

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 512
Невского района Санкт-Петербурга

« ПРИНЯТА »
Решением педагогического
Совета ГБОУ СОШ № 512

Протокол № 14
от «28» августа 2020 года

« УТВЕРЖДАЮ »
Директор ГБОУ школы №512
Невского района
Санкт-Петербурга



Г.А. Тихонова
Приказ № 220
от «31» августа 2020 года

**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Импульс Dance»**

Возраст учащихся 6-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: Климова Ирина Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2020 г.

Рабочая программа **1 год обучения**

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей хореографического искусства, дать представление о направлениях современного танца (хип-хоп, хаус, локинг);
- обучить учащихся основам танцевального искусства (ритмика, классический танец, танцевальная гимнастика, направления современной хореографии);
- сформировать у детей представления о связи музыки, движения и сценического костюма в танце;
- сформировать у детей представление о процессе творческой деятельности;
- научить учащихся слушать музыку (классическую, народную, эстрадную, современную).

Развивающие:

- развивать и совершенствовать у детей чувство ритма, хореографическую память, музыкальность;
- развить творческие способности – воображение, фантазию, готовность к активной творческой жизни;
- способствовать развитию артистизма и эмоциональной раскрепощенности учащихся средствами танцевального искусства;
- развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- развивать у учащихся двигательные способности (координацию движений, гибкость, выносливость, силу).

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- расширить эстетический кругозор учащихся;
- воспитывать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов;
- способствовать повышению у учащихся самооценки;
- расширить социальный опыт;
- повысить коммуникативную компетентность учащихся;
- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида;
- содействовать формированию потребности ведения здорового образа жизни.

Содержание обучения **1 год обучения**

1. Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности.

Теория: Знакомство с содержанием обучения. Диагностика навыков и умений учащихся, их готовности к обучению, определение природных физических данных (слух, ритм, координация, эмоциональная выразительность). Правила поведения на улице. Правила дорожного движения. Правила поведения в учреждении и учебных классах. Противопожарная безопасность. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность прически, одежды и обуви для занятий). Правила личной гигиены.

2. Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения.

Танцевальная гимнастика.

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений, основные исходные положения при выполнении движений.

Практика: Упражнения на формирование осанки, на коррекцию фигуры, силу ног, укрепление мышечного корсета; растяжки на полу. Упражнения на общую координацию движений и укрепление мышечного корсета.

Музыкально-ритмические движения.

Теория: Правила выполнения хореографических упражнений, правила подвижных и музыкальных игр. Понятия: марш, хоровод, приставные шаги, подскоки, диагональ, круг, точки класса.

Практика:

- передача заданного ритмического рисунка хлопками;
- шаги: простые, приставные, с хлопками на 2/4, 4/4, 3/4;
- упражнения для развития координации движений;
- выполнение движений в соответствии с характером музыки (вождение хоровода, марши, хождение парами);
- инсценировка исполняемых танцев;
- развивающие танцевальные игры;
- импровизация на заданную музыкальную тему.

3. Современный танец.

Хип-хоп

Теория: «Хип-хоп-танец», «Диско-танец», «Кач корпуса», «Пружинка».

Понятия:

- «Crab» (краб) – смена пяток и носков через первую позицию ног;
- «Criss Cross» (крис крос) – движение ног из 2 позиции в «крест»;
- «BK Bounce (Peter Paul)» (баунс) – покачивание корпуса назад, вперёд, из стороны в сторону;
- «Monestary» (монастери) – движение стопы на носок, «показывая» пятку, колени по очереди закрываются «внутрь»;
- «Settle» (сетл) – широкая 2 позиция ног и приседание.

Практика: Исполнение отдельных элементов и их комбинаций. Развитие определенной манеры, техники каждого движения. Упражнения на силу исполнения, на изолирование движений отдельных частей тела.

Диско (диско-фристайл)

Теория: Понятия: «батман» (мах ноги), «кик» (низкое, резкое кидание ноги), различные виды прыжков (с вытянутыми ногами, с поджатыми, «кенгуру»), «джамп» (прыжок в пол), а также различные позиции рук, подскоки, повороты.

Практика: Исполнение отдельных элементов и их комбинаций. Развитие определенной манеры, техники каждого движения. Упражнения на силу исполнения, на изолирование движений отдельных частей тела.

4. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: Участие детей в празднично-игровых программах, посвященных календарным праздникам: День Матери, День Пожилого человека, Новогодний карнавал, День Защитника Отечества, 8 Марта. Участие детей в концертной программе, посвященной окончанию учебного года.

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме открытого занятия для родителей.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- получают представление о различных видах танцевального искусства и процессе рождения танца;
- получают представление о культуре внешнего вида и поведения в коллективе.

Метапредметные:

- разовьют концентрацию внимания;
- повысят уровень развития выразительности в изображении через танцевальные движения повадок животных (кошки, лисы, медведя, зайца);
- выработают способность выдерживать учебные физические нагрузки в комплексе танцевальной гимнастики.

Предметные:

- научатся ровно держать спину, ориентироваться в учебном классе (точки класса, основное направление по кругу, диагонали);
- овладеют основными позициями и положениями рук, ног, головы в классическом танце, основными движениями стиля хип-хоп;
- научатся исполнять музыкально шаги, бег, подскоки, галоп, хип-хлп элементы, выполнять упражнения на 2/4, 4/4, 3/4, определять характер музыки и характер танца, согласовывать движения с музыкальным ритмом и темпом.

Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

В соответствии со статьей 13 Федерального закона об образовании от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Школа вправе осуществлять реализацию ДООП с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Школа определяет набор электронных ресурсов, приложений, которые допускаются к использованию в учебном процессе.

Школа информирует всех участников образовательного процесса о возможных механизмах использования ресурсов для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для дистанционного обучения – платформа Google Class, Zoom

Учебный план 1 год обучения

| № | Разделы/темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы | 2 | 2 | - | Традиционное занятие, зачет, ролевые и деловые игры, мастер- |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | по технике безопасности | | | | классы, беседа, игровая, конкурсная программа |
| 2. | Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения | 33 | 6 | 27 | Зачетное и открытое занятия, самостоятельная работа, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы, беседа, игровая, конкурсная программа |
| 3. | Современный танец | 34 | 6 | 28 | Зачетное, открытое занятия, самостоятельная работа, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы, беседа, игровая, конкурсная программа |
| 4. | Культурно-досуговые мероприятия | 2 | - | 2 | Традиционное занятие, зачет, соревнования, ролевые и деловые игры, концерты, мастер-классы, открытые занятия |
| 5. | Промежуточная аттестация | 1 | - | 1 | Зачетное, открытое занятия, самостоятельная работа, зачет, ролевые и деловые игры, мастер-классы, игровая, конкурсная программа |
| | Итого: | 72 | 14 | 58 | |

