

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №17 города Липецка

Рассмотрено

на заседании

МС протокол № 4 от 28.08.2023

Утверждено
Директор МАОУ СОШ №17

 И.И. Борисова

Приказ № 463-осн от 12.09.2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальный серпантин»

Возраст учащихся: 8-14 лет
Срок реализации: 1 год (2023-2024 учебный год)

Липецк

**Нормативные правовые документы,
регламентирующие образовательную деятельность.**

Нормативные правовые документы, регламентирующие образовательную деятельность.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с изменениями от 1.09.2020г)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).
6. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).
7. Региональный план мероприятий по реализации первого этапа Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Липецкой области от 26.07.2022г.
8. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г. и плана мероприятий по её реализации».
9. Устав МАОУ СШ № 17 города Липецка.

Пояснительная записка.

Актуальность данной программы заключается в том, что в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание. Воспитание потребности в творчестве, умение творить по законам красоты - это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм. Тот, кто танцует, во многих случаях оказывается более внимателен, и внимателен по сравнению с другими, поскольку привычка «приглядываться» и «прислушиваться» и чутко откликаться на внешние впечатления становится для них второй натурой. Важно сохранить и раскрыть в каждом ребенке то лучшее, что есть в нем от природы. Главное - не пропустить самый ранний период – момент становления личности. Валеологическая направленность обучения танцам, соединенная с духовно-творческой устремленностью, - необходимое условие для гармоничного развития ребенка.

Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа преподавания хореографии предусматривает следующие **виды занятий**:

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно-творческое занятие;
- постановочно-композиционное занятие;
- контрольное занятие («контрольная точка» - осмысление, закрепление и применение знаний на практике); - индивидуальное занятие;
- беседа по истории танца;
- музыкальное занятие (беседа о музыке, игры и т.п.); - итоговое занятие.

В учебно-воспитательном процессе определяющим и гармоничным моментом является сотрудничество педагога, детей, родителей.

Методы обучения:

1. Словесный – передача необходимой для дальнейшего обучения информации.
2. Наглядный – просмотр слайдов, презентации, видео.

Цели и задачи:

Целью преподавания искусства хореографии является первостепенное формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом развитии, формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия обучающихся. Через познание сути

содержания искусства в душе ребёнка формируется эмоциональнообразное восприятие музыки и движений, ассоциативное мышление, волевые качества, воображение, формируется художественный вкус.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с разными жанрами хореографического искусства: балльный танец, сценический танец, современный танец;
- овладеть знаниями, умениями, навыками танцевального искусства.

развивающие:

- развивать музыкальные способности детей;
- распознать в ребёнке потенциальные возможности и помочь ему в их развитии;
- развивать творческие, индивидуальные способности духовного мира ребёнка.

воспитательные:

- воспитать культурно-образовательную личность.

Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы

По окончании курса дети должны:

знать:

- терминологию;
- основы актёрского мастерства;
- манеру исполнения разных танцев;
- музыкальный размер выученного танца;
- положение рук, ног и корпуса в выученных танцах.

уметь:

- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении
- чувствовать образ, настроение и передаваемый характер музыки;
- индивидуально и коллективно работать;
- творчески подходить к занятию;
- практически показать и исполнять освоенный хореографический и танцевальный материал;
- передать манеру исполнения балльного танца;
- уметь эмоционально наполнять и выражать движения, жесты, позы
- передать манеру исполнения заданной композиции;
- грамотно исполнять и технично выполнить выученные вариации.

Адресность программы

Программа рассчитана на обучающихся – 8-14 лет.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Содержание программы первой группы:

В содержании программы первой группы – разнообразные игры на развитие чувства ритма, освоение видов ходьбы, бега, различных прыжков. Дети должны почувствовать и ощущать пространство танцевального класса; уметь перестраиваться, как в заданном, так и в произвольном направлении, с последующим возвращением на первоначальное место. Занятие начинается с построения детей, приветствия (поклона), сообщения педагогом основных задач. Далее следует разминка, включающая в себя различные виды ходьбы, бега, поскоки, подскоки:

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория

- комплектование групп, знакомство;
- значение занятий хореографией для здоровья;
- правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене;
- инструктаж по ТБ.

2. Элементарные движения под музыку (4ч.)

