение 6.«Горка».

Исх. положение, сидя на полу, носки вытянутые, руки на коленях /санки

1т.-наклон вперед, (санки едут под горку и застряли в сугробе)

2т.- поднять корпус, сначала голову 3т.-4т. повторить упражнение.

3.Комплексные упражнения

Упражнения в партере:

Упражнение 1. «Собачка».

Исх. положение, лежа на животе, руки ладонями на полу, ноги согнуты в коленях, наверху, носки вытянуты (хвостик)

1т. - положить ноги вправо, вернуться в исх. положение

2т. - тоже влево

3т. - 4т. повторить 1-2 такт

5т. - 8т. нога кладем на пол назад с вытянутым носком по очереди правая, левая (собачка бежит)

9т. - 16т. повторить все упражнение сначала

Упражнение 2.Комбинация «лодка, рыбка, корзинка».

Исх. положение, лежа на животе, вытянутые руки вперед, носки тянуть.

1т. - 8т. раскачивая корпус, руками тянуться назад, наверх колени не сгибать (лодка плывет)

9т. - 12т.показать рыбку, дотянуться головой до согнутых коленей, опуститься в исходное положение (4 раза)

12т. - 16т. взяться руками за носки и тянуть себя кверху, головой тянуться наверх.

Вернуться в исходное положение, (повторить 4 раза)

Упражнение 3. «Лесенка».

Исх. положение, стоя по 4 поз. руки на поясе.

1т. - прыжок во 2 поз., наклон к ногам, руками опереться на пол, передвигаемся вперед (спускаемся по лесенке вниз) на прямых ногах. 2т. поднимаемся во 2 поз., прыжок в 4 поз.,

3т.-4т. тоже повторить.

Упражнение 4. «Жучок».

Исх. положение 2 поз. ног, руки внизу, сзади в подготовительной поз.

1т.- 4т. деми плие, руки поднять наверх, вернуться в исходное положение (дети жужжат: жи), бег на п/п вокруг себя.

7т. - 8т. упасть на спинку (жук упал, барахтается), встал в исх. положение.

9т. - 16т. повторить 1- 8 такт.

Упражнение 5. «Березка».

Исх. положение, лежа на спине, руки вдоль корпуса

1т. - 4т. ноги прямые, с вытянутым носком, поднимаются наверх, поднимается корпус на локтях,

5т. - 6т. ноги опускаются на голову, поднимаются в исх. положение.

7т. - 8т. тоже повторить,

8т. - 12т. держать ноги вытянутые наверху,

13т. - 16т. медленно на мышцах спускаем ноги на пол в исх. положение.

Упражнение 6. «Окошечко».

Исх. положении, е сидя на поду, ноги широко в стороне.

1т:- наклон через сторону к ноге, боком, липом, боком вернуться в исх. положение.

2т.- тоже влево

3т.-4т. - наклон вперед,

5т. - 8т. повторить комбинацию

Упражнение 7. «Червячок».

Исх. положение, стоя на коленках, руки перед собой согнуты в локтях (лапки).

1т.- опираясь ладошками вытянуться вперед, ноги, руки, носки вытяну

2т.- вернуться в исх. положение носом по полу, работает вся спина,

3т.- волнообразное движение право, руки за спиной, ухом достать до пола,

4т.- тоже влево.

5т. - 6т. сделать кольцо назад, вернуться в исх. положение.

7т.- голова влево, прямой угол вправо,

8т. - тоже влево.

9т. - 16т. повторить 1 - 8т.

Упражнение 8. «Каратист».

Исх. положение сидя, согнутые колени (одна спереди правая, левая сзади).

1т. отвести ногу в сторону наверх с сокращенным подъемом, спина прямая (дети кричат "я"),

2т. тоже с левой ногой.

3т. повтор 1 такта,

4т. поменять ноги через согнутые колени спереди на носках,

5т. - 8т. повторить.

Упражнение 9. «Кошечка».

Исх. положение, стоя на коленках, руки ладонями на пол, спина прямая.

1т.- ладошками идем до «хвоста», вправо прыжок, в исх. пол.

2т.- тоже влево

- 3т,- головой прячемся под мышку вправо, возвращаемся в исх.положение,
- 4т.- веселая кошечка, качаем головой вправо влево,
- 5т. - 6т. повтор 3-4 такта влево,
- 7т.- злая кошечка, выгнуть спину круглую наверх, прогнуть вниз,
- 8т.- повтор 7т. в конце, встать на колени и руками перед собой,
- 9т.-16т: повтор всей комбинации.

Упражнение 10. «Бабочка» и «ласточка».

Исх. положение, лежа на полу, на животе, вытянуть ноги и руки в стороны, колени и носки вытянуты.

- 1т. поднять руки и ноги наверх,
- 2т. вернуться в исходное положение,
- 3т. - 4т. повтор 1-2 т. в конце такта соединить вытянутые ноги вместе,
- 5т. - 8т. повтор 1-4т. - ноги вместе.

Упражнение 11. «Ящерка».

Исх. положение, сидя на полу растяжке, руками опереться о пол.

- 1т. прыжки с прямым коленом вниз на конец такта собрать вместе ноги обнять прямые колени по 6 поз.
- 2т. стоять.
- 3 т. - 4т. повтор 1-2т. только с левой ноги.
- 5т. - 8т. повторить всю комбинацию.

Упражнение 12. «Обезьянка».

Исх. положение на спине, руки вдоль корпуса, носки вытянуты.

- 1т. поднимаем правую ногу наверх, руками поднимаемся к носку /достаем бананы/
- 2т.- опуститься в исходное положение.
- 3т.-4т. тоже с левой ноги.
- 5т.-6т. поднимаем две ноги.
- 7т.-8т. повтор 5-6 такта

Упражнение 13. «Лодка с веслами».

Исх. положение ноги широко в стороне, носки вытянуты, руки перед собой /держит весла/.

