

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ШИЛОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – ШИЛОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ
ОБЛАСТИ

Принята

на педагогическом совете

МБУ ДО Шиловский ДДТ

Протокол № 3 от 02.06. 2021 г.

Утверждаю

Директор

МБУ ДО Шиловский ДДТ

 Е. В. Гаврикова

Приказ № 71 от 03.06. 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Азбука танца»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: Ознакомительный

р.п. Шилово, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на формирование и развитие у детей комплекса знаний и умений по основам танца, развивает хореографические и творческие способности, способствует приобщению к хореографическому искусству. Специфика содержания общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука танца» определяет ее **направленность как художественную**.

В основу программы «Азбука танца» положена программа «Жизнь в танце» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Клепиковский Дом детского творчества»

Актуальность обусловлена возможностью реализации художественных потребностей обучающихся. Хореографические занятия положительно сказываются на улучшение образного и пространственного мышления, двигательной памяти, воображения, концентрации, внимания. Занятия танцами способствуют физическому развитию обучающихся, улучшая общее состояние организма, укрепляя активно формирующийся в данном возрасте опорно-двигательный аппарат, закрепляя физиологическую конфигурацию позвоночника, развивая координацию движений. Занятия хореографией приобщают обучающихся к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус, а также дают возможность обучающимся попробовать себя в различных направлениях, тем самым открывая более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации каждый обучающийся приобщается к танцевально-музыкальной культуре, учиться слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку, совершенствуясь физически, укрепляя свое здоровье посредством хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, изобразительное искусство, театр и пластику движений. Хореографический коллектив представляет собой активную среду взаимодействия для детей, развивая коммуникации, навыки сотрудничества, способствуя позитивной социализации. Одним из воспитательных средств является выступление обучающихся перед зрителями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца» - ознакомительного (стартового) уровня.

Цель программы заключается в развитии творческих способностей и формировании хореографических, музыкальных и физических умений и навыков.

Задачи программы

Личностные задачи

- Создать условия для творческого самовыражения ребенка и формирования у него позитивной самооценки.
- Приобщить детей к достижениям культуры посредством танцевального искусства.

Метапредметные задачи

- Способствовать формированию у ребенка потребности в саморазвитии, художественного вкуса, чувства ответственности и умение взаимодействовать в коллективе.
- Способствовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни, желания быть аккуратным, спортивным, энергичным.
- Развивать воображение, фантазию, наглядно-образное, ассоциативное мышление.

Образовательные (предметные) задачи

- Научить обучающихся:
 - основным хореографическим движениям,
 - чувствовать характер музыкального сопровождения.
- Мотивировать детей на освоение базовых понятий хореографии
- Познакомить обучающихся с многообразием направлений хореографического искусства.
- Развивать художественные и творческие способности обучающихся, используя эффективные педагогические технологии, методы и приёмы.

• Оздоровительные.

- Развивать физические качества, координацию движения.
- Способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся

Адресат программы.

Содержание программы рассчитано на детей дошкольного возраста: от 5-ти до 7-ми лет. В коллектив принимаются все желающие, без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных. Основанием приема детей служит медицинская справка о состоянии здоровья, заявление от родителей и желание ребенка.

Программа подразумевает универсальную доступность для детей с любыми видом и типом психофизиологических особенностей на всех уровнях. Каждый обучающейся имеет право доступа на программу после прохождения процедур оценки персональных данных для определения степени готовности к освоению содержания и материала конкретного модуля. Индивидуальный план (образовательный маршрут) составляется с

учётом способностей и возможностей учащихся.

Объем и срок освоения.

ознакомительный «стартовый» уровень (72 часа), срок реализации один год

Режим занятий.

2 раза в неделю по 1 часу (30мин)

Формы занятий:

- учебные занятия (работа у станка, на середине зала, в партере, по диагонали);
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- концерты (выступления)
- контрольные (открытые) и итоговые занятия (согласно данной программе).