Теория

Объяснение муз. размера, ритма, слабые и сильные доли, акцент, направления, что такое бег, прыжки и т.д. Понятие о строении музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, предложение, двухчастная и трехчастная форма). Умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, определять строение музыки.

Практика

- ходьба на полупальцах;
- бег и танцевальный бег;
- упражнения для стопы;
- сочетание различных шагов с хлопками;
- построение в шеренгу, колонну, полукруг;
- прыжки, подпрыгивания;
- понятие темпа – медленный, умеренный, быстрый;
- выделение сильной и слабой доли;
- повороты корпуса, наклоны;
- фигурная маршировка, ходьба парами;
- змейки, волны, гребешок, звездочки.

Упражнения выполняются проходным способом.

Исполнение ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом, прыжками. Используются игры на развитие внимания, выработки осанки.

3. Бег, прыжки (8ч.)

Бег на носках, широким шагом. Подвижная игра «Змейка». Бег в чередовании с ходьбой, с остановкой, со сменой направления

Прыжки в разных позициях ног. Танцевальные прыжки. Ритмические приседания и выпрямления.. Подпрыгивания на двух ногах.

4. Элементы классического, народного и историко-бытового танцев(38ч.)

Теория

Объяснение правил правильной осанки, позиций ног, рук, что такое полуприседание, полное приседание.

Практика

- полуприседания, приседания;

- вытягивание ног попеременно на носок, круговые движения ногой по полу;
- изучение позиций рук (подготовительное, первая позиция, вторая позиция, третья позиция);
- танцевальные движения (вальсовая дорожка, полька, менуэт);
- знакомство и освоение основных танцевальных поз;
- объяснение правил правильной осанки, позиций ног, рук;
- изучение упражнения для правильной осанки;
- пор де бра;
- изучение движения ронде жан партер;
- подготовительная, первая позиции рук;
- упражнения с позициями ног;
- танцевальные упражнения;
- изучение вариации;
- партия партнера и партнерши;
- танец в паре, напротив друг друга, сохраняя позицию рук.

Практика под музыку с изменением темпа музыки.

5. Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях(14ч.)

Теория

Дается основное и элементарное понятие – импровизация.

Практика

- Подвижные игры под музыку. Подвижные игры «Коты и лисицы» «Карабас-барабас», «Черепашки»
- отработка репертуара

5. Итоговое занятие (2ч.)

Содержание программы второй группы

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория

- комплектование групп, знакомство;
- значение занятий хореографией для здоровья;
- правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене;
- инструктаж по ТБ.

2. Учебно-тренировочная работа (34ч.)

Элементы классического танца

Теория

Правила исполнения следующих движений: demi plie по I, II, III позициям, battment tendu и с I позиции и III, demi rond de gambe par terre , первое por de bras.

Практика

- позиции ног I, II, III, VI;
- demi plie по I, II, III, V, VI позициям;
- battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад;
- battement tendu из III позиции в сторону, вперед, назад;
- demi rond de gambe par terre на четыре четверти;
- releve на полупальцах по I, II, III, VI позициям;
- battement releve lent в сторону и вперед, на 25 градусов из I позиции.

На середине:

- I, II, III позиции рук, подготовительное положение;
- прыжки по VI позиции.

Элементы народно-сценического танца

Теория

Объяснение правил исполнения новых разучиваемых движений

Практика

- приседания (плавно и резко);
- упражнения на выстукивании;
- подготовка к веревочке, «веревочка».

На середине:

- различные port de bras;
- различные виды веревочки;
- вращения;
- движения мазурки;
- элементы танцев народов мира.

Азбука музыкального движения

Теория

Повторение и закрепление правил исполнения ранее проученных движений.

Практика

I. Разминка по кругу

- различные виды ходов (марш, полупальцы, высокое поднимание бедра, пятки, приставные шаги и т.д.);
- различные виды прыжков в сочетании с подскоками, бегом, с хлопками;
- различные виды бега;

II. Партерная гимнастика

- фиксация основного положения корпуса сидя на полу;
- упражнения для подвижности и эластичности голеностопных суставов;
- упражнения для укрепления мышц спины («Котик», «Часики», «Лодочка» и т.д.);
- упражнения для развития выворотности тазобедренного сустава («Птички», «Снежинка»);
- упражнения развивающие гибкость («Рыбка», «Колечко», «Свечка», «Горка» и т.д.);
- упражнения для укрепления брюшного пресса («Книжка», «Велосипед», «Лестница» и т.д.);
- упражнения для растягивания мышц ног.

