

Комитет по образованию городского округа «Город Калининград»

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 26**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей
эстетического цикла и
ПДО MAOY COШ № 26
протокол № 4
от 25.05.2018 года

УТВЕРЖДЕНА

на заседании МС
MAOY COШ № 26

протокол № 5
от 31.05.2018 года

РАЗРЕШЕНА

к применению приказом
директора MAOY COШ № 26

Приказ №107/от 01.06.2018 года
Подпись  А. А. Чаплыгин



Дополнительная общеразвивающая программа «Танцы Плюс»

Направленность программы – художественная

Возраст детей - участников программы – 7-11 лет

Срок реализации программы – 468 часов

Программу составил:

Бодункова Оксана Владимировна,
педагог дополнительного образования,
руководитель кружка «Танцы ПЛЮС»
MAOY COШ № 26 г. Калининграда

**Калининград
2018 год**

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцы ПЛЮС» художественной направленности является адаптированной программой для общеобразовательной школы.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, практическая значимость

Новизна программы заключается в том, что данная программа содержит минимум теоретических сведений по музыкальной грамоте, которые даются непосредственно в ходе занятий. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость.

Для коррекции процесса организации работы с детьми и отслеживания результатов программа предполагает проведение педагогической диагностики уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребёнка, а также тесную связь с родителями на всех этапах работы.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, все это гармонично синтезировано в искусстве танца. Вместе с детьми создаются ритмические импровизации, танцевальные композиции, а также народные костюмы. Коллективные творческие проекты дети демонстрируют на народных праздниках, концертах.

Данная программа построена на изучении танцев различных направлений. Потребность в такой программе очень большая. В отличие от существующих программ по хореографии, в которых главное внимание уделяется технике движения, создание образа сопровождает высоко технически исполненная композиция, в данной программе на первое место ставится именно образная, духовная сторона танца. Целью данной программы является не танец, а ребёнок, в котором формируется система ценностей, основанная на традиционной культуре.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал

нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Практическая значимость

Систематические занятия хореографией развивают мышечную структуру тела, позволяют формировать красивую правильную осанку, тренируют координацию движений. Танцевальные формы хореографии оттачивались временем и приобретали законченность и художественную ценность. Бесспорно, что в создание и развитие танцев вложило свою фантазию и талант не одно поколение русского народа. Имея свою образную систему, танец в соответствии с ее закономерностями в условной, хореографической форме отражает реальные жизненные явления. Так, в нем проявляются принятые обществом этика, мораль, нормы взаимоотношения и поведения людей. Изменения, происходящие в экономическом, социальном, политическом укладах жизни, уровень общей культуры общества находят свое отражение в художественном творчестве народа, а, следовательно, и в народной хореографии. Таким образом, хореографическое искусство выступает специфической формой отражения действительности. Поскольку танцевальный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами. Занятия танцами дают заряд положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт учащихся, развивают чувство осознания себя частичкой Родины, заинтересовывают в изучении истории танцев своей страны от старины к современности.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих образовательных программ

Отличительная черта этой программы заключается в ее направленности на многие виды танцев: современные, народные, эстрадные. А также на их соединение и группировку друг с другом, что в итоге является очень интересным, запоминающимся, актуальным в современном мире. Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, литературой, фольклором, сценическим искусством, ритмикой.

Ведущие теоритические идеи, на которых базируется данная Программа

В основу программы положены материалы и методические разработки известных педагогов:

1. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

2. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.

3. Программа дополнительного образования по ритмике Т.Ф. Кореневой «В мире музыкальной драматургии»

Ключевые понятия, которыми оперирует автор

Ключевые понятия «культура», «хореография», «танцевальная культура», «воспитание», «детский хореографический коллектив», «младший школьный возраст».

Культура (лат. cultura -- земледелие, воспитание, почитание) -- понятие, имеющее множество значений в различных областях. В основном, под культурой понимают области человеческой деятельности, связанные с самовыражением (религиозный культ, подражание) человека, проявлением его субъективности (характера, компетентностей, навыков, умений и знаний). Понятие «**хореография**» - многогранно и разносторонне и точного определения этому слову нет.

Произнося, слово **хореография**, некоторые люди подразумевают под этим термином балет, некоторые - народный танец, а другие - танец бальный. Те, кто связал свою жизнь с этим прекраснейшим видом искусства, знают, что этот термин намного шире, и включает в себя все проявления искусства танца. В переводе с греческого «хореография» означает «запись движения». Но смысл этого слова стал значительно шире, и понятие «хореография» в настоящее время включает в себя всё то, что относится к искусству танца: профессиональный классический балет и народные танцы, и бальные, и современные - всё это мы называем хореографией.

Воспитание - организуемая в системе образования деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных и духовно-нравственных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества, государства. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографическом коллективе побуждает к исследованию феномена качества хореографической культуры в целом, свидетельствуя в пользу оправданности введения данного понятия в научный оборот педагогического знания. Такое явление, как воспитание танцевальной культуры, не может развиваться без концептуальных подходов, отражающих специфику составной части хореографической культуры.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы «Танцы ПЛЮС»

Главная цель: развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей.

Задачи:

1. Раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность.
2. Научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела.
3. Научить выполнять элементы народного танца.
4. Развивать чувство ритма через обучение танцам.
5. Формировать детский коллектив через совместную деятельность.

В области формирования личностной культуры:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, на основе нравственных установок и моральных норм, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата.