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуально–групповая (репетиция номеров малых форм,);
- в парах (работа с дуэтами, солистами);
- индивидуальная (наставническое сопровождение ребенка с учетом специфики содержательного -тематического материала)

Система отслеживания и оценивания результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы базируется на методах психолого-педагогической диагностики, анализе продуктов деятельности, диагностических срезах. Педагог методами наблюдения, предметных проб оценивает хореографические способности детей. С помощью бесед выявляются интересы и потребности учащихся. Диагностика динамики развития хореографических и физических данных детей дошкольного и младшего школьного возраста проводится методом предметных проб и анализа продуктов деятельности.

Образовательная деятельность в хореографическом коллективе предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие их творческой активности, а также разнообразных личностных качеств, формированию компетенций (см. Методическое обеспечение программы).

Содержание обучения. На данном уровне образования реализуется программа общего хореографического развития. Основные предметные области – «Развитие данных», «Ритмика».

Основные разделы программы: «Азбука музыкального движения», «Развитие гибкости и пластичности», «Развитие силы спины и мышц брюшного пресса», «Развитие танцевального баллона».

-Вариативная часть учебной нагрузки реализуется в рамках занятий, направленных на развитие физических данных и хореографических умений.

Используемые методы и приемы обучения: здоровьесберегающие технологии, стретчинг, методы и приемы дыхательной гимнастики, стимулирование личностной активности детей.

В программе «Азбука танца» на стартовом уровне хореографическая лексика сопровождается музыкальным сопровождением посредством звукоусиливающей аппаратуры и музыкального контента на носителях (USB, CD).

Планируемые результаты.

Личностное развитие:

- познавательный интерес к занятиям хореографии;

Метапредметные умения

- умение действовать по образцу при выполнении упражнений под руководством педагога;

- умение вербально выразить свое отношение к танцевальной композиции.

Предметные знания и умения

- 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 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.

Формы аттестации. В качестве основных форм аттестации подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы выступают: контрольные (открытые) занятия в конце учебного полугодия (декабрь), года (май) с приглашением родители детей;

Формы подведения итогов.

В мае обучающиеся проходят мониторинг результатов обучения по программе (Приложение №1). Обучающиеся, показавшие высокий уровень освоения программы, могут быть зачислены на программу «Современный танец».

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Виды и формы контроля
		Всего	Теория	Практическая подготовка	
1.	Раздел. Введение в программу. Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.	3	1	2	текущий
2	Раздел. Азбука музыкального движения.				текущий
2.1	Элементы музыкальной грамоты.	6	1	5	
2.2.	Ритмичные упражнения на внимание.	3	1	2	
4.	Раздел. Дыхательная гимнастика.				текущий
4.1	Упражнения на дыхание.	3	1	2	
5.	Раздел. Развитие гибкости и пластичности				текущий
5.1	Упражнения для улучшения гибкости шеи.	2,5	0,5	2	
5.2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.	3,5	0,5	3	
5.3	Упражнения на развитие пластики.	4	0.5	3	
5.4	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	4	1	3	
6.	Раздел. Развитие сил рук и кистей.				текущий
6.1	Упражнения на формирование мышц рук и кистей, изучение позиции рук	4	1	3,5	

7.	Раздел. Развитие силы ног и стопы.				текущий
7.1	Упражнения на формирование стопы.	3	1	2	
7.2	Упражнения на формирование и укрепление силы ног.	3	1	2	
8.	Раздел. Развитие силы спины и мышц брюшного пресса.				текущий
8.1	Упражнения на формирование мышц спины.	4	1	3	
8.2	Упражнения на формирование мышц живота.	5	1	4	
9.	Раздел. Развитие танцевального баллона.				текущий
9.1	Упражнения на развитие танцевального баллона.	5	1	4	
10.	Раздел. Развитие выворотности.				текущий
10.1	Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.	4	1	3	
10.2	Упражнения на развитие выворотности стопы.	4	1	3	
11.	Раздел. Развитие танцевального шага.				текущий
11.1	Упражнения на развитие танцевального шага.	5	2	3	
12.	Раздел. Кроссы.				текущий
12.1	Упражнения по диагонали	2	1.5	1	
13.	Раздел. Вращения.				текущий
13.1	Подготовка к вращению.	1	2	3	
14.	Раздел. Культурная практика				текущий

14.1	Игровая развлекательная программа.	2	-	2	
15.	Раздел. Контрольное занятие.	1	-	1	Итоговая (промежуточная) аттестация
	Итого	72	20	52,5	

Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ: Введение в программу.