Элементы историко-бытового танца

Теория

Правила исполнения: «русский ключ», «моталочка», присядка с выставлением ноги на каблук, вальсовая дорожка, шаг полонеза, «припадания», «балянсе», элементы русского танца.

Практика

- Port de bras в русском характере;
- сценический шаг с носка, с каблука;
- «па» польки назад;
- «па» польки с различными движениями рук (вперед и назад);
- «веревочка»;
- русский «Ключ»;

- «гармошка», «моталочка» с притопами;
- присядка «мячик»;
- присядка с выставлением ноги на каблук вперед и в сторону (для мальчиков)
- волновая дорожка;
- шаги полонеза;
- припадание;
- элементы украинского танца.

3. Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях(21ч.)

Теория

Объяснение - создание художественного образа в танце.

Практика

Танцы: Русский народный танец, классический танец, цыганский танец, современное направление

4. Импровизационные игры (9ч.)

Теория

Повторение и закрепление правил игр.

Практика

Импровизационные игры: «Паровозик», «Гномики», «Круг друзей», «Веселая гусеница», «Жучки», «Любимая игрушка», «Найди затейника», «Пластинин».

5. Итоговые занятия(2ч.)

Отчетный концерт, тестирование.

Материально-технические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Учебная и учебно-методическая литература

- 1.Васильева, Т. К. Секрет танца / Т. К. Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант,1997г.
- 2.Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам / Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону: Феникс,2003г.
- Климов А.И. Основы русского народного танца / А.И. Климов. – М.: Искусство, 1981.
- 3.Е.Луцкая, “Жизнь в танце”, “Искусство”, М., 1988;
- 4.М.Годик, А.Брамидзе, Т.Киселева, “Стретчинг”, М., Советский спорт, 1991;
- 5.А.Петерсон, “Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания”, автореферат, Рига, 1991;
- 6.Т.Ротерс, “Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика”, М., Просвещение;
- 7.В.Уральская “Природа танца”, М., 1988;
- 8.Д.Кирнарская, “Музыкальные способности”, М., 2004.

Материально-техническое обеспечение

1. Хореографический зал.
- 2.Компакт-диски.
- 3.Мини-диски.
- 4.Музыкальный центр.

Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы.

При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальный серпантин» осуществляется контроль образовательной деятельности, включающий текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Контроль образовательной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности педагога и обучающегося.

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся, реализующих дополнительную общеразвивающую программу «Танцевальный серпантин», проводится в форме тестирования. Содержание промежуточной аттестации определяется образовательной программой в соответствии с прогнозируемыми ею результатами, включает проверку теоретических знаний обучающихся и их практических умений и навыков.

Способы определения результативности:

Мониторинг результативности освоения программы осуществляется путем непосредственных наблюдений за учащимися, проверки теоретических знаний и практических навыков и умений, организационных и коммуникационных компетенций (Приложение 1).

Для фиксации результатов освоения программы используется диагностическая карта, заполняемая 1 раз за период обучения по программе. Экспертом в оценке уровня освоения программы учащимися, который осуществляется с помощью метода наблюдения и метода включения детей в деятельность по освоению программы, выступает педагог.

Обработка и интерпретация результатов:

Каждый показатель мониторинга оценивается от 1 до 3 баллов:

- 1 балл – ниже базового уровня,
- 2 балла – базовый уровень,
- 3 балла – выше базового уровня.