- 1 т. - два наклона к правой ноге /плывем/
- 2т.- тоже к левой ноге
- 3т.- 4т. наклон вперед, тянемся, гнемся вперед, /уносит течением/
- 5т. - 8т. повтор комбинаций.

Упражнение 14. «Колесо по диагонали».

Исх. положение 1 поз. по диагонали, руки опущены.

- 1т.- разучивание в медленном темпе с подготовительными упр.
- «1и»- шаг с правой ноги,
- «2и»- наклон к правой ноге, руку поставить на пол.
- «3и»- л. ногой шаг, спиной к зрителю,
- «4и»- пр. шаг, развернуться, корпус выпрямить,
- 2т. - 8т. тоже повторить
- 9т.- разучивание в целом без подготовительных упражнений.

- «1и»- шаг с замахом пр. ногой, ставим ладонь на пол,
«2и»- л. н. выбрасывается прямой, описывая в воздухе круг,
«3и» пр. н. вытягивается.
«4и»- поставить поочередно л. и пр. ноги, поднять корпус,
10т.-16т, тоже повторить.

Упражнение на середине:

Упражнение 1. «Фонтанчик».

Исх. положение ног 1 поз, руки перед собой в замочке.

- 1т. волнообразное движение руками вверх, руки затягиваются в локтях.
- 2т. наклон вправо и влево, через бок.
- 3т. волнообразное движение вниз.
- 4т. два наклона вперед, руки в замочке вытягиваются вперед.

Упражнение 2. «Большие часы».

Исх. положение 1 поз ног, руки в замке над головой.

- 1т. - наклон в сторону вправо, вернуться в исх. положение, тоже влево /дети говорят тик-так/
- 2т. - 2 релее на полупальцах, руки имитация крылышек кукушки /дети говорят ку-ку/
- 3т. - 4т. повтор упр.

Упражнение 3. «Уточки».

Исх. положение 1 поз. ног, руки согнуты в локтях перед собой, кисти повернуты вправо, голова тоже.

- 1т.-2т. - дети исполняют работу кистями рук вправо, влево, голова поворачивается, /дети говорят кря-кря/
- 3т. - 4т. - тоже повторяется, кисти внизу, локти вытянуты.

Упражнение 4. «Кошечка».

Исх. положение 1 позиции ног, руки согнуты в локтях, кисти повернуты во внутрь.

- 1т. деми плие, локоть выпрямляется в сторону вправо, дети говорят /мяу/, тоже влево /добрая кошечка/
- 2т. 2 релее на п/п руки вытягиваются вперед /пальцы веером/ дети говорят «фыр», изображая злую кошечку.
- 3т. деми плие, гладим ладошкой правой "мордашку", затем левой
- 4т. с деми плие гладим хвостик с поворотом вправо и влево.

Упражнение 5. «Шарик».

Исх. положение 4 поз. ног, руки перед собой /держим качок/

- 1т. два наклона вперед, достать до пола руками, колени вытянуты.
- 2т. руки прямые перед собой, показываем маленький шарик.
- 3т. два наклона вперед /дети качают, шипят/
- 4т. релее на п/п показать круговым движением рук большой шарик.

Упражнение 6. «Зайчишка - трусишка».

Исх. положение 6 поз. ног, руки согнуты в локтях.

- 1т. - 2т. деми плие, корпус /как бы нырнуть в сторону/вправо, вернуться в исход, положение, остаться в деми плие.

3т.- задрожали колени, /изображая испуг/

4т.- прыжки по 4 поз /радостные/

Упражнение 7. «Кукушка».

Исх. положение 4 поз ног, руки над головой, ладошки соединить в "домик".

1т. - 2т. четыре деми плие, голова высовывается из домика, грустная кукушка

3т. - 4т. руки открываются во второй поз. ладонями наверх, веселая кукушка /дети громко выкрикивают ку-ку/.

Упражнение 8. «Клоун - велосипедист».

Исх. положение 6 поз. ног, руки перед собой /имитация руля/

1т. - 2т. высокие шаги, с вытянутым носком в медленном темпе.

3т. - 4т. тоже в быстром темпе /едем под гору/, в конце такта сбросить корпус вперед /сломался велосипед/

5т - наклоны вперед с поворотом вправо /чиним/

6т - наклоны вперед /качаем/ колесо

7т - наклоны вперед с поворотом влево

8т - повтор 6т

9т -16т. повторять всю комбинацию.

5. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

Упражнение 1. «Ладочки».

1 вариант: на расслабленных мышцах.

Исх. положение - 2 джазовая позиция ног.

1т. - 2т.- отталкивающие движения ладошками от себя вперед.

3т. - 4т.- отталкивающие движения от себя в стороны.

5т. - 6т.- отталкивающие движения ладошками от себя наверх.

7т. - 8т.- отталкивающие движения ладошками от себя в стороны.

2 вариант: на напряженных мышцах.



Упражнение 2. «Прыжок».

Исх. положение - 2 джазовая позиция ног, руки в 3 джазовой позиции.

1т. - 2т.- свинговым движением руки сбрасываются вниз, спина волной округляется, сесть в плие.

3т. - 4т.- с опережающим движением рук наверх, выпрыгиваем в исходное положение.

5т. - 8т.- то же повторить.



Упражнение 3. «Звездочка, комочек, бревнышко».

1 вариант:

Исх. положение - лежа на спине.

1т. - 2т.- раскрыть широко руки и ноги, на напряженных мышцах.

3т. - 4т.- не отрывая рук от пола, собираемся на бок вправо, на расслабленных мышцах.