ТЕМА 1: Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.

Теория: Ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

Практическая подготовка: Игры на знакомство «Снежный ком», «У тебя, у меня», «Ты + Я». Просмотр видеоматериала выступлений хореографического коллектива, фотоальбом коллектива. Разучивание поклона.

РАЗДЕЛ: Азбука музыкального движения.

ТЕМА 1: Элементы музыкальной грамоты.

Теория: Введение в теоретический курс музыкальной грамоты. Общее представление о чувстве ритма. Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. Три жанра музыки (марш, песня, танец.)

Практическая подготовка: Работа над умением ориентироваться в пространстве:

- а) деление зала по точкам;
- б) умение держать линию, колонну;
- в) соблюдение интервалы, строить круг;
- г) соблюдение интервалов во время движения;
- д) определение своего места в зале.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:

- строевые упражнения (построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроение парами, четвёрками);
- общеразвивающие упражнения (основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой, полуприседания);
- упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки (свободное

опускание рук вниз, посегментное расслабление рук на различное количество счётов, упражнения на осанку, стоя спиной к опоре и на середине, имитационные, образные упражнения).

ТЕМА 2: Ритмичные упражнения на внимание.

Теория: Общее представление о работе двигательного аппарата. Способы выполнения и назначения различных развивающих упражнений. Понятия шеренга, колонна, круг.

Практическая подготовка: Определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли, выполнение упражнений в заданном ритме, пружинящие шаги, переменные притопы построение в шеренгу и колонну по команде передвижение в сцеплении (цепочка) построение в круг и движение по кругу в различном направлении перестроение из одной шеренги, колонны в несколько по ориентирам, по выбранным водящим.

РАЗДЕЛ: Дыхательная гимнастика.

ТЕМА 1: Упражнения на дыхание.

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

Практическая подготовка: Упражнения в парах на дыхание с ладошкой на животе. Упражнения: «Погаси 10 свечей», «Носик и ротик поучим дышать» для тренировки верхнего и нижнего дыхания. Упражнение «Погудим» для тренировки верхнего дыхания.

РАЗДЕЛ: Развитие гибкости и пластичности.

ТЕМА 1: Упражнения для улучшения гибкости шеи.

Теория : Понятие «Исходное положение», «Растяжение мышц».

Практическая подготовка: Разнообразные наклоны и круговые движения головой.

ТЕМА 2: Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.

Теория: Правильность выполнения упражнений.

Практическая подготовка: Упражнение «Мини-замок»: правая рука с помощью левой руки сильно заводится за голову и тянется вниз; упражнение «Замочек»: соединение кистей рук в «замок» за спиной по диагонали (правая рука - сверху, левая - снизу) и оттягивание рук на максимальное расстояние от спины; то же упражнение, но руки соединяются в «замок» обычным способом и, стоя в положении «складочка» (ноги находятся на ширине плеч), выполнить около 10 наклонов вниз, касаясь руками пола.

ТЕМА 3: Упражнения на развитие пластичности.

Теория: Понятие «Максимальное растяжение».

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

ТЕМА 4: Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

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

Практическая подготовка: Упражнение в parterre «Лодочка», «Маленькое кольцо», «Мостик» (из положения лежа), «Корзинка» (лежа на животе, захватить стопы руками и, подняв вверх, зафиксировать) «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.

РАЗДЕЛ: Развитие силы рук и кистей

ТЕМА 1: Упражнения на формирование мышц рук и кистей, изучение позиции рук.

Теория: Понятие: «Руки – крест».

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

РАЗДЕЛ: Развитие силы ног и стопы

ТЕМА 1: Упражнения на формирование стопы.

Теория : Понятие «флекс». Правильность выполнения упражнений.

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

ТЕМА 2: Упражнения на формирование и укрепление силы ног.