Итог мониторинга:

- 1 - 6 баллов – программа освоена на низком уровне; □
- 7-12 баллов – программа освоена на базовом уровне;
- 13-18 баллов – программа освоена на высоком уровне.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется по системе «зачет» и отражается в соответствующем разделе «Результат освоения дополнительной общеразвивающей программы» диагностической карты мониторинга результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

Направление	Курс	Кол-во часов в неделю	Всего часов по программе в год
Художественное	«Танцевальный серпантин»	2	68

Календарный учебный график

Компоненты КУГ	1 год обучения
Количество групп	2
Начало учебного года	01.09.2023 г.
Окончание учебного года	29.05.2024г.
Продолжительность учебного года	34 учебные недели
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями – 10 м)
Промежуточная аттестация	На последнем занятии

Контингент учащихся:

Обучающиеся 8- 14 лет занимаются в группах по 15-20 человек.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками организации. Иные работники организации, в том числе осуществляющие финансовую и хозяйственную деятельность, охрану жизни и здоровья детей, обеспечивают реализацию Программы.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном

приказом Министерства здравоохранения и социального развития
Российской Федерации от
26.08.2010 г. № 761н.

Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации.

В целях эффективной реализации Программы в школе созданы условия для:

- 1) профессионального развития педагогических и руководящих работников, в том числе их дополнительного профессионального образования;
- 2) консультативной поддержки педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей;
- 3) организационно - методического сопровождения процесса реализации Программы, в том числе во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Вовлечение родителей обучающихся в образовательные отношения

Школа имеет возможности:

- 1) для предоставления информации о Программе родителям (законным представителям) обучающегося и всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 2) для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде.

Календарно-тематическое планирование

1 группа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Вводное занятие (2ч.)				
1	Комплектование групп, знакомство. Значение занятий хореографией для здоровья;	1		
2	Правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене. Инструктаж по ТБ.	1		
Элементарные движения под музыку (4ч.)				
3	Объяснение муз. размера, ритма, слабые и сильные доли, акцент, направления, что такое бег, прыжки и т.д. Бег и танцевальный бег.	1		
4	Понятие о строении музыкальной речи (вступление, музыкальная фраза, предложение, двухчастная и трехчастная форма).	2		
5	Исполнение ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом, прыжками.	1		
Бег, прыжки(8ч.)				
6	Бег на носках, широким шагом. Подвижная игра «Змейка»	2		
7	Бег в чередовании с ходьбой, с остановкой, со сменой направления	1		
8	Прыжки в разных позициях ног.	1		
9	Танцевальные прыжки.	2		
10	Ритмические приседания и выпрямления.. Подпрыгивания на двух ногах.	2		
Элементы классического, народного и историко-бытового танцев(38ч.)				

11	Объяснение правил правильной осанки, позиций ног, рук	2		
12	Изучение упражнения для правильной осанки Пор де бра.	4		
13	Изучение движения ронде жан партер	4		
14	Подготовительная, первая позиции рук	2		
15	Изучение Пор де бра	4		
16	Упражнения с позициями ног	4		
17	Танцевальные упражнения	4		
18	Изучение вариации.	4		
19	Партия партнера и партнерши.	4		
20	Танец в паре, напротив друг друга, сохраняя позицию рук.	4		
21	Практика под музыку с изменением темпа музыки.	2		
Подвижные игры под музыку, отработка репертуара, участие в конкурсных мероприятиях(14ч.)				
22	Импровизация и подвижные игры	2		
23	Репертуар танцевального коллектива. Игра «Импровизация»	2		
24	Подвижные игры под музыку.Подвижная игра «Коты и лисицы»	2		
25	Подвижные игры под музыку.Подвижная игра «Карабас-барабас»	2		
26	Подвижные игры под музыку.Подвижная игра «Черепашки»	2		
27	Отработка репертуара.	4		
Итоговые занятия(2ч.)				
28	Творческий отчет.	3		
29	Тестирование.	1		
		68		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 группа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Вводное занятие (2ч.)				
1	Комплектование групп, знакомство. Значение занятий хореографией для здоровья;	1		
2	Правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене. Инструктаж по ТБ.	1		
Учебно-тренировочная работа (34ч.)				
3	Правила исполнения следующих движений: demi plie по I, II, III позициям.	2		
4	- demi rond de gambe par terre на четыре четверти; - releve на полупальцах по I, II, III, VI позициям; - battement releve lent в сторону и вперед, на 25 градусов из I позиции.	4		
5	На середине: - I, II, III позиции рук, подготовительное положение; - прыжки по VI позиции	4		
6	Правила новых разучиваемых движений	4		