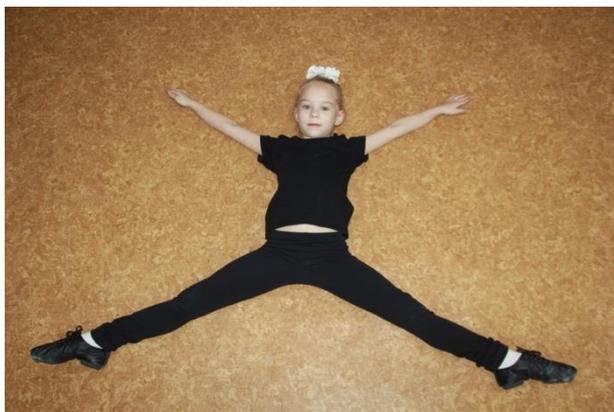
5т. - 6т.- лечь на спину, вытянуться по б позиции, руки прижать к телу, на напряженных мышцах.

7т. - 8т.- не отрывая рук от пола, собираемся на бок влево, на расслабленных мышцах.

2 вариант:

Исх. положение - лежа на животе.

Упражнения выполняются лежа на животе, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.



Упражнения для развития физических качеств у детей 6-7 лет

1. Комплексные упражнения

Упражнение 1. «Бабочка».

1 вариант:

Исх. пол. – сидя на полу, руки сзади на полу, ноги вытянуты впереди.

1-4 такт - вытягивать носки, мизинцами стараться достать до пола.

5-8 такт - тоже

Тоже исполняется со стопой «флэкс». Руками давить на мизинцы.

Правило: предельно вытягивать колени и стопу.

2 вариант:

Исх. пол. – сидя на полу, руками взяться за пятки и вытянуть ноги в стороны.



Упражнение 2. «Стульчик».

Исх. пол. - лежа на спине, руки в крест, носки вытянуты, колени в пол.

1 такт – поднять ноги на 90 градусов вверх, плечи лежат на полу, пятки вместе, стоять .

2 такт – подъемы в пол. «флэкс» вернуться в исх. пол., но пятки не опускать до пола, вытянуть подъемы в пол. «поинд»

3-4 такт - тоже

5-8 такт – повторить

Правило: предельно вытягивать колени, натягивать подъем, держать пятки над полом при опускании.

Упражнение 3. «Боковое поднимание».

Исх. пол. - лежа на спине, руки в крест, носки вытянуты, колени в пол.

1 такт – поднять ноги на 90 градусов вверх, плечи лежат на полу, пятки вместе, стоять.

2 такт – медленно опускать ноги вправо по прямой линии, носки «поинд»

3 такт - вернуться в исх. пол

5-8 такт – повторить с опусканием влево

9-16 такт – повторить

Правило: не отрывать плечи от пола, при опускании ног.

Упражнение 4. «Большая горка».

Исх. пол. – сидя на полу, руки сзади на полу, ноги вытянуты впереди.

1 такт – поднять бедра вверх, голова не запрокидывается назад

2 такт - вернуться в исх. пол.

3-4 такт - тоже

5-8 такт - повторить

9-16 такт – повторить с добавлением ноги вверх со стопой «поинд»

Правило: предельно вытягивать колени и натягивать подъем.

Упражнение 5. «Столик».

Исх. пол. - лежа на спине, руки в крест, колени согнуты, стопы на подъёмах.

1 такт – поднять бедра вверх, плечи лежат на полу, пятки вместе, стоять на подъёмах.

2 такт - вернуться в исх. пол.

3-4 такт - тоже

5-8 такт – повторить

9-16 такт – повторить с добавлением ноги вверх со стопой «поинд»

Правило: предельно вытягивать колени, натягивать подъём, бедра наверх.

Упражнение 6. «Уголок».

Исх. пол. – сидя на полу, руки в пол. крест, носки вытянуты, колени в пол.

1 такт – поднять пр. н. на верх и держать.

2 такт - опустить

3 такт – тоже с левой ноги.

4 такт - отдых.

5 такт - поднять обе ноги наверх и держать.

Правило: держать спину ровно, не ронять.

Упражнение 7. «Крест».

1 вариант:

Исх. пол. - лежа на животе, руки в положении крест по II поз.

1 такт - поднять корпус «макушкой» наверх и держать.

2 такт- отдых

3-4 такт - тоже

Повторить 4-8 раз. Следить за пол. рук, ноги и носки тянуты на полу.

Правило: не запрокидывать голову, пятки вместе

2 вариант:

Исх. пол. - лежа на животе, руки в положении назад

1 такт – поднять ноги наверх

2 такт- отдых

3-4 такт - тоже

Повторить 4-8 раз.

способностей

1. Упражнения для развития гибкости.

Упражнение 1. «Большое кольцо».

Исх. пол. – сидя на коленях.

1 такт - поднять руки наверх, подать бедра вперед, прогнуться назад

2 такт – сесть в исх. пол.

3-4 такт - тоже

5-6 такт - прогнуться назад, достать руками до пола.

7- такт – стоять в этом положении

8 такт - вернуться в исх. пол.

Правило: предельно вытягивать колени и стопу.



Упражнение 2. «Наклоны - растяжка».

1 вариант:

И.П. – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам. Следить за тем, чтобы спина не прогибалась. Повторить 4 - 6 раз.

2 вариант:

И.П. – сидя на полу, колени и стопы сокращены.

Упражнение 3. «Мостик».

Исх. положение, лежа на спине, согнуть ноги в коленях, локти согнуть у головы.

1т. подняться на руках и прямых назад,

2т. –3 т. стоять.

4т. опуститься в исходное положение,

5т.- 8т. повтор 1т.- 4 т.

Упражнение 4. «Собака мордой вниз».

Исх. пол.- Стоя по 2 джазовой позиции.

1 такт – опускаем руки на пол.

2 такт – начинаем тянуться до пола грудной клеткой.

3 такт – стараемся коснуться грудной клеткой пола.

4 такт – усиливаем растяжку, беремся за щиколотки и 1 точкой тянемся вниз, вернуться в исходное положение.



Упражнение 5. «Одеяло».

Исх. пол. – сидя на полу, руки в крест, носки вытянуты, колени в пол, ноги в пол. поперечного шпагата.

1 такт - наклон к пр. н., руку довести вперед

2 такт – лежать и вернуться в исх. пол.

3 такт – тоже с л. н.