В области формирования социальной культуры:

- воспитание ценностного отношения к своему национальному языку и культуре;
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- развитие доброжелательности к другим людям;
- формирование толерантности и основ культуры межкультурного общения, уважения к культурным традициям представителей народов России.

В области формирования семейной культуры:

- формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям.

Главное в хореографическом коллективе – создание творческой увлечённости искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима, труда и отдыха.

В учебном процессе и в организации массовой работы у детей развиваются внимание, память, воображение, воспитываются такие черты характера, как:

- самокритичность,
- самоконтроль,
- трудолюбие,
- целеустремлённость,
- умение преодолевать трудности.

Развиваются физические способности:

- сила ног,
- пластичность рук,
- гибкость тела,
- эластичность мышц и подвижность суставов

Принципы отбора содержания

Содержание программы базируется на танцевально-образном, нравственно-эстетическом постижении школьниками основных пластов танцевального искусства. Приоритетным в данной программе является введение ребенка в мир танца через танцевальные движения, движения рук, мимику лица.

Включение в программу танцевальных этюдов дает возможность детям освоить культуру различных видов танца:

- индивидуализация (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичность (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядность (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемость материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательность и активность (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам хореографического искусства:

1. Азбука классического танца. Основные элементы
2. Основы народного танца
3. Танцевальные этюды. Эстрадный танец
4. Постановка танцев. Отработка номеров
5. Концертная деятельность

В связи со спецификой занятий, границы программы сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового и народного танца. В первый раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание

содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Учащиеся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений, легкость, сила и грация.

Методики хореографического обучения опираются так же на общие дидактические принципы обучения:

- доступность в обучении с учетом возрастных особенностей;
- системность и последовательность (от простого к сложному);
- принцип цикличности процесса обучения;
- наглядность;
- единство теории и практики;
- принцип творческого сотрудничества;
- принцип воспитывающего обучения.

Принцип доступности в обучении с учетом возрастных особенностей строится на знании физиологических и психических особенностей младших школьников. Исходя из этого, рассчитывается физическая нагрузка, продолжительность и периодичность занятий, смена деятельности на занятии, объем и сложность теоретического материала. Педагог на каждом этапе работы должен четко представлять уровень музыкального и физического развития. Таким образом, учебный процесс выстраивается по принципу «от простого к сложному» (т.е. циклично)

Принцип наглядности связан, прежде всего, с постоянным использованием на занятиях такого приема как показ педагогом определенных движений. Этот прием тесно увязывает теорию и практику, то есть рассказ-объяснение, как правильно исполняется то, или иное движение и практический показ педагога, а также закрепление учащимися материала на практике.

Принцип творческого сотрудничества проявляется не только в учебном процессе, где дети учатся правильно оценивать свои достижения и промахи, но и воплощается в шефстве старших над младшими.

Принцип воспитывающего обучения очень важен. В процессе занятий у воспитанников формируются и совершенствуются исполнительские навыки, развивается музыкально-эстетический вкус, память мышление, речь, воображение, формируется чувство ответственности. Происходит становление личности.

Принцип системности и последовательности отражен в подборе содержания занятий. Учебная программа построена с использованием принципа цикличности.

Содержание, формы и методика проведения занятий непосредственно связаны с возрастными особенностями детей.

Каждое занятие включает в себя разминку, объяснение и изучение нового материала, повторение и закрепление уже изученного на прошлых занятиях. На занятиях большое внимание уделяется физическому развитию воспитанников и повышению уровня их мастерства.

Разминка по продолжительности занимает до 30% от общего времени занятия и включает в себя набор физических упражнений. В разминку включаются простейшие танцевальные движения, элементы классического экзерсиса, упражнения для развития координации движений и на ориентирование в зале.

Во время занятий уделяется внимание чередованию видов деятельности, используются игры-релаксации, дыхательная гимнастика. Физическая нагрузка на занятиях строго дозирована. В содержание занятий вводятся темы, дающие сведения об общей гигиене, профилактике заболеваний мышц и суставов, дается представление о строении и функциях человеческого тела и способах сохранения их нормального функционирования.

Основные формы и методы

Формы организации занятий: групповой, индивидуальный.

Формы:

- обучающее занятие
- тренировочное занятие
- коллективно – творческое занятие
- контрольное занятие
- индивидуальное занятие
- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры)
- неформальные мероприятия (посещение культурных мероприятий, досуг внутри коллектива)

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретённые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

Методы:

- Словесный (объяснение, замечание)
- Наглядность (личный показ педагога)
- Практический (выполнение движений)

Способы обучения:

- Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов.
- При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.
- Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.
- Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков.
- Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаясь научить всему сразу.
- На занятии следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся

Возраст детей и их психологические и физиологические особенности

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 13 лет. Наиболее благоприятным для развития многообразных способностей и качеств является период интенсивного развития в возрасте 7 – 13 лет. Именно в этот период развиваются гибкость, подвижность суставов, скоростно-силовые качества, память, внимание, воображение, чувство ритма и другие качества, необходимые для занятий в кружке.

Количество обучающихся: для организации деятельности кружковцев, учитывая индивидуальные особенности каждого возрастного периода, наполняемость группы составляет 15 человек. Такое количество детей является оптимальным для индивидуального развития каждого ребёнка.