7	Повторение и закрепление правил исполнения ранее проученных движений.	4		
8	Партерная гимнастика. «Птичка», «Снежинка», «Рыбка», «Колечко»	4		
9	Правила исполнения: «русский ключ», «моталочка», присядка с выставлением ноги на каблук, вальсовая дорожка, шаг полонеза, «припадания», «балянсе», элементы русского танца.	4		
10	Правила исполнения: «русский ключ», «моталочка», присядка с выставлением ноги на каблук, вальсовая дорожка, шаг полонеза, «припадания», «балянсе», элементы русского танца.	4		
11	Port de bras в русском характере	4		
Постановочная и репетиционная работа, участие в конкурсных мероприятиях(21ч.)				
12	Объяснение - создание художественного образа в танце.	2		
13	Русский народный танец	8		
14	Классический танец	6		
15	Цыганский танец	5		
Импровизационные игры (9ч.)				
16	Импровизация и подвижные игры	4		
17	Репертуар танцевального коллектива. Импровизационные игры: «Паровозик», «Гномики», «Круг друзей», «Веселая гусеница», «Жучки», «Любимая игрушка», «Найди затейника», «Пластинин».	3		
18	Репертуар танцевального коллектива. Импровизационные игры: «Паровозик», «Гномики», «Круг друзей», «Веселая гусеница», «Жучки», «Любимая игрушка», «Найди затейника», «Пластинин».	2		
Итоговые занятия(2ч.)				

19	Отчётный концерт	1		
20	Отчётный концерт	1		
		68		

Содержание отчётного концерта:

1. Русский народный хоровод «Моя Россия», «Красно-девица» (с использованием павлопасадских платков).
2. Танец «Валенки»
3. Танец с лентами
4. Военно-патриотический танец «Катюша», «Вставай страна огромная»
5. Танец «Кадриль»
6. Танец «Маленькие гномики»
7. Танец «Русские молодцы»
8. Хоровод

Способы определения результативности:

Мониторинг результативности освоения программы осуществляется путем непосредственных наблюдений за учащимися, проверки теоретических знаний и практических навыков и умений, организационных и коммуникационных компетенций (Приложение 1).

Для фиксации результатов освоения программы используется диагностическая карта, заполняемая 1 раз за период обучения по программе. Экспертом в оценке уровня освоения программы учащимися, который осуществляется с помощью метода наблюдения и метода включения детей в деятельность по освоению программы, выступает педагог.

Обработка и интерпретация результатов:

Каждый показатель мониторинга оценивается от 1 до 3 баллов:

- 1 балл – ниже базового уровня,
- 2 балла – базовый уровень,
- 3 балла – выше базового уровня.

Итог мониторинга:

- 1 - 6 баллов – программа освоена на низком уровне; □
- 7-12 баллов – программа освоена на базовом уровне;
- 13-18 баллов – программа освоена на высоком уровне.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеразвивающей программе осуществляется по системе «зачет» и отражается в соответствующем разделе «Результат освоения дополнительной общеразвивающей программы» диагностической карты мониторинга результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности.

РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Приложение 1

результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе

Педагог	Учебный год																			
Фамилия, имя учащегося	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
Сроки диагностики Показатели	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года	Конец учебного года
Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а																				
Владение теоретическими знаниями																				
Владение специальной терминологией																				
П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а																				
Применение умений и навыков творческой, спортивной, интеллектуальной деятельности																				
О р г а н и з а ц и о н н ы е и к о м м у н и к а ц и о н н ы е к о м п е т е н т н о с т и																				
Умение планировать, осуществлять и оценивать собственную деятельность																				
Умение сотрудничать с педагогом																				
Умение сотрудничать с учащимися																				
ИТОГО																				
Р Е З У Л Т А Т О С В О Е Н И Я Д О П О Л Н И Т Е Л Ь Н О Й О Б Щ Е Р А З В И В А Ю Щ Е Й П Р О Г Р А М М Ы																				

№ ребенка (см начало таблицы)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Участие в итоговых:																				
• школьных соревнований, играх (программы физкультурно-спортивной направленности)																				
• школьных выставках, конкурсах (программы художественной направленности)																				
• школьных праздниках, постановках (программы социально-педагогической направленности)																				
• тестированиях (программы естественнонаучной направленности)																				
• тестированиях (программы туристско краеведческой направленности)																				

Итоговый тест

по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Танцевальный серпантин», 1 группа

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

2. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?