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

| № п/п | Дата проведения | | Тема занятия | УУД | | | Возможн. исполз. ЭО и ДОТ |
|-------|-----------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| | план | факт | | предметные | метапредметные | личностные | |
| 1 | | | Вводный инструктаж по ТБ. Начальная диагностика учащихся. | | | | + |
| 2 | | | Изучение базовых движений хип-хоп стиля. | | | | + |
| 3 | | | Маршировка в темпе. Танцевальная гимнастика в партере. | - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. умения принимать и сохранять учебную задачу, | - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности). -уметь слушать и | -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. -мотивационная основа на занятия | + |
| 4 | | | Изучение базовых элементов хаус стиля. Изучение танцевальной связки в стиле хаус. | | | | + |
| 5 | | | Изучение танцевальной связки в стиле хип-хоп. | | | | + |
| 6 | | | Музыкальные и ритмические упражнения. Танцевальные игры. | | | | + |
| 7 | | | Упражнения в партере. Стретчинг. | | | | + |
| 8 | | | Изучение базовых элементов хаус стиля. | | | | + |
| 9 | | | Перестроения в ритм по залу. Танцевальные игры. | | | | + |
| 10 | | | Изучение танцевальной связки в стиле хип-хоп. | | | | + |
| 11 | | | Работа по диагонали. Изучение танцевальной связки. | | | | + |
| 12 | | | Танцевальные игры. | | | | + |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | | | Упражнения на музыкальность. | направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности) | вступать в диалог с учителем и учащимися | танцами; | | | | |
| 13 | | | Музыкальная грамота. Упражнения на музыкальность. | | | | | | | + |
| 14 | | | Упражнения на музыкальность. Перестроения по залу. | | | | | | | + |
| 15 | | | Маршировка в темпе. Танцевальная гимнастика в партере. | | | | | -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | -учебно-познавательный интерес к занятиям танцами. | + |
| 16 | | | Изучение базовых движений хип-хоп стиля. Отработка раннее изученного. | | | | | | -формирование целостного социально-ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | + |
| 17 | | | Изучение базовых движений хип-хопа. Отработка раннее изученной танцевальной связки. | | | | | | | + |
| 18 | | | Мелодия, характер музыкального произведения. Работа в партере. Танцевальная гимнастика. | | | | | -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; | | + |
| 19 | | | Упражнения в партере. Правила выполнения элементов. | | | | -осуществлять анализ выполненных действий; | | | + |
| 20 | | | Изучение базовых движений хип-хоп стиля. Отработка раннее изученной танцевальной связки. | | | | - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега; | | - Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным | + |
| 21 | | | Изучение базовых движений хип-хоп стиля. | | | | при выполнении | -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; | | + |
| 22 | | | Упражнения в партере. Стретчинг. Перестроения в ритм по залу. Танцевальные игры. | | | | ходьбы, разновидностей бега; | | | + |
| 23 | | | Перестроения в ритм. Танцевальные игры. Изучение новой связки. | | | | - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающ | | | + |
| 24 | | | Отработка раннее изученной танцевальной связки. | | | | общеразвивающ | | | + |
| 25 | | | Изучение танцевальной связки в | | | | + | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | стиле хип-хоп. | их упражнений с предметами и без. умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности) | -Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. -Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее | ценностям .-Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. - Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. -Формирование | |
| 26 | | Движение и музыкальная выразительность. Упражнения на гибкость. | + | | | | |
| 27 | | Усложнение базовых движений хип-хопа. Отработка связки по парам. | + | | | | |
| 28 | | Партерная гимнастика. Стретчинг. | + | | | | |
| 29 | | Повторение, отработка движений в стиле хип-хоп. Работа по диагонали. | + | | | | |
| 30 | | Повторение, отработка движений. Изучение танц.связки. | + | | | | |
| 31 | | Исполнение изученных танцевальных связок. | + | | | | |
| 32 | | Повторение, отработка движений в стиле хип-хоп. Изучение новой танц.связки. | + | | | | |
| 33 | | Новогодний баттл в коллективе. | + | | | | |
| 34 | | Изучение базовых элементов стиля локинг | + | | | | |
| 35 | | Повторный инструктаж по ТБ. | + | | | | |
| 36 | | Танцевальные игры. Ритмические упражнения. | + | | | | |
| 37 | | Упражнение «Передай настроение». Упражнения в партере. Упражнения на координацию. | + | | | | |
| 38 | | Знакомство со стилем «локинг». Изучение базовых элементов стиля локинг | + | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---|
| 39 | | | Упражнения в партере. Основные позиции рук, ног, головы. | | эффективные способы достижения результата. | эстетических потребностей, ценностей и чувств. | + |
| 40 | | | Знакомство со стилем «локинг». Изучение базовых элементов стиля локинг. | | | | + |
| 41 | | | Упражнения в партере. Танцевальные игры. | | | | + |
| 42 | | | Упражнения в партере. Танцевальные игры. | | | | + |
| 43 | | | Упражнения в партере, стретчинг. Упражнения для рук, танцевальные игры. | | | | + |
| 44 | | | Изучение базовых элементов локинг стиля. Изучение танцевальной связки в стиле локинг. | | | | + |
| 45 | | | Изучение базовых элементов хаус стиля. | | | | + |
| 46 | | | Изучение движений хаусо с перестроениями. Отработка изученного в парах. | | | | + |
| 47 | | | Изучение базовых элементов хаус стиля. Изучение танцевальной связки в стиле хаус. | | | | + |
| 48 | | | Упражнения в партере. Основные позиции рук, ног. Стрейчинг. | | | | + |
| 49 | | | Музыкальные и ритмические упражнения. Танцевальные игры. | + | | | |
| 50 | | | Базовые движения хип-хоп. | + | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 51 | | | Музыкальная грамота. Стрейчинг. | | зрения и оценку событий. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении танцевальных движений. -Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. | в динамично изменяющемся и развивающемся мире. -учебно-познавательный интерес к занятиям адекватно воспринимать оценку учителя; -учебно-познавательный интерес к занятиям; -формирование целостного социально-ориентирован-ного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий. | + | | | | |
| 52 | | Перестроения в ритм по залу. | | | | | | | | | |
| 53 | | Самостоятельная работа над соло-связкой. | | | | | | | | | |
| 54 | | Движения с ходом по диагонали. Упражнения в партере, стретчинг. | | | | | | | | | |
| 55 | | Повтор и отработка изученных движений хип-хоп, хаус, локинг. Импровизация под разный ритм музыки. | | | | | | | | | |
| 56 | | Упражнения в партере, стретчинг. Перестроения в ритм по залу. | | | | | | | | | |
| 57 | | Повтор и отработка изученных движений в стиле хип-хоп и хаус. | | | | | | | | | |
| 58 | | Развитие танцевальной фантазии. Игра «Танцевальный баттл» (соло). | | | | | | | | | |
| 59 | | Понятия из танцевальной гимнастики. Основные построения и перестроения по залу. | | | | | | | | | |
| 60 | | Основные построения и перестроения. Закрепление базовых движений хип-хопа. | | | | | | | | | |
| 61 | | Упражнения на развитие гибкости. Перестроения в ритм по залу. | | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---|
| 62 | | | Основные построения и перестроения. Закрепление базовых движений локинга. | | | | + |
| 63 | | | Изолированные движения локинга. Закрепление базовых движений хип-хопа. | | | | + |
| 64 | | | Изолированные движения локинга. Закрепление базовых движений хип-хопа. | | | | + |
| 65 | | | Импровизация. Исполнение связок в парах. Игра «Танцевальный баттл» (соло). | | | | + |
| 66 | | | Шаги, прыжки, повороты, положение головы. Изучение ритмической комбинации. | | | | + |
| 67 | | | Повтор и отработка изученных движений в стиле хип-хоп и хаус. Импровизация. | | | | + |
| 68 | | | Упражнения на импровизацию. | | | | + |
| 69 | | | Изучение базовых элементов стиля локинг | | | | + |
| 70 | | | Промежуточная аттестация. Диагностика учащихся | | | | + |
| 71 | | | Резерв | | | | + |
| 72 | | | Резерв | | | | + |