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

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

РАЗДЕЛ: Развитие силы спины и мышц брюшного пресса.

ТЕМА 1: Упражнения на формирование мышц спины.

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

Практическая подготовка: Выполнение 1, 2, и 6 позиции ног (на середине зала). Упражнение «Грибок», с опорой на одну руку, поднимание корпуса от пола в положение «крест», с отрыванием ног от пола, поднимание корпуса от пола с руками в положении «крест»; Упражнение «Цветочек» на середине зала, наклоны корпуса.

ТЕМА 2: Упражнения на формирование мышц живота.

Теория: Понятие «Сильный пресс, слабый пресс».

Практическая подготовка: 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. Упражнение «Велосипедист» для тренировки нижнего пресса живота. Упражнение «Почтальон» (верхний пресс и косые мышцы живота, в parterre из положения «упор лежа»).

РАЗДЕЛ: Развитие танцевального баллона.

ТЕМА 1: Упражнения на развитие танцевального баллона.

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

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

РАЗДЕЛ: Развитие выворотности.

ТЕМА 1: Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.

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.

Практическая подготовка: 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); Упражнение «Часики» 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).

ТЕМА 2: Упражнения на развитие выворотности стопы.

Теория: Требования к выполнению упражнений.

Практическая подготовка: «Смешной человек», I позиция ног с добавлением рук в положении «крест на крест», работа стоп на кубике в парах,

выворотно, по I позиции с подниманием ног, с выведением ноги в сторону.

РАЗДЕЛ: Развитие танцевального шага.

ТЕМА 1: Упражнения на развитие танцевального шага.

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

Практическая подготовка: 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.

РАЗДЕЛ: Кроссы.

ТЕМА 1: Упражнения по диагонали.

Теория: Правильность выполнения упражнений.

Практическая подготовка: Основные ходы по диагонали, силовые прыжки в продвижении: Упражнения: «Телега», «Галоп», «Подскоки» и т.д.

РАЗДЕЛ: Вращения.

ТЕМА 1: Подготовка к вращению.

Теория: Понятия «устойчивость» и «вращение». Правильность выполнения упражнений.

Практическая подготовка: Упражнения на устойчивость и на подготовку к вращению (на середине зала).

РАЗДЕЛ: Культурная практика.

ТЕМА 1: Игровая развлекательная программа.

Практическая подготовка: Игровые программы в каникулярное время «Танцевальная разминка» и «Весенний переполох».

РАЗДЕЛ: Контрольное (открытое) занятие.

ТЕМА 1: Аттестация.

Практическая подготовка. Аттестация.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Азбука танца» включает в себя следующие компоненты:

- методические рекомендации: «Развитие хореографических умений и навыков у детей младшего школьного 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»;

- комплексы игр и упражнений собственной разработки, предназначенные для снятия напряжения с мышц, для развития пластичности, хореографических данных в целом и пр.);

- дидактический материал, печатный и электронный контент (изображения танцевальных позиций, анимированные слайды, изображения схем линии танца и пр.);

- видеоматериалы мастер-классов, занятий, репетиций, отчетных концертов хореографического коллектива;

- подборки аудиоматериалов различных стилей и направлений для репетиций и постановок.

Содержательная часть образовательной программы построена на следующих принципах

- *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-эпюдов 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.

Используемые современные технологии обучения в образовательной программе способствуют комплексному развитию обучающегося.

Здоровьесберегающая технология (Н.К. Смирнов). Формирование у детей осознанного желания быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Мероприятия по сохранению здоровья у учащихся в хореографическом

коллективе проводятся постоянно: педагог следит за функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата, адекватностью физических нагрузок на занятиях, рекомендует родителям обращаться к специалистам, принимает меры по соблюдению санитарно-гигиенических норм на занятиях, планирует и проводит тематические беседы совместно с врачом восстановительной медицины для родителей и детей (раздельно). Большое внимание в коллективе уделяется профилактике дорожно-транспортных происшествий (проводятся инструктажи), вредных привычек (табакокурения, наркомании, алкоголя), гриппа и ОРЗ в осенне-зимний период, недопущению приема детьми в пищу вредных продуктов (чипсов, газированных напитков и энергетиков, шоколадных батончиков и т.д.).