- а) полуприседание;
- б) приседание;
- в) полное приседание.

3. Международный день танца?

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

4. Назовите богиню танца:

- а) Майя Плисецкая;

- б) Айседора Дункан;
 - в) Терпсихора.
5. **Краковяк:**
- а) польский народный танец;
 - б) украинский народный танец;
 - в) белорусский народный танец.
6. **Что означает «Step-touch»?**
- а) спиной к зрителям;
 - б) приставной шаг;
 - в) боком к зрителям.
7. **Первая позиция ног:**
- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
 - б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
 - в) стопы вместе.
8. **Подготовительное движение для исполнения упражнений:**
- а) реверанс;
 - б) поклон;
 - в) preparation.
9. **Сколько позиций рук в классическом танце?**
- а) 2;
 - б) 4;
 - в) 3.

Итоговый тест
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Танцевальный серпантин», 2 группа

1. Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом “приседание”.
 1. Plie (Плие)
 2. Battement tendu (Батман тандю)
 3. Arabesques (Арабеск)
2. Назовите движения русских народных танцев:
 1. моталочка, трилистник, притоп, ковырялочка, хлопушка.
 2. лопаточка, кувалдочка, кулачок
 3. чайничек, крышечка, топтыжка
3. Определи позицию ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.
 1. 2
 2. 5
 3. 6
4. Историко-бытовой танец это:
 1. хороводный танец
 2. танец прошлых времен
 3. вид народного творчества
5. Реверанс это:
 1. поклон дамы
 2. поклон кавалера
6. Музыкальный размер вальса:
 1. 2/4
 2. 3/4
 3. 4/4
7. Что такое партерная гимнастика?
 1. гимнастика на полу;

2. гимнастика у станка;
3. гимнастика на улице.

8.Название элемента экзерсиса

1. Батман фраппе
2. Пор де бра вперед
3. Сюр ле ку де пье (основное положение ноги на щиколотке впереди)

9. Древнейшей формой народного танца в России является

танец-песня

кадриль

хоровод

Методическое обеспечение программы

Техническое оснащение занятий

Для качественной реализации данной программы следует иметь определенные условия

- материально-техническое оснащение: спортивный или актовый зал, оборудованный необходимым инвентарем: гимнастические коврики, медицинская аптечка, аудио и видеоаппаратура;
- информационно-методический ресурс: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы (приложение 1), сеть Интернет.
- использование реквизита (обручи, мячи, ведерки, платочки, шарфики, венки, ленты, костюмы и др.).
- использование определенных методов, форм и приемов

Форма для занятий:

Для девочек:

- гимнастический купальник черного цвета или футболка;
- юбка черного цвета;
- балетки или чешки;
- волосы заплетены в пучок.

Для мальчиков:

-шорты или штаны черного цвета

-балетки или чешки.

Важно использование реквизита (обручи, мячи, ведерки, платочки, шарфики, венки, ленты, и др.).

Список используемой литературы для педагога

- 1.Васильева, Т. К. Секрет танца / Т. К. Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант,1997г.
- 2.Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам / Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону: Феникс,2003г.
- Климов А.И. Основы русского народного танца / А.И. Климов. – М.: Искусство, 1981.
- 3.Е.Луцкая, “Жизнь в танце”, “Искусство”, М., 1988;
- 4.М.Годик, А.Брамидзе, Т.Киселева, “Стретчинг”, М., Советский спорт, 1991;
- 5.А.Петерсон,”Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания”, автореферат, Рига, 1991;
- 6.Т.Ротерс, “Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика”, М., Просвещение;
- 7.В.Уральская “Природа танца”, М., 1988;
- 8.Д.Кирнарская, “Музыкальные способности”, М., 2004.

Список используемой литературы для обучающихся

1. М.Бежар «Мгновения в жизни другого»;
2. Блазис К. Танцы вообще, балетные знаменитости и национальные танцы.М.,1864;
3. Глушковский А.П. Записки балетмейстера.М-Л., «Искусство»,1940;
4. Худеков С.Н. История танцев всех времен и народов.Ч.Спб 1917;
5. St DENIS’Ruth An Unfinished Life;
6. Gadan, Francis and Robert Mallard Dictionary of Modern Ballet (New York 1959г.);
7. Wigman Mary. “The Language of Dance”, 1996г.;
8. Фокин Михаил, Против течения, Ленинград. «Искусство».1981г.