Возрастные особенности развития детей от 7 до 13 лет

Дети 7 – 8 лет (1-2 класс) имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и

без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

9-10 лет (3-4 класс) - в этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга. Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть адаптирован под возрастные и индивидуальные возможности детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

К 11-13-летнему возрасту (5-6 класс) дети способны заниматься хореографией, так как сформированность структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что мозг 11-13 летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения.

Особенности набора детей в кружок «Танцы ПЛЮС» В 2018-2019г.г.

Набор детей – свободный, по желанию детей и согласию родителей.

Требования к набору

Запись в танцевальный кружок ведется по желанию и усмотрению родителей учащихся. Начать заниматься в кружке может любой ребенок 4-6 класса без хореографической подготовки. Таким образом, данная

программа предполагает развитие и воспитание не только одарённых танцевальными способностями детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

Планируемые результаты

После обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять движения, сохраняя танцевальную осанку (правильно держать спину во время исполнения движения);
- тянуть колени и подъём;
- ритмично двигаться в такт музыки, отличать характер музыки;
- уметь выполнять упражнения под музыку, хорошо чувствовать темп и ритм;
- исполнять танцевальные комбинации и танцы выразительно, раскрывая образы;
- уметь передавать настроение музыки через движение;
- освоить упражнения гимнастической подготовки, иметь хорошую растяжку и гибкость;
- соблюдать интервалы и равенство в линиях;
- исполнять несложные танцевальные номера;
- выполнять правила в играх, справляется с поставленной задачей;
- быть активным и работоспособным на занятиях;
- взаимодействовать в коллективе;
- уверенно исполнять танцевальные комбинации и танцы;
- владеть работой корпуса, рук и ног;
- уметь выделять сильную долю такта музыки;
- освоить упражнения гимнастической подготовки, иметь хорошую выворотность
- познакомиться с техникой исполнения махов;
- знать все основные позиции рук и ног в классическом танце;
- познакомиться с техникой исполнения прыжков;
- уметь применять навыки общения и взаимодействия в коллективе при исполнении танцевальных номеров.
 - знает элементы русского танца
 - знает элементы классического танца
 - готов к восприятию и выполнению сложных движений и комбинаций;
 - имеет хорошую выворотность, гибкость, растяжку, координацию
 - хорошо слышит музыкальные оттенки и воспроизводит их в движении;
 - умеет импровизировать;
 - ответственно относится к занятиям.

Форма контроля:

- промежуточная – наблюдение за самостоятельным выполнением упражнений, контрольные упражнения.
- итоговая – 2 открытых занятия для родителей, участие в мероприятиях и концертах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные:

- -формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы и культур;
- -формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- -принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения;
- -развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;
- -формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- -развитие навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;
- -формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные:

Регулятивные

Дети приобретают опыт выразительно исполнять танцы, находить нужный характер композиции. Импровизировать «танцевальные миниатюры» различного характера.

Познавательные

Учащиеся научатся сочинять короткие танцы – миниатюры, определять характер, настроение и жанровую основу танцев - миниатюр , участвовать в коллективной творческой деятельности.

Учащиеся получают возможность научиться выразить собственные мысли, настроения и чувства с помощью танцевальной речи в движении, эмоционально откликаться на музыкальное произведение и выразить свое впечатление.

Коммуникативные

Учащиеся научатся исполнять, инсценировать, откликаться на характер музыки, оценивать собственную творческую деятельность.

Учащиеся получают возможность научиться передавать настроение музыки в пластической движении, давать определения общего характера хореографии, воплощать выразительные и изобразительные особенности танца в исполнительской деятельности.

Предметные:

Учащиеся научатся правилам танца, пониманию его истоков и его взаимосвязи с жизнью.

Научатся передавать настроение музыки в танце.

Осмысленно владеть способами хореографической деятельности.

Дети получают возможность расширить музыкально-танцевальный кругозор, а так же представлять широкой публике результаты собственной творческой деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественнокачественных показателях по технической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и открытых мероприятий для родителей и учащихся, концертов к различным праздникам.

Контрольные тесты (см. Приложение)

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Танцы ПЛЮС»

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.

Организационно-педагогические условия реализации программы «Танцы ПЛЮС» (описание организационных, нормативно-правовых, научно-методических и социально-психологических условий, обеспечивающих эффективность образовательной деятельности)

Нормативно-правовые условия, обеспечивающие эффективность реализации программы «Танцы ПЛЮС»

- Конституция Российской Федерации,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № -273 ФЗ,
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации на период до 2025 года,

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке программы были учтены особенности социокультурной ситуации города, микрорайона школы, контингента обучающихся, уровень квалификации педагога дополнительного образования, материально-техническая база МАОУ СОШ № 26 города Калининграда.

Материально-техническая база школы

1. Материально-технические условия, необходимые для нормальной деятельности коллектива (зал с зеркалами, станки, музыкальная аппаратура);
2. Организационные условия (необходимо: не менее 2-х часов в неделю; количество обучающихся в группах 12-15 человек);
3. Связь с общественными организациями: творческими коллективами и др.
4. Соблюдение норм СанПиНа.
5. Наличие у воспитанников медицинских справок.
6. Проведение инструктажей 2 раза в год среди воспитанников и их родителей. Контроль над выполнением инструктажа осуществляется в течение всего учебного года.
7. Сценические костюмы.

Режим занятий, в том числе периодичность занятий, количество часов и занятий

Преподавание курса рассчитано на учащихся 1-6 классов, увлекающихся танцами и творческой деятельностью. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования творческой деятельности, рекомендованной для внеурочной деятельности новым стандартом.