Проектная технология - традиционные мероприятия коллектива
Активизация творческой инициативы учащихся, развитие принципа преемственности в коллективе (наставничества), развитие умения принимать самостоятельные решения. Проектная деятельность направлена на обучение работать «сообща», на получение лучшего результата от совместной деятельности. Подготовка к традиционным мероприятиям сплачивает детский коллектив, формирует его костяк. Во время подготовки к очередному мероприятию между участниками распределяются обязанности, как организационно-хозяйственные, так и творческие. Подготовку к концерту активно ведут и родители – главные помощники коллектива. Родители на равных участвуют в распределении «ролей» и «зоны ответственности». Они, как и основные участники процесса, «держат отчет» перед педагогом.

Технология дифференцированного обучения (Н.П. Гузик). Обучение каждого на уровне его возможностей и способностей, создание ситуации успеха, развитие творческих способностей. Технология дифференцированного обучения помогает детям с различными стартовыми в танцевально-творческом отношении возможностями в короткие сроки достичь максимально достойных результатов.

Информационно-коммуникационная технология (Е.В. Астахова). Формирование навыков работы с информацией из различных современных источников, используя современные информационные технологии (видеохостинги, мультимедийные библиотеки, сетевые сообщества и пр). Все это способствует развитию творческого мышления и устойчивой мотивации к обучению. Применение информационной технологии помогает в подготовке хореографических композиций, анализе концертных выступлений, устранению недостатков в исполнении и совершенствовании профессиональных навыков, исполнительского уровня.

В процессе обучения по программе предлагается проведение разных видов занятий:

- учебное, тренировочное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;
- занятие – экскурсия;

Творческие задания способствуют развитию творческого мышления, воображения, эмоциональной сферы, навыков самостоятельного применения полученных знаний на практике

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.* Необходимо сравнить танец с чем-то материальным, тем самым сделать понимание для ребенка более доступным. 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, какие эмоции переживает, образ, какое выражение лица должно быть при этом.

4. *Музыкальный репертуар* должен 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.

Основные используемые методы обучения:

1. Словесные:

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения. Словесный метод состоит из многочисленных приемов:

- рассказ;
- объяснение;
- беседа;
- анализ и обсуждения;
- словесные комментарии педагога по ходу исполнения танца;
- прием раскладки хореографических «па»;
- прием закрепления целостного танцевального движения-комбинации.

2. Наглядные:

- непосредственно образный показ педагогом движений под счет и под музыку;
- опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- использование наглядных пособий, графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
- наглядно-слуховой прием;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- дидактическая игра.

3. *Практические:*

В его основе лежит многократное повторение и отработка движений. Этот метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием;
- соревновательный;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- прием пространственной ориентации;
- хореографическая импровизация;
- прием художественного перевоплощения.

4. *Видеометод:*

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Условия реализации программы

Общие организационные моменты: Каждое полугодие с учащимися проводится инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, а также беседы о правилах поведения в общественных местах и правилах внутреннего распорядка учреждения. Кроме того, проводятся тематические беседы. В начале учебного года проводятся родительские собрания, где педагог кратко рассказывает о целях и задачах предстоящего года обучения, творческих планах, знакомит родителей с изменениями в работе коллектива, если они произошли, отвечает на вопросы. Далее родительские собрания проводятся по мере необходимости, но не менее 2-х раз в год.

Для успешной реализации программы необходимы:

- просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- наличие гимнастических ковров, музыкальное сопровождение;
- костюмы;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

- диагностический инструментарий, соответствующий возрастному принципу педагогики и году обучения;
- электронное портфолио коллектива;
- наличие музыкального центра, компьютера, принтера, телевизор (панели);
- видеоматериалы на носителях (диски, флешки);
- интерактивный комплекс (доска и проектор) для использования интерактивных презентаций, работы с современными электронными образовательными ресурсами и просмотра видеоконтента;
- планы воспитательно-образовательной работы.