4 такт - отдых.

5-8 такт – тоже

9-16 такт – повторить со стопой «флэкс».

Правило: предельно вытягивать колени и стопы.



Упражнение 6. «Подготовка к кувыркам».

Исх. пол. - сидя на полу, руки в пол. крест, носки вытянуты, колени в пол.

1 такт – забросить ноги с вытянутыми подъёмами за голову, пятки вместе

2 такт - вернуться в исх. пол.

3-4 такт - тоже

5-8 такт - повторить с забрасыванием ног в широкую позицию за голову
9-16 такт – повторить тоже с забрасыванием ног согнутых в коленях
Правило: предельно вытягивать колени, натягивать подъём, держать положение крест руками.

1. Упражнения для развития шага.

Упражнение 1. «Шпагаты».

Исх. положение на полу стоя на одном колене, руками опереться о пол.

1т.- 4т. тянуть носок, колено тяжесть корпуса на 2 ноги, развернуть два плеча и два бедра вперед,

5т. - 8т. разворачиваемся влево на поперечный шпагат.

9т.- 12т, шпагат с левой ноги,

13т. - 16т. поперечный.



Упражнение 2. «Грибок».

1 вариант:

Исх. положение 1 поз ног, руки свободны

1т.- 16т. Бросок правой прямой ногой вверх, задержать левой рукой ногу над головой, опустить в исходное положение,

16т. - 32т. То же с левой ноги.

2 вариант:

Исх. положение «собака мордой вниз».



Упражнение 3. Гранд батман.

1 вариант:

Исх. положение, лежа на полу, на спине, руки вдоль корпуса, носки и колени вытянуты.

1т. - 8т. четыре броска прямой ногой правой к носу, опустить в исходное положение,

9т. - 16т. с левой тоже,

17т.32т. тоже лежа на правом и левом боку.

2 вариант:

Исх. положение 6 поз ног, руки по 2 поз. по диагонали.

1т.- 16т. Броски правой и левой ногой вверх, опустить в исходное положение.

3 вариант:

с броском ноги в стороны и назад.

4 вариант:

на середине зала.

3.Упражнения на выворотность тазобедренных суставов и стопы

Упражнение 1. «Лягушка загорает».

1 вариант:

Исх. положение, лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу.

1т.-8т. тянуться коленями до пола, стопы соединить.

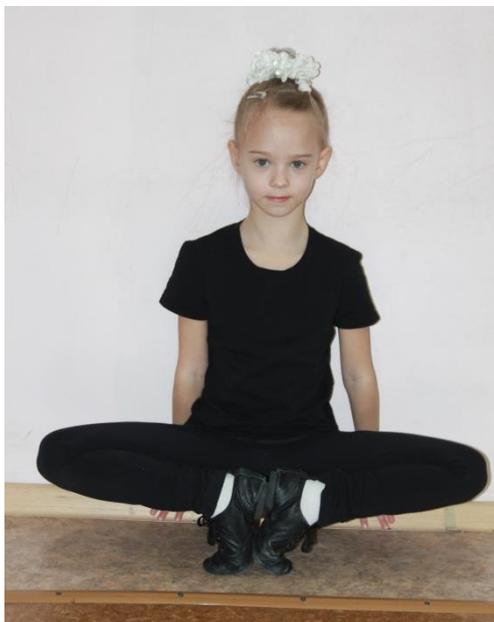
2 вариант:

Исх. положение, лежа на животе, колени согнуты, стопы на полу.

Упражнение 2. «Перевертыш».

Исх. положение, сидя в 1 позиции, пятки высоко от пола.

1т.- 16т. – тянем колени до пола, выдвигая пятки вперед. На максимально расслабленных мышцах.



Упражнение 3. «Броски ног до пола».

Исх. положение, лежа на спине, ноги высоко на 90 градусов наверх.

1 такт – сильным движением открыть ноги до пола, спина прижата к полу, носки с вытянутым подъемом.

2 такт – вернуться в исх. положение.

3-4 такт – тоже. Повтор несколько раз.





4. Упражнения на развитие стопы (подъема)

Упражнение 1. «Зверушки».

Исх. положение, сидя на полу, носки вытянуты, спина прямая, руки на коленках.

1т. - 2т. носки по очереди вытягиваются до пола, при этом голова делает наклоны вправо, влево (зверушки пьют воду).

3т. - 4т. два носка вместе, голова вперед, назад.

5т. - 6т. носки вытянутые отделяться в сторону (зверушки поссорились)

7т.- 8т. круговые движения стопой, вправо, влево.

Упражнение 2. «Уголок» на подъемах.

Исх. пол. - сидя на коленях, руки ладонками в пол у коленей.

1 такт - вскочить на подъёмы и стоять, руки на полу

2 такт - отдых.

3-4 такт - тоже

5-8 такт - повторить

Правило: предельно вытягивать колени, давить пятки вперед, не переходить на пальцы.



Упражнение 3. «Маленькая горка».

Исх. пол. - сидя на коленях, руки сзади.

1 такт – поднять колени на верх и держать, отклонить спину слегка назад

2 такт - вернуться в исх. пол.

3-4 такт - тоже

Правило: держать спину ровно, пятки вместе, не переходить на пальцы.

5.Упражнения на развитие баллона.

Упражнение 1.«Лягушка – попрыгушка».

1 вариант:

Исх. положение сидя на полу по 1 поз. спина прямая

1т. - 4т. два прыжка вниз, один вверх, вытянуть колени и носки в стороне, повторить 4 раза.

2 вариант:

Исх. положение, стоя по 2 выворотной позиции.





Упражнение 2.« Прыжки».

1 вариант:

прыжок по 6 позиции.