Танцевальный коллектив «Fly» (4 класс) - выделяется по 4 часа в неделю.

Танцевальный коллектив «Fly» (5-6 классы) - выделяется по 5 часов в неделю. Продолжительность занятий - 40 минут.

Календарно-учебный график (см.Приложение).

Количество лет обучения по программе, количество учебных часов по годам обучения и на весь период освоения программы

Продолжительность занятий строится в начальной школе из расчёта – 40 минут.

Танцевальный коллектив «Fly» (4 класс)

Распределение учебных часов в неделю - 4 часа, 18 часов в месяц, 208 часов в год.

Танцевальный коллектив «Fly» (5-6 классы)

Распределение учебных часов в неделю - 5 часов, 22 часа в месяц, 260 часов в год.

Количество учебных часов (в том числе недельной, месячной, годовой)

43 учебные недели, включая июнь – работа кружка на базе школьного лагеря; июль-август - самостоятельная подготовка учащихся (фестивали, музыкальные игры, концерты); последняя неделя августа - итоговая аттестация (заключительный концерт). ИТОГО: 2 группы - 468 часов за год.

Список литературы

Нормативные документы:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Конституция Российской Федерации, М. «Элит-2000», 2002 г.
3. О национальной стратегии действий в интересах детей на 12-17 годы
4. Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 года. Журнал «народное образование», 1993 г.
5. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Журнал «Внешкольник», 1997г.\
6. Правила внутреннего трудового распорядка.
7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиНа от
8. Инструкция по технике безопасности (введена в приказ 24 ОД от 1.01.11г. ИОТ-С 0003-11)

Для педагога:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца, М.1984 г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии, М. 1996 г.
3. Боголепская М.С.: Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах, М.1997 г.
4. Боттомер Полл : Танец современный и классический, Москва, 2006.
5. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учеб. для студ. высш. учеб, заведений М,2002г.
6. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры, С.-Петербург, 1997 г.
7. Никитин В.Ю. Композиция в современной хореографии, учебно-методическое пособие. МГУКИ, 2007.
8. Никитин В.Ю. Использование стретчинга в профессиональной подготовке исполнителей современного танца, Москва, 2004 г.
9. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера, М.1986 г.
10. Тарасов Н. Классический танец, М. 1971 г.
11. Шереметьевская Н.: Танец на эстраде Москва, 1985 г.
12. <http://www.butuzici.ru/igry-dlja-detej>
13. <http://www.ourkids.ru/Logopedia/ritmika.shtml>

Для воспитанников:

1. Барышникова Т., Азбука хореографии, С.П. – 1996г.
2. Васильева Т., Секрет танца, С.П. – 1997г.
3. Базарова Т., Азбука классического танца, М. 1979г.
4. www.dance-ivanovo.ru
5. <http://dancerussia.ru/>

Рабочая программа «Танцы ПЛЮС»
 (танцевального коллектива «Fly» 4 класс),
включая тематический план и содержание программы
на 2018-2019 учебный год

Учебно-тематический план занятий
 рабочей программы «Танцы ПЛЮС»
 (танцевального коллектива «Fly» 4 класс)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2			
1	Азбука классического танца. Основные элементы	40	10	30
2	Основы народного танца	30	5	25
3	Танцевальные этюды. Эстрадный танец	40	10	30
4	Постановка танцев. Отработка номеров	60	10	50
5	Концертная деятельность	38	3	35
	Итого:	208	38	170

Содержание программы

(208 часов)

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

1. Азбука классического танца:

- Позиции ног
- Позиции рук
- Батман
- Плие
- музыкальный размер
- темп
- затакт
- акцент
- характер музыки

Знакомство с основами классического танца, хореографической терминологией.

Изменение позиции рук и ног. Plie, Port de bra, Releve, Battemen, Grand plie, Rond de jambe, основные движения «Allegro», расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса.

2. Основы народного танца

Цикл бесед и практических занятий знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии:

Бальные танцы - танго, вальс, полька, краковяк.

Народные танцы - русские народные, украинские танцы.

Особенности восточного танца.

Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов.

Современные танцы XX века - чарльстон, рок - н - ролл, свободные танцы, джазовые танцы, твист, танец модерн.

3. Танцевальные этюды. Эстрадный танец.

Раздел включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточной музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на те навыки, развитие которых не могут в полной степени обеспечить другие дисциплины. К ним относятся: умение ориентироваться в

маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

- выделения хлопками акцента и ритма
- отчёт такта и определения затактового построения
- прослушивание и простейший анализ музыки
- что такое интервал
- что такое бытовой шаг
- что такое танцевальный шаг
- марш на месте, вокруг себя влево, вправо, в темпе и ритме музыки
- фигурная маршировка с перестроением: из круга в колонны, в шеренги, в круг и т. д.

Акцентировать на сильную долю такта в шагах и дирижёрском жесте. Практические упражнения на развитие музыкальности осуществляются непосредственно на уроках классического и народного танца. Использование музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком.

Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность.

- Упражнения на координацию движений

Согласование движения с размерами и темпом музыкального сопровождения.

Умение правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой.

- Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Умение владеть своим телом.

- Упражнения на развитие гибкости

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы.

- Танцевальные упражнения

Необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений развивает двигательную память и внимание.