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

| № | Разделы программы | Формы занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|----|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. | Танцевальная гимнастика и музыкально-ритмические движения | традиционное комбинированное занятие; игра | Приемы: словесный – устное изложение; наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; практический – упражнения, тренинг. Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. | Оборудование: танцевальный зал с зеркалами, паркетный пол. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи; фото- и видео-летопись выступлений, открытых занятий, праздников; иллюстрации из журналов по искусству и культуре; фонограммы с детскими песнями, классической и современной музыкой, адаптированной для детей. | открытые занятия для родителей, самостоятельная работа |
| 2. | Современный танец | Традиционное, комбинированное занятие | Приемы: словесный – устное изложение; наглядный – показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов; практический – упражнения, тренинг. Методы: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. | Оборудование: танцевальный зал с зеркалами, паркетный пол. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи; фото- и видео-летопись выступлений, открытых занятий, праздников; иллюстрации из журналов по искусству и культуре; фонограммы с детскими песнями, классической и современной музыкой, адаптированной для детей. | открытые занятия для родителей, самостоятельная работа |
| 3. | Культурно-досуговые мероприятия | Праздник, концерт, конкурс | Приемы: игра, упражнение. Методы: Словесный: устное изложение Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг | Оборудование: танцевальный зал с зеркалами, паркетный пол. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи; фото- и видео-летопись выступлений, открытых занятий, праздников; иллюстрации из журналов по искусству и культуре; фонограммы с детскими песнями, классической и современной музыкой, адаптированной для детей, костюмы для выступлений. | конкурс, концерт, праздник самостоятельная работа |

Упражнения, комбинации и игры, рекомендуемые к разделам программы Танцевальная гимнастика

Упражнения в положении сидя

1. Сокращение стоп одновременно и поочередно (для укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата стоп).
2. «Поза лотоса» (выворотность верха бедра).
3. «Ножницы» на 45 и 90 градусов (для укрепления мышц пресса).
4. Наклоны корпуса вперед и в сторону с ногами вытянутыми вперед и с ногами предельно раскрытыми в сторону (стопы вытянуты или сокращены в 4 и в 1 позициях).
5. Растяжка в паре.
6. «Уголок» (для мышц пресса).