1 такт – плие

2 такт – прыжок вверх

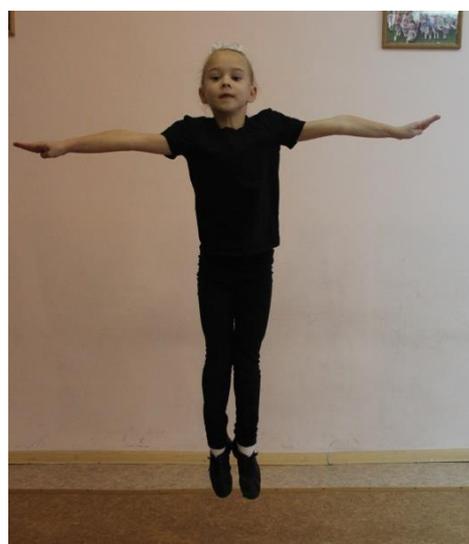
3 такт - плие

4 такт – вытянуться, дотянуть колени.

2 вариант: прыжки по 2 не выворотной позиции.

3 вариант: прыжки по всем позициям с сокращенным подъемом.

4 вариант: прыжки по точкам класса.



6.Упражнения на развитие устойчивости (апломба)

Упражнение 1. «Равновесие».

1 вариант:

Исх. положение, стоя по 6 позиции, руки в положении «крест».

1 т. – плие

2 такт – подняться на полу/пальцы наверх

3 такт – тянуться 1 точкой наверх

4 такт – вернуться в исходное положение.

Повторить несколько раз.

Правило: следить за правильным положением спины и рук (лопатки соединены, плечи опущены вниз).

2 вариант:

Исх. положение, стоя по 2 позиции ног.

3 вариант: с полу/поворотом вправо и влево.

4 вариант: с полным поворотом вправо и влево.



Упражнение 2. «Равновесие в поворотах с точкой».

1 вариант:

Исх. положение, стоя по 2 позиции ног, руки в положении «крест».

1 такт - шаг в сторону лицом, голова поворачивается вправо

2 такт - полу/поворот спиной, голова остается вправо

3 такт - полу/поворот, голова резко полу/поворотом поворачивается вправо

4 такт – вернуться в исходное положение.

2 вариант: тоже влево.

3 вариант: с полным поворотом вправо и влево.

Правило: следить за правильным положением спины и рук (лопатки соединены, плечи опущены вниз). Голова должна опережать движения корпуса.

Упражнение 3. «Адажио».

1 вариант:

Исх. положение, стоя по 6 позиции, руки в положении «крест».

1 такт – поднять ногу на 45 градусов вперед.

2 - 3 такт – держать ногу с вытянутым носком.

4 такт – вернуться в исходное положение.

2 вариант: тоже в сторону и назад.

3 вариант: в тех же направлениях нога поднимается на 90 градусов

4 вариант: в тех же направлениях нога поднимается на 180 градусов и больше.

Правило: следить за правильным положением спины и рук (лопатки соединены, плечи опущены вниз).



Приложение 4.

Методические материалы для занятий по программе «Детский танец»

1. Основной комплекс дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой

Правила:

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
4. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.
5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

Упражнения:

1. «Ладони»



И.п. (исходное положение) – стоя:

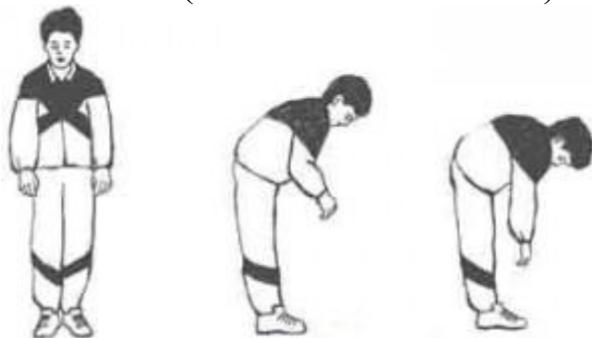
Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладони вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза. В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза. Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

2. «Погончики»



И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

3. «Насос» («Накачивание шины»)



И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. – основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага. В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения:

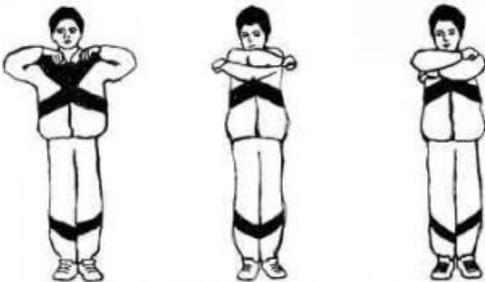
Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках – не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать. Данное упражнение достаточно результативное, способно остановить сердечный приступ, приступ печени и бронхиальной астмы.

4. «Кошка» (полуприсед с поворотом)



И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии. В норме упр. выполняется 12 раз.

5. «Обними плечи»



И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит. В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдох - движений. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, – при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2).

6. «Большой маятник»

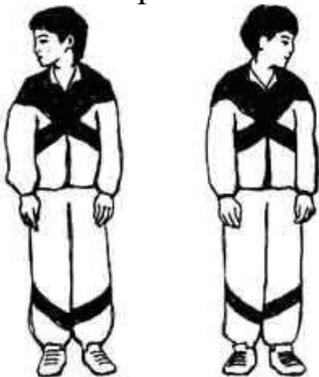


И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдохнуть произвольно между вдохами. В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения:

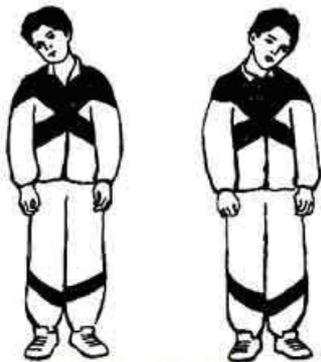
Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков. При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного. Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступать к остальным. Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

7. «Повороты головы»



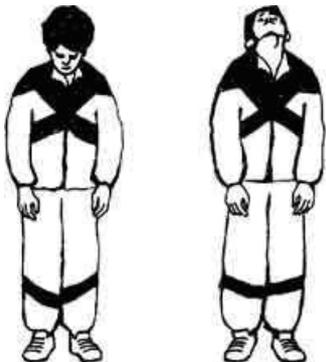
И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо – короткий, шумный вдох через нос. То же самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена. Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха. В норме: 12 раз.