4. Постановка танцев. Отработка номеров:

- Разучивание отдельных движений танца.
- Разучивание танца по частям.
- Работа над синхронностью движений
- Согласование движений рук и ног
- Постановка корпуса, головы.

5. Концертная деятельность:

- Участие в школьных мероприятиях, концертах.
- Участие в выездных мероприятиях, конкурсах и концертах.

Ожидаемый результат

К концу года обучения учащийся должен овладеть рядом знаний и навыков:

- правильно пройти в такт музыке, сохраняя осанку;
- иметь навык лёгкого шага с носка на пятку;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- знать позиции рук, ног уметь правильно использовать и исполнять изученные движения освоить положение «бокком к станку»;
- уметь открыть и закрыть руки;
- правильно делать присядочные движения в русском танце;

Тематическое планирование на 2018-2019 учебный год

	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Водное занятие. Понятия об основных танцевальных движениях. Техника безопасности.	2
2.	Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров.	2
3.	Ознакомление с содержанием и организация занятий.	2
4.	Изучение позиций ног 1,2,3,4,5,6.	2
5.	Изучение позиций рук: подготовительная,1,2,3.	2
6.	Понятия о координации движения, о позиции и положении рук и ног.	2
7.	Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма и координации движения.	2
8.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Разминка по кругу.	2
9.	Разучивание поклона, упражнения классического танца.	2
10.	Коллективные танцы. Хоровод «Сударушка».	2
11.	Ритмическая разминка.	2
12.	Повторение построений: колонна, шеренга.	2
13.	Разминка на ковриках, растяжка.	2
14.	Изучение позиций рук «лодочка», приставного шага.	2
15.	Шуточные танцы: «часики», «Буратино».	2
16.	Повторение изученных позиций.	2
17.	Музыка и танец: слушание музыки, просмотр танцевального видео.	2
18.	Разминка по кругу: танцевальные шаги.	2
19.	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	2
20.	Элементы классического танца: деми плие, гранд плие.	2
21.	Парные движения польки по кругу.	2
22.	Партерная разминка. Растяжка.	2
23.	Элементы классического танца: ре ля ве.	2
24.	Музыкально- ритмические игры.	2
25.	Игровые технологии. Аист (на координацию движений).	2
26.	Игровые технологии. Ласточка (на координацию движений).	2
27.	Игровые технологии. Восточный танец (на воображение)	2
28.	Разучивание танца «Краски».	2
29.	Элементы акробатики.	2
30.	Игровые технологии. Изгиб (познавательные игры).	2
31.	Игровые технологии. Ромашка (познавательные игры).	2
32.	Разминка по кругу.	2
33.	Разучивание танца «Краски».	2
34.	Классический экзерсис.	2
35.	«Краски».	2
36.	Партерный экзерсис. Растяжка.	2
37.	Ритмическая разминка.	2
38.	«Краски»- отработка.	2
39.	Функциональное название и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя.	2
40.	Техника прыжков и вращений.	2
41.	Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного	2

	аппарата.	
42.	Классический экзерсис: батман тандю.	2
43.	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	2
44.	Разучивание классического танца «Минуэт».	2
45.	Техника безопасности на занятиях.	2
46.	Разучивание танца « Минуэт».	2
47.	Повторение изученных позиций ног и позиций рук.	2
48.	Разминка по кругу.	2
49.	Разучивание прыжков «весёлые ножки», позиций рук «открытые» и «закрытые».	2
50.	«Минуэт».	2
51.	Игрогимнастика: упражнения с мячом и без него.	2
52.	Игрогимнастика: упражнения с лентой и без неё.	2
53.	Игрогимнастика: упражнения с флажочками и без них.	2
54.	Классический экзерсис.	2
55.	Постановка, изучение сольного танца и танца малых форм.	2
56.	Импровизация.	2
57.	Партерный экзерсис. Растяжка.	2
58.	Отработка движений танца: «Минуэт».	2
59.	Подвижные игры на свежем воздухе.	2
60.	Элементы акробатики.	2
61.	Импровизация.	2
62.	Различные перестроения.	2
63.	Танцевально - ритмическая гимнастика.	2
64.	Разучивание танца «Детство».	2
65.	Музыкально- ритмические игры.	2
66.	Разучивание танца «Детство».	2
67.	Классический экзерсис.	2
68.	Элементы русского народного танца.	2
69.	Партерный экзерсис.	2
70.	Элементы акробатики: колесо, стойка.	2
71.	Повторение изученных ранее танцев. Подготовка к итоговому занятию.	2
72.	Отчетный концерт.	2
73.	Подвижные игры на свежем воздухе.	2
74.	Посещение музыкального спектакля.	2
75.	Импровизация. Танцевальные миниатюры.	2
76.	Пальчиковая гимнастика: «Семья».	2
77.	Игрогимнастика: упражнения с мячом и без него.	2
78.	Элементы классического танца.	2
79.	Элементы народного танца.	2
80.	Упражнения на полу на улучшение гибкости.	2
81.	Разминка по кругу, на середине.	2
82.	Отработка изученных танцев.	2
83.	Разучивание прыжков «весёлые ножки», позиций рук «открытые» и «закрытые».	2
84.	Игры на свежем воздухе.	2
85.	Музыкально-ритмические игры.	2
86.	Танцевальная мозаика.	2
87.	Самостоятельная подготовка учащихся (посещение концертов, фестивалей, просмотр танцевальных видео, повторение изученных танцев).	32 часа (июль)