Результаты образовательной деятельности

Мониторинг образовательной деятельности учащихся осуществляется по 15- бальной системе с трёхуровневой степенью выраженности оцениваемого качества (уровень обученности) по таким критериям как:

- Теоретические знания
- Практические знания
- Учебно-коммуникативные умения
- Творческие навыки
- Организационные умения и навыки
- Личностные качества ребенка

К каждому уровню обученности соответствует свой балл: высокий уровень (11-15 баллов), средний уровень (6-10 баллов), низкий уровень (1-5 баллов). Эти баллы выставляются каждому учащемуся в конце учебного года в оценочный лист. На годовой балл может также оказывать влияние балл, полученный на контрольном занятии или экзамене в конце учебного года, где каждый ребенок демонстрирует полученные знания, умения и навыки.

Приложение №1

МОНИТОРИНГ результатов деятельности детей

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
Теоретические знания <i>Знание терминологии и хода занятия</i>	✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся знает основную терминологию танца и порядок выполнения движений.	11-15
	✓ <i>Средний уровень:</i> учащийся хорошо знает терминологию, но плохо запомнил последовательность выполнения движений или наоборот.	6-10
		1-5

	<p>✓ <i>Низкий уровень:</i> плохо запомнил и регулярно путается в терминологии и последовательности выполнения хореографических элементов.</p>	
<p>Практические знания <i>Практические умения и навыки, предусмотренные программой</i></p>	<p>✓ <i>Высокий уровень:</i> учащийся музыкально исполняет движения, у него развито чувство ритма: он безошибочно вступает и заканчивает танцевальные движения в соответствии с музыкальной фразой.</p> <p>✓ <i>Средний уровень:</i> иногда неуверенно исполняет движения – торопится или опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. С трудом вступает на нужную долю такта.</p> <p>✓ <i>Низкий уровень:</i> не чувствует ритм и темп музыки. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.</p>	<p>11-15</p> <p>6-10</p> <p>1-5</p>
<p>Учебно-коммуникативные умения <i>Умение слушать педагога, адекватно относиться к критике или похвале, организационная активность</i></p>	<p>✓ <i>Высокий уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, оперативно и четко выполняет задания, не обижается на замечания, радуется и благодарен за похвалу).</p> <p>✓ <i>Средний уровень:</i> адекватность восприятия информации, идущей от педагога (учащийся понимает, о чем его просят, с небольшими трудностями выполняет задания, равнодушен к замечаниям, спокойно реагирует на похвалу).</p> <p>✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся не адекватно воспринимает информацию педагога (не понимает, о чем его просят, выполняет задания с затруднениями, обижается на замечания, не реагирует на похвалу).</p> <p>✓</p>	<p>11-15</p> <p>6-10</p> <p>1-5</p>

Творческие навыки	<p>✓ <i>Высокий (творческий) уровень:</i> учащийся любые задания выполняет с элементами творчества.</p> <p>✓ <i>Средний (репродуктивный) уровень:</i> учащийся выполняет задания на основе образца.</p> <p>✓ <i>Низкий уровень:</i> учащийся выполняет лишь простейшие задания или испытывает затруднения в выполнении заданий.</p>	<p>11-15</p> <p>6-10</p> <p>1-5</p>
Организационные умения и навыки <i>Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности</i>	<p>✓ <i>Высокий уровень:</i> соблюдает постоянно все правила в полном объеме, т.е. освоил весь объем навыков.</p> <p>✓ <i>Средний уровень:</i> стремится соблюдать правила, т.е. объем усвоенных навыков составляет более ½.</p> <p>✓ <i>Низкий уровень:</i> соблюдает правила не в полной мере, т.е. объем усвоенных навыков составляет менее ½.</p>	<p>11-15</p> <p>6-10</p> <p>1-5</p>
Личностные качества ребенка <i>Способность переносить (выдерживать) нагрузки в течение занятия, преодолевать трудности.</i>	<p>✓ <i>Высокий уровень:</i> терпения хватает на все занятие.</p> <p>✓ <i>Средний уровень:</i> терпения хватает больше, чем на ½ занятия.</p> <p>✓ <i>Низкий уровень:</i> терпения хватает менее, чем на ½ занятия.</p>	<p>11-15</p> <p>6-10</p> <p>1-5</p>

Приложение №2

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

результата образовательной деятельности ребенка

п/п	Ф.И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Учебно-коммуникативные умения	Творческие навыки	Организационные умения и навыки	Личностные качества ребенка	Общее кол-во баллов
.								