Упражнения в положении лежа на спине

1. «Циркуль» – разведение ног в сторону (для выворотности в тазобедренном суставе).
2. «Ножницы» на 45 и 90 градусов (для укрепления мышц брюшного пресса).
3. «Орешек» – группировка.
4. «Свеча» – стойка на лопатках.

Упражнения в положении лежа на животе

1. «Лягушка» – подтягивание согнутых ног к корпусу (для выворотности верха бедра).
2. «Рыбка», «Лодочка» (для гибкости спины).
3. «Змейка» (для укрепления поясничных мышц и исправления сутулости).

Упражнения в положении стоя на коленях

1. Наклоны корпуса назад без прогиба (для брюшного пресса).
2. Наклоны корпуса назад с прогибом (для развития гибкости).
3. Опускание корпуса без помощи рук справа и слева от сомкнутых ног на бедро (для талии и подвижности тазобедренного сустава).
4. «Лошадки» – (для укрепления мышц стопы и развития подъема).
5. «Кошечка» – (на вытягивание позвоночника, для гибкости спины).

Упражнения в положении стоя

1. Наклоны корпуса вперед, в сторону, назад.
2. Ходьба на полупальцах, на пятках, на наружных и внутренних краях стоп (для исправления плоскостопия и укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата).
3. Поочередное закрепление (напряжение) и расслабление отдельных частей тела и всего тела (для умения сознательно управлять мышцами, уметь контролировать состояние мышц).
4. «Птицы» – взмахи рук (для подвижности суставов).
5. Вращения прямых рук вперед, назад вместе и поочередно.
6. Мелкие быстрые движения вытянутых рук во 2 позиции рук с расслабленной кистью.

Упражнения на полу

В положении сидя:

- сокращение стоп (1 позиция).

В положении лежа на боку:

- passee;
- battement developpee;
- releve lent;
- grand battement jete;

В положении лежа на спине:

- releve lent вперед;
- passee;
- grand battement jete;
- «солнышко»;

- упражнения для бедра;
- battement в сторону, назад, вперед;
- упражнения для растяжки;
- упражнения для мышц брюшного пресса.

Перечень упражнений можно расширить или уменьшить в зависимости от конкретных задач занятия. Второй год обучения требует темпового и комбинационного усложнения.

Ритмика

1. Ход по кругу с носка, каждый шаг на 1/4.
2. Музыкальное сопровождение – марш 4/4.
3. Ход по кругу с носка в сочетании с хлопками:
 - хлопки на сильную долю;
 - хлопки на слабую долю;
 - хлопки с паузой – 8 счетов, 4 счета. 2 счета.
4. Упражнения лицом в круг, 6 п. ног:
 - приставные шаги вправо и влево, вперед и назад;
 - приставные шаги в сочетании с хлопками;
 - приставные шаги в повороте по четвертям.
5. Упражнения для рук:
 - взмахи руками (полет птиц) поочередно правой и левой, вместе (музыкальный размер 3/4);
 - «игра в мяч» с подскоками на двух ногах и на одной (музыкальный размер 2/4).
7. Упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно, скрестив ноги).
8. Азбука музыкального движения:
 - мелодия и движения;
 - темп (быстро, медленно, умеренно);
 - музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4.
 - «Такт» и «затакт».
 - Выделение сильной доли.