		август)
88.	Заключительный концерт (итоговая аттестация)	4

Итого – 208 часов в год

Рабочая программа «Танцы ПЛЮС»
 (танцевального коллектива «Fly» 5-6 класс),
включая тематический план и содержание программы
на 2018-2019 учебный год

Учебно-тематический план занятий
 рабочей программы «Танцы ПЛЮС»
 (танцевального коллектива «Fly» 5-6 класс)

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2			
1	Азбука классического танца. Станок.	50	20	30
2	Основы народного танца.	40	10	30
3	Современные танцевальные направления. Импровизация.	50	20	30
4	Постановка танцев. Отработка номеров.	70	10	60
5	Концертная деятельность	50	10	40
	Итого:	260	70	190

Содержание программы (260 часов)

1. Азбука классического танца:

- Позиции ног
- Позиции рук
- Батман
- Плие
- музыкальный размер
- темп
- затакт
- акцент
- характер музыки

Продолжение знакомства с основами классического танца, хореографической терминологией.

Изменение позиции рук и ног. Plie, Port de bra, Releve, Battemen, Grand plie, Rond de jambe, основные движения «Allegro», расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса.

2. Основы народного танца

Цикл бесед и практических занятий знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии:

Бальные танцы - танго, вальс, полька, краковяк.

Народные танцы - русские народные, украинские танцы.

Особенности восточного танца.

Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов.

Современные танцы XX века - чарльстон, рок - н - ролл, свободные танцы, джазовые танцы, твист, танец модерн.

3. Танцевальные этюды. Эстрадный танец.

Раздел включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на те навыки, развитие которых не могут в полной степени обеспечить другие дисциплины. К ним относятся: умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

- выделения хлопками акцента и ритма
- отчёт такта и определения затактового построения

- прослушивание и простейший анализ музыки
- что такое интервал
- что такое бытовой шаг
- что такое танцевальный шаг
- марш на месте, вокруг себя влево, вправо, в темпе и ритме музыки
- фигурная маршировка с перестроением: из круга в колонны, в шеренги, в круг и т. д.

Акцентировать на сильную долю такта в шагах и дирижёрском жесте. Практические упражнения на развитие музыкальности осуществляются непосредственно на уроках классического и народного танца. Использование музыки с ярко выраженным ритмическим рисунком.

Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность.

- Упражнения на координацию движений

Согласование движения с размерами и темпом музыкального сопровождения.

Умение правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой.

- Упражнения на расслабление мышц

Напряжение и расслабление отдельных групп мышц. Умение владеть своим телом.

- Упражнения на развитие гибкости

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы.

- Танцевальные упражнения

Необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений развивает двигательную память и внимание.

4. Постановка танцев. Отработка номеров:

- Разучивание отдельных движений танца.
- Разучивание танца по частям.
- Работа над синхронностью движений
- Согласование движений рук и ног
- Постановка корпуса, головы.

5. Концертная деятельность:

- Участие в школьных мероприятиях, концертах.
- Участие в выездных мероприятиях, конкурсах и концертах.

Ожидаемый результат

К концу года обучения учащийся должен овладеть рядом знаний и навыков:

- правильно пройти в такт музыке, сохраняя осанку;
- иметь навык лёгкого шага с носка на пятку;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- знать позиции рук, ног уметь правильно использовать и исполнять изученные движения освоить положение «бокком к станку»;
- уметь открыть и закрыть руки;
- правильно делать присядочные движения в русском танце;

**Тематическое планирование
на 2018-2019 учебный год**

№	Тема занятия	Кол-во часов
89.	Водное занятие. Понятия об основных танцевальных движениях.	2
90.	Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров.	3
91.	Современные танцевальные направления. Беседа о технике безопасности.	2
92.	Повторение позиций ног.	3
93.	Повторение позиций рук.	2
94.	Игра - путешествие «Классический танец».	3
95.	Танцевально - ритмическая гимнастика: легкий бег, прыжки.	2
96.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	3
97.	Донской край, казачьи пляски.	2
98.	Беседа «Современные танцы XX века».	3
99.	Танец – сегодня... Импровизация.	2
100.	Разучивание танца «Волшебная страна».	3
101.	Классический экзерсис.	2
102.	Разминка по кругу, диагонали.	3
103.	Партерный экзерсис.	2
104.	Музыкально ритмические игры.	3
105.	Разучивание танца «Волшебная страна».	2
106.	Связь музыки и движения. Импровизация.	3
107.	Элементы народного танца.	2
108.	Элементы акробатики..	3
109.	Игрогимнастика: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	2
110.	Игропластика: вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.	3
111.	Элементы классического танца.	2
112.	Игропластика: повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.	3
113.	Игропластика: упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	2
114.	Различные перестроения.	3
115.	Элементы народного танца.	2
116.	Конкурс рисунков «Танец это здорово».	3
117.	«Волшебная страна».	2
118.	Классический экзерсис.	3
119.	Современные направления: хип хоп, модерн.	2
120.	Просмотр балета П. И. Чайковского «Лебединое озеро».	3
121.	Партерный экзерсис. Растяжка.	2
122.	Разминка по кругу, на середине.	3
123.	Отработка танца «Волшебная страна».	2
124.	Элементы акробатики: колесо, стойка, рандат.	3
125.	Ритмическая разминка.	2
126.	Танцевальная разминка: повторение танц. элементов.	3
127.	Функциональное название и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя.	2
128.	Техника прыжков и вращений. Вместе и по одному.	3
129.	Элементы народного танца.	2
130.	Разучивание танца « В деревне».	3