Методические материалы для занятий по программе «Азбука танца».

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 ладошки 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 10сек.

2. «Кошка» (полуприсед 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.

3. «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).

4. «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. Выдыхать 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. «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.

9«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 перекаат 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.

10. «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 тромбозах 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. - Л.- М. Искусство, 2010.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2012.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств. Лтд., 2008.
4. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. - М.: Валдос, 2004.
5. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
6. Журавин М.Л. Гимнастика. – М.: Академия, 2009.
7. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. М.: НИИ школьных технологий, 2006.
8. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 1998.
16. Ткаченко Т. Работа с танцевальным коллективом. Москва Искусство 1958 17.

Ресурсы интернета

9. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКАПРЕСС, 2006
10. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева, 2001 г.
11. <http://herzen-ffk.my1.ru>
12. Хореография для самых маленьких. Л.Н. Барабаш.-Изд.: Белый Ветер, 2002 г.
13. Музыка, движение и воспитание. Т.С. Овчинникова, А.А. Симкина.-Изд.: Айрис-Пресс, 2005 г.
14. Железнова, Е. Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5-7 лет) / Е. Р. Железнова. – СПб.: Детство-Пресс, 2017.
15. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная. – М.: Владос, 2003.

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. <http://www.monlo.ru/time2>
3. www.psychlib.ru
4. www.horeograf.com
5. <http://pedagogic.ru>
6. <http://spo.1september.ru>
7. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
8. <http://www.rambler.ru/>
9. www.google.ru
10. www.plie.ru

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца»

№ п/п	Тема занятий	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения	№ учебного занятия
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности. ПДД.	Беседа. Презентация. Игра.	Журнал посещаемости.	Хореографический зал ДДТ	№ 1, 32
2.	Элементы музыкальной грамоты.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61
3	Ритмичные упражнения на внимание.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 70, 71
4.	Упражнения на дыхание.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61

5.	Упражнения для улучшения гибкости шеи.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 2, 3, 4, 22, 23, 24, 43, 44, 45, 46, 69, 70, 71
6.	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71
7.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63
8.	Упражнения на развитие пластичности.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44
9.	Упражнения на формирование мышц рук и кистей.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 2, 3, 4, 5, 19, 20, 21, 22, 37, 38, 39, 40, 53, 54, 55, 56, 68, 69, 70, 71
10	Упражнения на формирование стопы.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 6, 7, 8, 9, 23, 24, 25, 26, 41, 42, 43, 44, 57, 58, 59, 60, 68, 69, 70, 71
11	Упражнения на формирование и укрепление силы ног.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 9, 10, 11, 13, 24, 25, 26, 27, 38, 39, 40, 41, 52, 53, 54, 55, 66, 67, 68, 69
13	Упражнения на формирование мышц спины.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53

14	Упражнения на формирование мышц живота.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66
15	Упражнения на развитие танцевального баллона.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71

16	Упражнения на развитие выворотности стопы.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 10, 11, 13, 14, 15, 25, 26, 27, 28, 29, 41, 42, 43, 44, 45, 57, 58, 59, 60, 61
17	Упражнения на формирование выворотности паховых мышц.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 16, 17, 18, 19, 20, 30, 31, 33, 34, 35, 46, 47, 48, 49, 50, 62, 63, 64, 65, 66
18	Упражнения на развитие танцевального шага.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71
19	Упражнения по диагонали.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 53, 54, 55, 56
20	Подготовка к вращению.	Практическое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 64, 65, 66,

					67, 68, 69, 70, 71
22	Досуговые мероприятия.	Игра	Журнал посещаемости.	Хореографический зал ДДТ	№12, 54
22	Закрепление пройденного материала.	Открытое занятие	Открытое занятие	Хореографический зал ДДТ	№ 72