Развивающие танцевальные игры:

На освоение пространства танцевального зала:

1. «Ходьба змейкой». Дети цепочкой пружинистым шагом двигаются за ведущим, который периодически меняет направление.
2. «На месте фигура замри». Дети двигаются по всему залу в разных направлениях, занимая все пространство зала и стараясь не сталкиваться. В конце музыкальной фразы замирают.
3. «Смена картинок»: «Лужайка», «Стог сена», «Тропинка», «Кочки». Под музыку учащиеся «гуляют» по всему залу, в конце музыкальной фразы изображают одну из картинок по команде педагога.
4. На умение отличать характер музыкальных тем и выполнять движения, заданные педагогом:
 - «Воробышки»
 - первая часть музыки – «воробышки» летят;
 - вторая часть музыки – «воробышки» прыгают;
 - третья часть музыки – «воробышки» клюют.
 - «Жуки»
 - «жуки» летят и жужжат;
 - «жуки» упали, до конца музыки машут руками и ногами в воздухе и не могут встать;
 - по окончании музыки – быстро встают.

Музыкальные игры на воображение

1. Подскоки с воображаемым мячом. Учащиеся движутся в произвольных направлениях подскоками, регулируя их силу в связи с динамическими оттенками музыки. Движения рук имитируют подбрасывание мяча или удары об пол.
2. «Рисование на песке». Учащиеся садятся «по-турецки». Слушают музыку и, после этого, рисуют, представляя свои руки кистью художника, а пространство вокруг себя – холстом.
3. «Игра с водой». Учащиеся сидят на полу на пятках. Руки лежат свободно на коленях. (подготовленные дети могут делать упражнения, лежа на животе):
 - 1-2 т. – учащиеся отводят руки назад, слегка прогибаясь;
 - 3-4 т. – руки в исходное положение, захватывая воду;
 - 5-8 т. – повторение;
 - 9-12 т. – кисти рук поочередно бьют по воображаемой воде;
 - 13-16 т. – импровизация в движении рук и корпуса. «Брызги во все стороны».

Информационные источники

для педагога:

1. Березова Г.А. Классический танец в детских хореографических коллективах. – М.: «Искусство», 1979.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1994.
3. Гойлезовский К. Образцы русской народной хореографии. – М.: «Искусство», 1964.
4. Кент Г. Йога. День за днем. – Л., 1991.
5. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: «ВАКО», 2005.
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Терра-Спорт», 2001.
7. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление урока танца. – М.: «ЗНУИ», 1980.
8. Лукьянов Л.А. Дыхание в хореографии. – М.: «Искусство», 1979.
9. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: «Академия развития», 2001.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.
11. Риттер-Клейганс. Гимнастика позвоночника. – М.: «Феникс, Сигма-Пресс», 1997.
12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., 1994.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.

для родителей:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. – М., 1983.
3. Белостоцкая Е.М. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., 1987.
4. Валявский А.С. Как понять ребенка, Фолио-Пресс. – СПб., 1998.
5. Маршак С.Я. Произведения для детей. Стихотворения, сказки, песни, пьесы. – М.: «Правда», 1990, т. 1.
6. Для дистанционного обучения - платформа GoogleClass.

Оценочные материалы

| № | Количественный анализ | Качественный анализ |
|----|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1. | Посещаемость, статистические данные | Форсирование навыков и умений |
| 2. | Фиксация занятий в рабочем журнале | Анализ успеваемости деятельности и достижения цели |
| 3. | Отслеживание результатов (наблюдение, диагностика) | Анализ диагностического материала |
| 4. | Практический результат | Сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы |

Диагностика учащихся может использоваться на начальном этапе и в качестве промежуточной аттестации. Критерии начальной диагностики для просмотра и зачисления в группы современного танца: музыкальность (наличие чувства ритма и музыкального слуха), физические данные для современного танца (прыжок, пластичность-гибкость, координация движений).

Музыкальность:

- низкий уровень – ребенок старается слушать музыку, но не может согласовать с ней движения, отобразить рисунок;
- средний уровень – ребенок слышит музыку, но не всегда согласовывает движения с музыкой, зачастую допускает ошибки;
- высокий уровень – ребенок имеет абсолютный музыкальный слух, исполняет правильно движения в ритмическом рисунке и в определенном заданном темпе.

Пластичность:

- низкий уровень – наклоны и перегибы ребенка крайне малы, ребенок старается наклоняться и делать перегибы, но делает это с минимальной амплитудой, при этом сгибает колени;
- средний уровень – наличие природного потенциала, который требует дальнейшего развития;
- высокий уровень – природная гибкость, которая позволяет ребенку без труда выполнять пластические упражнения.

Координация движений:

- низкий уровень – отсутствие координации движений;
- средний уровень – координация движений нарушена, есть возможности развития;
- высокий уровень – учащийся координирует движения.