131.	Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца.	2
132.	Народные танцы. « В деревне».	3
133.	Партерная гимнастика. Растяжка.	2
134.	Разучивание танца « В деревне».	3
135.	Классический экзерсис. Станок.	2
136.	Элементы акробатики.	3
137.	Партерный экзерсис. Растяжка.	2
138.	Разминка. Техника безопасности.	3
139.	Игрогимнастика: упражнения с мячом и без него.	2
140.	Игрогимнастика: упражнения с лентой и без неё.	3
141.	« В деревне». Отработка.	2
142.	Упражнения на гибкость.	3
143.	Постановка, изучение сольного танца и танца малых форм.	2
144.	Современные танцевальные направления. Импровизация.	3
145.	Разучивание танца « Вальс цветов».	2
146.	Отработка движений танца.	3
147.	Подвижные игры на свежем воздухе.	2
148.	Музыкально - подвижная игра «Дискотека».	3
149.	Классический экзерсис. Станок.	2
150.	Партерный экзерсис. Растяжка.	3
151.	Разучивание танца « Вальс цветов».	2
152.	Партерная гимнастика. Растяжка.	3
153.	Разминка по кругу, на середине.	2
154.	Отработка танца « Вальс цветов».	3
155.	Музыкально - подвижная игра « Дискотека».	2
156.	Элементы народного танца.	3
157.	Поход в театр.	2
158.	« Вальс цветов».	3
159.	Повторение изученных ранее танцев. Подготовка к итоговому занятию.	2
160.	Отчетный концерт.	3
161.	Подвижные игры на свежем воздухе.	2
162.	Посещение музыкального спектакля.	3
163.	Импровизация. Танцевальные миниатюры.	2
164.	Пальчиковая гимнастика: «Семья».	3
165.	Игрогимнастика: упражнения с мячом и без него.	2
166.	Элементы классического танца.	3
167.	Элементы народного танца.	2
168.	Упражнения на полу на улучшение гибкости.	3
169.	Разминка по кругу, на середине.	2
170.	Партерная гимнастика.	3
171.	Современные танцевальные направления. Элементы танцев.	2
172.	Игры на свежем воздухе.	3
173.	Музыкально-ритмические игры.	2
174.	Танцевальная мозаика.	3
175.	Самостоятельная подготовка учащихся (посещение концертов, фестивалей, просмотр танцевальных видео, повторение изученных танцев).	40 часов (июль, август)
176.	Заключительный концерт (итоговая аттестация)	5

Итого – 260 часов в год

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Танцы ПЛЮС»**

Этап подготовки группы	Начало учебного года	1 учебный период	1 Каникулярный период	2 учебный период	2 Каникулярный период	3 учебный период	3 Каникулярный период	4 учебный период	Летний период				Продолжительность учебного года
									06	07	08		
4 класс	1 рабочий день сентября	8 недель	9-ая неделя	8 недель	18-ая неделя	12 недель	30-ая неделя	9 недель	3	4	4	1	52 недели
5-6 класс	1 рабочий день сентября	8 недель	9-ая неделя	8 недель	18-ая неделя	12 недель	30-ая неделя	9 недель	3	4	4	1	52 недели

Условные обозначения:



Ведение занятий по расписанию



Занятия в летнем пришкольном лагере



Летний период – самостоятельная подготовка учащихся



Итоговая аттестация

Диагностическая карта «Оценка результатов усвоения программы»

Проведение педагогической диагностики развития ребёнка необходимо для:

- Выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребёнка, состояния его эмоциональной сферы;
- Проектирования индивидуальной работы;
- Оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста (лучше - в данной группе).

Цель диагностики: выявление уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях обычных и специально подобранных заданий (на основе программы «Азбука танцевального движения»).

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного полугодия и в конце учебного года.

Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка и в сравнении с предыдущими результатами.

№ п/п	ФИ воспитан ника	Развитие природных данных								Координация	Музыкальность	Эмоциональность	Внимание	Память	Творчество	Нервные процессы	Экстраверты, интроверты	Усвоение танцевального репертуара	Восприятие музыкальных образов
		Выворотность	Стопа	Шаг	Гибкость	Ловкость	Быстрога	Выносливость	Прыжок										

В процессе оценки можно использовать различные шкалы (3-х, 5-ти, 10-ти бальную), либо уровни (высокий, средний, низкий).

Критерии оценки параметров:

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) – «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие.

Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;
- на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные Х-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

Подъём стопы: определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожным усилием рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

«Балетный шаг» – ширина, высота, лёгкость шага (сила ног): высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх

направления: в сторону, вперёд и назад. Проверяется пассивный и активный шаг. Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

Гибкость тела. Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперёд. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперёд (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества.

Сила. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки.

Выносливость. Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления.

Чувство координации, координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкальность: способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом, ритмом. Оценивается соответствие исполнения движения в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Эмоциональность: выразительности и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, восторг, тревогу и др.). Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Внимание: способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребёнок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно, то это высокий уровень. Если с некоторыми подсказками – это средний уровень. В случае больших затруднений в исполнении композиции – это низкий уровень.

Память: способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

Подвижность нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и др.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без чёткой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Творческое проявление: умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребёнка. Творческая одарённость проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлечённости ребёнка самим процессом движения под музыку.