Приложение 1

Метод музыкального движения (Метод Айседоры Дункан) применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда дети знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Музыкальное движение – это метод музыкального воспитания, личностного развития и обучения свободному танцу. Он одинаково пригоден как для детей, так и для взрослых (метод адаптирован для разных возрастных групп) и рассчитан, главным образом, на здоровых людей, хотя есть успешные попытки применить его элементы в работе с проблемными детьми, например, страдающими аутизмом. Занятия проходят в группах, всегда под живую музыку (инструментальную или вокальную). В качестве музыкального материала используются специально подобранные фрагменты классических произведений и народных песен (музыка может быть разной, но исторически метод был разработан именно на таком музыкальном материале).

От занимающегося требуется двигаться только вместе с музыкой: начинать движение с её началом и заканчивать точно с окончанием. Движение должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д., - иначе говоря, занимающийся должен найти в музыке угадывающееся там движение. Как показывает практика, почти никто из новичков это сделать не может; для обучения способности «двигаться в музыке» создатели метода разработали специальный тренаж: отобраны такие музыкальные фрагменты, в которых двигательный характер музыки проявляется особенно явно, и найдена пластическая форма, точно отражающая все особенности данного музыкального произведения.

Правильное выполнение упражнения заключается не в копировании двигательной формы, а в её воссоздании, для чего занимающийся должен услышать, прочувствовать и присвоить – «взять внутрь» - музыкальное произведение со всеми его особенностями. Только тогда пластический жест занимающегося совпадет с музыкальной интонацией произведения и отольется в эстетически совершенную и эмоционально убедительную музыкально-двигательную форму. Задача эмоционального выслушивания музыки и перевода её в движения собственного тела служит импульсом для развития музыкальности и личностного роста.

Упражнения тренажа разделены по уровню сложности на три группы – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Поднимаясь с одного уровня на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями. Важной частью метода являются самостоятельные работы занимающихся – их собственная пластическая интерпретация предлагаемых музыкальных произведений. В созданной Гептахором пластике подчёркиваются центральные характеристики

музыки – дыхательность, текучесть, пружинность. Метод, первоначально созданный как часть музыкального воспитания, используется также в танцевальных практиках, в особенности для обучения двигательной импровизации и свободному, или пластическому танцу.

Метод хореокоррекции - это метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Коррекция фигуры сопровождается снижением избыточного веса, а также поднятием жизненного тонуса, хорошим настроением ребенка. Все это достигается, благодаря объединенной музыкально-хореографической методике, в веселой, доброжелательной атмосфере, с опытными педагогами.

Педагог подбирает специальную систему упражнений для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, опираясь на данные медицинских обследований.

Методика партерного экзерсиса – упражнения на полу

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки. Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи.

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 на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце.

Выполняя эти упражнения, необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Главное – 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».

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Приложение 2

Электронные образовательные ресурсы

<http://secret-terpsihor.com.ua/>

<http://dance-school.com.ua/>

<http://dancerussia.ru/>

Приложение 3

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом. Общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

Выносливость – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика – вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .

Здоровье – состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм – тело , обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

Полька — быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки. Полька появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным танцем.

Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

Релаксация (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

Самоконтроль - контроль над самим собой, над своей работой

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

Фанк-аэробика (Funk) — для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. fitness, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

Хоровод (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ASSEMBLE [ассамбле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение surlecou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение surlecou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скольльзящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] - отличается от battementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

DEEP BODY BEND [диипбодибэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEMI-PIÉ [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [демиронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (à la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэтбэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэтстэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe и pas de Boitgée. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. Синоним steppasdebourree, В модерн-джаз танце во время pasdeBoitgée положение surlecou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passeparterre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге endehors или endedans, вторая нога в положении surlecou-de-pied.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.

RONDE DE JAMBES PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROUDE DE JAMBES EN L 'AIR [рон де жамбанлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSON OUVERTE [сиссонуверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении

SUR LE COU-DE-PIED [сьюрле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

TOMBÉE [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie,

TOUR CHANGES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

Приложение 4