8. «Ушки»



И.п. – стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – вдох через нос. То же самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика». Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме: 12 раз.

9. «Маятник головой» (вниз и вверх)



И.п. – стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) – короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот. В норме: 12 раз.

Ограничения:

Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно – грудного отдела. При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой».

Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий. Делать упражнения можно сидя.

10. «Перекаты»



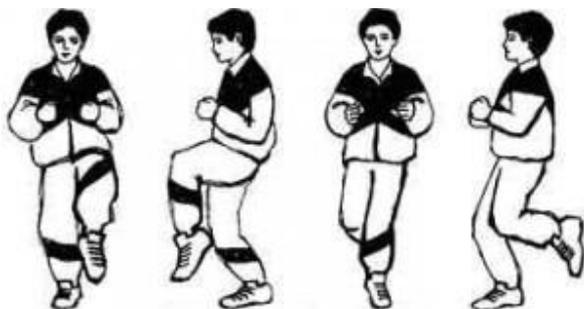
1) И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад. Тяжесть тела перенести на левую ногу. Корпус и нога – прямые. Согнуть правую ногу и поставить на носок, для равновесия (но опираться на нее не стоит). Немного присесть на левой ноге, одновременно вдыхая носом (левую ногу после приседания нужно сразу выпрямить). Сразу же перенести центр тяжести на другую ногу (корпус оставить прямым) и также немного присесть со вдохом (на левую ногу не опираемся).

Важно помнить:

1 – приседания делается вместе со вдохом; 2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание; 3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекал с ноги на ногу. В норме: 12 раз.

2) Упражнение выполняется так же как описано выше, только необходимо поменять ноги местами. Данное упражнение делается только в положении стоя.

11. «Шаги»



1) «Передний шаг».

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Поднять согнутую левую ногу вверх на уровень живота (от колена ногу выпрямить, носок натянуть). На правой ноге при этом немного присесть и шумно, коротко вдохнуть. После приседания ноги необходимо вернуть в исходное положение. Выполнить тоже самое, поднимая другую ногу вперед. Корпус должен быть прямой. В норме: 8 раз – 8 вдохов. Это упражнение можно делать в любом исходном положении.

Ограничения:

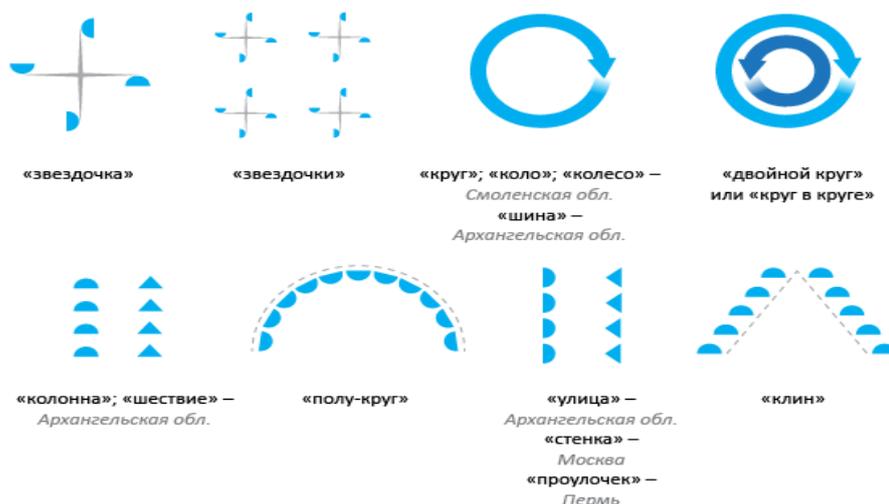
Ишемическая болезнь сердца, заболевания сердечно-сосудистой системы, перенесенный инфаркт, врожденные пороки. В данных случаях не рекомендуют высоко поднимать ногу. При наличии травм ног и

тромбофлебитах выполнять упражнение, нужно сидя и лежа, очень аккуратно. Паузу можно увеличить до 10 сек. При таком заболевании необходима консультация хирурга!

2) «Задний шаг».

И.п. — то же. Левая нога, согнутая в колене, отводится назад, при этом немного приседая на правой ноге и делаем вдох. Вернуть ноги в исходное положение – выдох. То же самое выполнить на другую ногу. Данное упражнение делаем только стоя. В норме: 4 раз

2.Основные рисунки, используемые в детском танце.



3.Основные позиции рук и ног джаз - модерн танца, используемые в детском танце.





4.Игры на актерское мастерство.

Игра «Почта».

Цель-выявление творческих способностей детей 4-7 лет.

Ведущий в роли почтальона: - Тук-тук!

Дети спрашивают:- Кто там? Ведущий: - Почта.

Дети спрашивают:- Откуда.

Ведущий отвечает, откуда пришла почта (она может быть: из магазина игрушек, из театра, из леса, из цирка и т. д.)

Дети спрашивают:- А кто там?

Ведущий отвечает кто, в зависимости, откуда пришла почта (это может быть красивая балерина из театра, мокрая лягушка из болота, силач и т.д.).

И дети должны изобразить и станцевать персонаж под музыку так, чтобы не быть похожим на других. Затем ведущий выбирает понравившийся ему герой и тот становится ведущим. Игра повторяется несколько раз. Дети начинают фантазировать, входят в роль и изображают невероятных героев.



Игра «Зеркало».

Цель-выявление творческих способностей детей 4-7 лет.

Дети встают лицом друг к другу. Один ребенок показывает движения, второй должен все безошибочно за ним повторять. И не только движения, но и все жесты, мимику. За тем участники меняются ролями. Упражнения нужно подбирать разноуровневые: упражнения на середине, упражнения в партере и вращения. Обязательно следить, чтобы все повороты и вращения были выполнены зеркально. В этом весь смысл игры.