По тому, какое место ребёнок занимает в зале (если предполагается встать на любое место в зале) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать появление **экстраверсии** или **интроверсии**. Если ребёнок постоянно встаёт поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребёнок всегда старается спрятаться за спинами других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может сделать важные выводы о внутреннем мире ребёнка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Приложение 3

ИНСТРУКЦИЯ

по безопасному поведению в общественном транспорте

Необходимо помнить, что общественный транспорт - средство передвижения повышенного риска, поэтому:

1. Избегайте в темное время суток пустынных остановок, а ожидая автобус, трамвай или троллейбус, стойте на хорошо освещенном месте рядом с другими людьми.
2. Когда подходит автобус, не старайтесь стоять в первом ряду - могут толкнуть под колеса.
3. Нельзя спать во время движения, так как при резком торможении можно получить травму.
4. Не прислоняйтесь к дверям, по возможности избегайте езды на ступенях и в переходе.
5. Избегайте пустых автобусов, троллейбусов и трамваев, а также вагонов электропоездов.
6. Если вам приходится ехать поздно, то садитесь около водителя и ближе к проходу.
7. Девушкам рекомендуется садиться рядом с женщинами.
8. Если в салон вошел пассажир, ведущий себя развязно, отвернитесь от него, не встречайтесь с ним глазами.
9. Держите на виду свои вещи.
10. Выходя из транспорта, будьте внимательны, так как можно попасть под колеса проезжающего мимо транспорта.
12. При выходе из транспорта держитесь за поручни.

В общественном транспорте запрещается:

- ходить без необходимости в автобусах, троллейбусах и т. д.;
- открывать двери с обеих сторон (допускается только справа по движению);
- выглядывать из окон и высовывать руки;
- отвлекать водителя;
- включать или выключать какие-либо приборы (дергать стоп-кран);
- нажимать без надобности на аварийную кнопку.

Инструкцию составил: _____

Приложение 4

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при занятиях танцевального кружка

1. Общие требования безопасности:

1.1. К допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж: по охране труда и технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных станках, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений и акробатических элементов без использования гимнастических матов;

1.3 Хореографический класс должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4 После выполнения упражнений тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1 Надеть специализированную танцевальную одежду, спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Проверить крепления станков.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1 Не выполнять упражнения и акробатические элементы без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2 При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.3 При выполнении упражнений потоком (одним за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1 При проявлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2 При возникновении пожара в хореографическом классе немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из класса, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3 При получении воспитанником травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

5.1 Убрать в отведенное место для хранения танцевальный инвентарь.

5.2 Снять танцевальную одежду, обувь, (спортивный костюм и спортивную обувь).

5.3 Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкцию составил: _____

Приложение 5

ИНСТРУКЦИЯ по безопасности учащихся (вводный инструктаж)

1. МАОУ СОШ № 26 (кружок «Танцы ПЛЮС») расположена в микрорайоне, имеющем ряд опасных для жизни и здоровья факторов:
 - вблизи учреждения расположена проезжая часть с интенсивным движением.
2. По дороге на занятия и обратно необходимо:
 - переходить дорогу только в установленных местах;
 - осуществлять движение через перекресток только на зеленый свет;
 - предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.
3. В хореографическом классе располагаются зеркала, что является фактором повышенной степени опасности. Во время занятий в этом классе необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования педагога.
4. Во избежание травмоопасных ситуаций нельзя:
 - бегать и толкаться во время перерывов;
 - оставлять в коридорах разлитую на полу воду;
 - качаться на станках в классах и перилах при входе в учреждение.
5. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом педагогу, дежурному администратору, заместителю директора по учебно-воспитательной работе, директору МАОУ СОШ № 26. Медицинская аптечка находится у дежурного администратора и в учительской.
6. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу или администратору. При пожаре звонить по телефону 01, вызов милиции 02, вызов скорой помощи 03. Телефон находится в методическом кабинете и в приемной директора.
7. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и воспитанники школы должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается продолжительной серией звуковой сирены. Воспитанники покидают помещение класса и организованно выходят из школы вместе с педагогом в соответствии с планом эвакуации. Во время

эвакуации группа должна иметь при себе комплект, включающий ватно-марлевые повязки, бутылку с водой и два флажка для перехода улицы. Переход перекрестка осуществляется только в колонне. В случае поступления сигнала «химическая тревога» движение колонны происходит в направлении, перпендикулярном направлению ветра.

8. При появлении в школе посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом дежурному администратору или охраннику школы.

9. Не допускается нахождение в школе бродячих кошек и собак.

10. Недопустимо курить в помещениях школы, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

11. В школе не допускается применение психического и физического насилия в отношении учащихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.

14. Ученики школы, должны выполнять требования дежурного администратора, педагогов и других сотрудников.

Инструкцию составил: _____

Приложение 6

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасности в хореографическом классе

1. В хореографическом классе, спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся должны заниматься только в специальной или спортивной форме.
2. На занятиях танцевального кружка обучающиеся не должны заниматься в украшениях, часах, перстнях и браслетах.
3. Упражнения у станка выполняются с разрешения педагога.
4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
5. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
6. Обувь должна быть специализированной, на нескользящей подошве (чешки, балетки, и др. танцевальная обувь).
7. Если при выполнении разминки плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте и сообщите об этом педагогу.
8. Выполнение акробатических элементов только с разрешения и контроля педагога.

Инструкцию составил: _____