Прыжок:

- низкий уровень – отсутствие прыжка;
- средний уровень – ребёнок выполняет прыжок, но следует развивать высоту, лёгкость, мягкость приземления;
- высокий уровень – наличие природного прыжка (ребёнок прыгает высоко и легко, приземление мягкое).

Для выявления более точных результатов диагностики учащимся по каждому критерию выставляются соответствующие баллы от 2 до 5:

- 2 балла – не удовлетворительно;
- 3 балла – удовлетворительно;
- 4 балла – хорошо;
- 5 баллов – отлично.

Баллы суммируются, и выводился общий результат:

- высокий уровень – 20-18 баллов;

- средний уровень – 17-15 баллов;
- низкий уровень – 15 и менее баллов.

Соответственно по результатам диагностики в коллектив зачисляются учащиеся с высоким и средним уровнями.

Формы аттестации

Способы проверки результата:

- анализ сохранения контингента учащихся и его стабильности;
- диагностика уровня развития детей на занятиях, конкурсах, концертах;
- открытые занятия и мероприятия для родителей;
- отзывы детей и родителей;
- наблюдения педагога;
- анкетирование родителей, позволяющее определить уровень развития ребенка за учебный год.

Способы фиксации результата: журнал педагога, протоколы начальной диагностики и промежуточной аттестации, дипломы, личные портфолио учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы.

Начальная диагностика проводится в сентябре-октябре с целью выявления способностей учащихся, готовности детей к обучению по программе.

Промежуточная аттестация за полугодие проводится в декабре с целью определения уровня развития детей в форме открытого занятия для родителей, конкурса, концерта, зачетного занятия.

Промежуточная аттестация проводится в апреле/мае с целью определения уровней развития детей в результате обучения по образовательной программе, форма аттестации - открытое занятие для родителей, конкурсы, концерты, зачетное занятие.

Промежуточная аттестация позволяет проследить динамику развития и освоения программы учащимися.

| № | Фамилия, имя | координация движений | музыкальность | прыжок | пластичность | результат | примечание |
|----|--------------|----------------------|---------------|--------|--------------|-----------|------------|
| 1. | | | | | | | |

В программе предусмотрена **система оценки деятельности учащегося**, которая представляет собой ступени успешности. На каждого учащегося заводится книжка творческого успеха, где условными обозначениями (вершинка успеха) оцениваются успехи ребенка.



высокий уровень – соответствует 3 баллам;



средний уровень – соответствует 2 баллам;



низкий уровень – соответствует 1 баллу.

Оценка проводится в конце каждого занятия. По окончании полугодия педагог подсчитывает количество набранных баллов и определяет уровень танцевального развития учащегося, а также награждает дипломом.

Высокий уровень – критерии: творческая активность; быстрое осмысление задания; выразительное исполнение; эмоциональное исполнение.

Средний уровень – критерии: эмоциональная отзывчивость, интерес к танцевальной деятельности, желание включиться в нее при некотором затруднении в выполнении задания, учащийся нуждается в помощи педагога, в дополнительном объяснении, показе, неоднократных повторях.

Низкий уровень – учащийся мало эмоционален, не способен к самостоятельности, с заданием справляется самым последним или ему не удается выполнить задание, но учащийся проявляет интерес, ему хочется преодолеть возникшие перед ним трудности.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Эта анкета проводится в целях объективной оценки эффективности и результативности обучающей программы педагога и дает представление об уровне развития каждого ребенка за время обучения в студии современного танца «Soul Shine».

В этой анкете представлены параметры развития ребенка, определённые педагогом в его программе.

Подумайте и оцените по пятибалльной шкале, в какой мере развилось то или иное качество за время обучения.

Название программы: **«Первые шаги в современный танец»**

Фамилия, имя учащегося _____

Влюблённость в танцы, в движения, упражнения _____

Снятие двигательного-мышечных зажимов _____

Раскрепощённость в движениях _____

Координация движений _____

Выразительность и музыкальность исполнения _____

Элементарные танцевальные навыки _____

Гибкость _____

Осанка _____

Воображение _____

Настроение ребенка во время занятия и после него _____

Дата _____

Подпись родителя _____