Игра «Липучка».

Цель-выявление контактной импровизации.

Дети делятся на пары. Берутся за руки, и один из них старается освободиться от воображаемой прилипшей липучки. Правила игры заключаются в том, что, освободившись одной частью тела, участники прилипают другой частью тела друг другу. Все движения и комбинации в контакте должны быть выполнены на максимально напряженных мышцах (жвачка липкая, тянется). То же задание может исполняться и в одиночку. При этом в большей степени набор движений и комбинаций должен исполняться в партере. Сила мышц работает с такой же амплитудой.



Игра «Маски».

Цель-выявление творческих способностей детей 4-7 лет.

Дети одевают, воображаемую маску. Маска эмоций может быть:

-весёлая; грустная; удивленная; испуганная; хитрая; смешная; обиженная; надутые губки; визг; смех; плакса; дразнилки; грозный повелитель.

Маски действия:

- провожаем или встречаем гостей;
- идет дождь (мелкий, с радугой, холодный ливень, с лужами);
- идет снег (ловим снежинки, играем в снежки, лепим снеговика, метель);
- жаркий день; зимняя стужа, мороз; на море;
- профессия (строитель, моляр, водитель);
- виды транспорта: (самолет, поезд, автомобиль).

Игра заключается в том, чтобы маски действия изображались не отдельными элементами, а целостной законченной композицией, с эмоциональным и оригинальным исполнением.



Игра «Разная скорость»

Цель-развитие контактной импровизации, ориентация в пространстве.

Детям задаётся четыре скорости выполнения движений.

-первая скорость (медленная, мы проснулись утром, никуда не торопимся, спокойно);

-вторая скорость (чуть быстрее первой, но без суеты, спокойная ходьба);

-третья скорость (быстрая, в темпе, будто торопимся утром в садик);

-четвертая скорость (темповая, убыстренная, опаздываем на важную встречу);

Правила игры в том, что сначала дети просто перемещаются по залу с заданной скоростью в любом направлении, не сталкиваясь друг с другом. За тем задается определенное задание, которое нужно выполнить при перемещении. Например (прыжок, поворот, вращение, перекат в партере или любой композиционный этюд).



Либретто к танцам

Либретто к постановке «Строители».

Хорошего строителя так просто не найти.
Такого чтоб построил все как надо.
Фундамент, крышу, стены
Он так должен возвести.
Чтоб не пришлось краснеть за всю бригаду!
По стройкам изучать,
Пора нам географию.
А строить мы должны наверняка.
Чтоб темпы наших строек, обгоняли демографию.
И качество чтоб было на века!!!



Либретто к постановке «Богатырская сила».

Нет!!! Не перевелись ещё богатыри,
На земле нашей,
Не оскудела в сердцах молодецкая удаль!
Сойдемся друзья и братья.
Восхвалим силу нашу,
Силу гордую, богатырскую!



Либретто к постановке «Веселые пчелки».

Жили - были пчелки,
Делили арбуз на дольки.
По домикам носили,
Друг друга веселили!



Либретто к постановке «К телефону»!

Зазвенел телефон....
-Кто там ещё? Неймётся человеку.
Зазвенел телефон...
-Да ответь ты ему.
Зазвенел телефон....
-Вот зануда.
Зазвенел телефон....
-Проше ответить.
Зазвенел телефон....
-Чем слушать эти звонки!



Либретто к постановке «Брянская улица»

Брянская улица по городу идет!

Значит нам туда дорога,

Значит нам туда дорога

Брянская улица к победе приведет.



Конспекты занятий

1. Конспект занятия «Изучение силовых комбинаций в *par terre*. Упражнения на растяжку ног: поперечный, продольный шпагат с положением ног *flex, point*» (Контингент детей: второй год обучения)

Цель занятия: изучение силовых комбинаций

Задачи:

Обучающие:

1. Ознакомление с упражнениями на развитие выворотности, гибкости, силы, выносливости - физических качеств.
2. Формирование умений выполнять силовые комбинации.

Развивающие:

1. Развитие у воспитанников выворотность, гибкость, шаг, выносливость, силу.
2. Развитие умений планировать, контролировать и оценивать результаты своей работы.

Воспитывающие:

1. Развитие мотивации к овладению содержанием занятий.
2. Развитие мотивации достижений.

Методы и приёмы обучения:

-метод контактного (индивидуального) обучения – только при полном контакте с учителем, возможно, достичь желаемого результата,

-метод контроля и самоконтроля. Самоконтроль, в данном возрасте, достаточно сложная задача – выполняется с помощью зеркал, при постоянном контроле учителя.

-методы мотивации: поощрение и эмоциональное стимулирование (поддержка, подбадривание, доброжелательность, открытость).

-методы практической работой: показ приёмов исполнения, метод упражнения, элементы импровизации.

-методы контроля и коррекции: наблюдение, коррекция, беседа, самоанализ, рефлексия, самоконтроль.

Формы работы: коллективная, групповая (большими и малыми группами)

Оборудование:

- музыкальный центр с пультом управления;
- фонограммы.

Примечание: на уроке используется только современная, джазовая фонограмма. Для каждого движения урока подбирается свой музыкальный материал согласно темпоритму движения. Причем музыкальное произведение на уроке не повторяется.

Принципы построения урока:

- 1.наглядность;
- 2.систематичность;
- 3.доступность, подача материала от простого к сложному;

- 4. последовательность;
- 5. сочетание более техничных движений с упражнениями на отдых.

Ход учебного занятия

1. Построение на линии, объяснение педагогом темы и цели занятия, поклон

- Приветствие.

2. Упражнения в партере.

- Проработка на полу положений ног – flex, point.
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
- Закрепление мышечных ощущений
- Изолированная работа мышц в положении лежа.
- Изолированная работа мышц в положении сидя.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- Упражнения stretch-характера в положении лежа.
- Упражнения stretch-характера в положении сидя.

3. Упражнения на середине зала.

- Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).
- Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя
- Введение элементарных акробатических элементов:
 - выход на большой мостик из положения стоя;
 - стойка на лопатках «березка»;
- Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель.
- Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
- Изолированная работа головы в положении стоя.
- Изолированная работа плеч в положении стоя.
- Изолированная работа рук в положении стоя.
- Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
- Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
- Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.

4. Кросс

5. Поклон, подведение итогов занятия

2. Конспект итогового занятия с детьми 5-6 лет (детский танец, 1-й год обучения).

Тема «В гостях у Барби»

Цель занятия: развитие физических качеств детей дошкольного возраста.

Задачи:

- закрепление навыков выполнения упражнений на развитие физических и хореографических данных;
- развитие гибкости, координации движений, выразительности;
- развитие эмоциональной отзывчивости.

Дети стоят по линиям по VI позициям.

Педагог: Здравствуйте, детки!

Дети исполняют поклон.

Педагог: Сегодня у нас с вами необычное занятие. Мы послушаем сказку и отправимся путешествовать. И так, слушаем...

Жила-была в некотором царстве в Российском государстве русская кукла Машенька.

И дети исполняют упражнение "кукла".

И вот однажды она загрустила, ей стало очень скучно, и она пошла погулять во дворе. А на встречу ей попала собачка. Она очень громко лаяла и виляла хвостом.

Дети исполняют упражнение "Собачка".

Кукла Машенька хотела поиграть с собачкой, но она увидела пушистую кошечку и убежала за ней.

Дети исполняют упражнение "Кошечка".

Но даже добрая красивая кошечка не смогла развеселить нашу Машеньку. И тогда она решила пойти на речку поплавать на лодочке и искупаться. Долго ли коротко шла наша Машенька по тропинке, но очутилась она у самого берега реки, а там сидела огромная, мокрая, зеленая лягушка.

Дети исполняют упражнение "Лягушка".

Наша кукла очень испугалась и быстро прыгнула в лодочку и поплыла. Ей очень понравилось плавать, потому что она увидела много разных диковинных рыбок.

Дети исполняют комбинацию "Рыбка, корзинка, лодочка".

Но даже интересные рыбки не смогли ее развеселить. И кукла Машенька вспомнила про свою давнюю подругу Барби, которая жила далеко-далеко в тридевятом царстве, в Американском государстве. Она решила отправиться к ней в гости, но не знала, как туда добраться и на чем отправиться и тогда Машенька горько-горько заплакала. А из реки вышли гуси-лебеди и спросили: "О чем ты кукла "Машенька так горько плачешь?"

Машенька им не отвечает: "Да как же мне не плакать, я хотела проведать свою подружку куклу Барби, но не знаю на чем туда добраться".

А Гуси-Лебеди ей отвечали: "Не плачь, Машенька, садись к нам и мы

тебя живо довезем". Так Машенька и сделала. И все вместе отправились в далекую-предалекую Америку.

Дети встают в круг и исполняют бег на полупальцах, высоко поднимая и опуская руки, имитируя полет лебедей.

Долго ли коротко, летела кукла Маша с лебедями как приземлились они отдохнуть. А попали они в жаркую Африку. А там их встречали местные Дети выполняют упражнение "Ящерица"

Машеньке и гусям-лебедям очень понравилось в далекой жаркой Африке, но вскоре они попрощались со всеми и снова отправились в путь.

Дети снова исполняют "полет" по кругу.

Долго летели гуси-лебеди над горами и лесами, над морями и полями очень устали и приземлились еще отдохнуть. И оказались в Дремучем лесу, а там их встречал трусливый заяц.

Дети исполняют упражнения "Заяц".

Вышли они на опушку, а там над высокой травой летали жучки да букашечки.

Дети исполняют упражнение "Жучок".

Наши герои спустились вниз по холму и увидели фонтанчик-ручеек. Решили испить водицы, а гуси-лебеди помочить перышки.

Дети исполняют упражнение "Фонтанчик".

Пошли, отдохнули и полетели дальше.

Дети исполняют "полет".

И вот наконец-то появилась долгожданная Америка. Гуси-лебеди приземлились около прекрасного замка, где жила подружка Барби. Машенька оказалась возле красивой лестницы и бегом побежала по ступенькам.

Дети исполняют упражнение "Лесенка".

Сколько было радости когда встретились наш подружки. Кукла Маша рассказала как они летели с гусями-лебедями. А потом они стали играть.

Дети играют в игру "Маски", "Почта".

Наши подружки так развеселились, что совсем забыли про время. А время, было возвращаться домой. Наши герои попрощались и слова отправились в путь, обратно в тридевятое царство, в Российское государство. Села Машенька на гусей-лебедей и полетели обратно.

Дети поворачиваются в другую сторону по кругу и исполняют тот же бег.

Долго летели гуси-лебеди с Машенькой. И, наконец, добрались до дома. Вот и нам с вами пришла пора прощаться. До свидания!

Дети исполняют поклон.

Словарь базовых терминов по детскому танцу

- Adagio - медленное поднятие ноги по направлениям с работой корпуса
Battement tendu – выдвижение ноги по полу скользящим движением
Battement tendu jete - резкий бросок ноги на 45 градусов
Grand battement tendu jete - резкий бросок ноги на 90 градусов и больше
Grand plie – маленькое приседание по позициям ног
Demi plie - большое приседание по позициям ног
Flat back – параллельные наклоны вперед и в стороны по джазовым позициям ног
Flax - сокращенная стопа или кисть руки
Point – вытянутая стопа
Parterre – упражнения на полу
Port de bras– движения рук и корпуса
Pa de bure – продвижение со сменой ног по позициям
Passé – поднятие ноги до колена
Relax - упражнения на расслабление
Releve lent – медленное поднятие ноги по направлениям
Releve – высокое поднятие на полупальцы
Roll up roll down – скручивание позвоночника
Tour – поворот корпуса на 360 градусов
Stretch - растягивание