

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
на методическом совете
«08» августа 2024 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С.Анохина
08 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Развивающий танец»**

ознакомительный уровень
художественная направленность
очная форма обучения

Срок реализации 1 год
Возраст детей – 5-7 лет

Разработчики:
Мальцева С.Н.,
Червякова Л.А.

Самара

Содержание

1. Пояснительная записка
 - Цель, задачи
 - Этапы и формы контроля
 - Воспитательная работа
 - Работа с родителями
2. Учебно-тематические планы и содержание деятельности
 - Модуль «Танцевальная гимнастика»
 - Модуль «Танцевальный микс»
 - Модуль «Импровизация»
3. Методическое обеспечение
4. Материально-техническое обеспечение
5. Литература

1. Пояснительная записка

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства - музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. А потому занятия хореографией развивают ребенка всесторонне, способствуют воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Музыка – это опора танца. Движение и музыка, одновременно влияя на ребёнка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. В процессе работы над движениями под музыку формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, оказывается разностороннее влияние на развитие детей.

Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него полезных качеств. Танцевальные движения, усвоенные во время занятий, ребёнок с удовольствием будет выполнять дома. Немало приятных волнений для дошкольника и его родных доставляют показательные выступления на утренниках и открытых занятиях.

Дополнительная общеобразовательная программа «Развивающий танец» имеет **художественную направленность**. Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир танцев, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами.

В основе создания программы дополнительного образования «Развивающий танец» лежат следующие **нормативно-правовые документы**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана с учетом Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.)

Данная программа ориентирована на:

- на развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений у детей;
- развитие мышечной выразительности тела: формирует фигуру и осанку, укрепляет здоровье;
- формирование выразительных двигательных навыков: умение легко, грациозно и координировано танцевать;
- развитие темпо-метро-ритмической чувствительности, знаний музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;
- воспитание коммуникативных способностей детей: развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного действия.
- пробуждение интереса к изучению родной национальной хореографической культуры и толерантность к национальным культурам других народов.

Актуальность программы. Программа «Развивающий танец» способствует решению одной из основных задач образования – социализация подрастающего поколения. Занятия по данной программе способствуют воспитанию коммуникабельности, трудолюбия, умения добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно

использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Программа способствует приобщению дошкольников к здоровому образу жизни. Занятия хореографией способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия в целом повышают жизненный тонус обучающихся, совершенствуя детей физически, укрепляют их здоровье.

Программа способствует всестороннему развитию, воспитанию личности ребенка и реализации его творческого потенциала через танцевальное искусство. Занятия хореографией приобщают ребёнка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Главным воспитательным средством являются выступления перед зрителями (родителями, сверстниками) – они создают условия для реализации творческого потенциала, переживание успеха приносит ребёнку моральное удовлетворение, воспитываются чувства ответственности, дружбы, товарищества.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия, предусмотренные данной программой, укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

Отличительной особенностью данной программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

С развитием индивидуальности ребенка постепенно усложняются задачи, стоящие перед обучающимися, формируются новые умения и навыки, эстетический вкус, потребность в общении с искусством.

Максимальное количество времени отводится на практические занятия, то есть освоение теоретического материала происходит в процессе решения обучающимися, творческих задач. В основе реализации содержательной части программы лежит принцип деятельностного подхода. Полученные знания, умения, навыки имеют широкую практическую направленность, применимы в жизни, развивают личность ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивающий танец» рассчитана на 1 год. Возраст детей - от 5 до 7 лет.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед учащимися. На I год обучения отводится 144 часа в год. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В связи с психологическими и возрастными особенностями детей 5-6 лет длительность одного занятия для детей данного возраста составляет 30 минут. Количество детей в группе не более 15 человек. Набор детей в группы осуществляется с учётом возрастной категории детей.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории. Всего 3 модуля. На каждый модуль отводится 48 часов.

Цель и задачи программы

Цель: гармоничное развитие личности ребенка, способности творческому самовыражению через танец.

Задачи:

Обучающие

- обучение технике выполнения танцевальных движений;
- формирование музыкально-ритмических навыков.

Развивающие

- развитие общефизической подготовки;
- развитие координации движений;
- развитие выразительности и артистизма;
- развитие образного мышления, фантазии и памяти;
- формирование творческой активности и интереса к танцевальному искусству.

Воспитательные

- приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности, целеустремленность в достижении поставленной цели.

Формы проведения занятий

При реализации программы используются следующие формы проведения занятия:

- групповые (учебно-тренировочные занятия),
- индивидуальные.

Методы обучения

На занятиях используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой;
- метод импровизации.

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов, приёмов и форм обучения. Целесообразность и выбор того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог на занятии.

Педагогические технологии

На занятиях используются следующие технологии:

- *Игровые технологии* помогают развитию творческого мышления, развивают воображение и фантазию, улучшают общение и взаимодействие в коллективе.
- *Личностно-ориентированные технологии*.
- *Деятельностная технология* - учащиеся изучают новый материал через личный показ педагога и его объяснения с последующим повторением.
- *Здоровьесберегающие технологии*. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Данные упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость.

Прогнозируемые результаты

Предметные результаты прописаны после содержания деятельности каждого модуля.

Личностные и метапредметные результаты

По окончании обучения у детей должны сформироваться следующие личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

Метапредметные результаты направлены на формирование регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

По окончании обучения по программе у учащихся должны сформироваться следующие универсальные учебные действия (УУД):

– **Познавательные УУД:** освоение способов решения проблем творческого характера, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, передачи информации, овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

– **Коммуникативные УУД:** умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, готовность слушать собеседника и вести диалог. **Регулятивные УУД:** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации,

– **Личностные УУД:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, соблюдать нормы этики и этикета.

Критерии и способы определения результативности

	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	- опрос, наблюдение
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	- наблюдение; - просмотр; - выполнение индивидуальных заданий на импровизацию.
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и	- наблюдение; - собеседование с учащимися, родителями.

	самостоятельность)	
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	- наблюдение;
3	Познавательный компонент (диагностика активности мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	- наблюдение.
4	Личностный компонент (познавательный интерес, нравственные представления, гражданская позиция, креативность)	- анализ поставленных импровизаций учащегося; - наблюдение.
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самосознание и самоопределение (образ «Я», анализ внутренней позиции, самооценка, самоуважение)	-наблюдение.
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	-наблюдение
3	Морально-этическая ориентация (владение социальными нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность и др.)	- наблюдение.
4	Творческое мышление (постановка необычных, нестандартных вопросов и проблем, выдвижение необычных, нешаблонных	- наблюдение; - анализ поставленных импровизаций.

	<p>решений в проблемных ситуациях, способность гибко применять разнообразные стратегии при решении проблем, вариативность способов воплощения идеи и др.)</p>	
--	---	--

Этапы и формы контроля

Во всех модулях проводится предварительный и итоговый контроль с целью определения реализации программы модуля.

1 этап: **предварительный** – оценка начального уровня знаний и навыков.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, тестирование, беседа.

2 этап: **итоговый** – проверка знаний и умений детей, полученных в ходе реализации программы модуля дополнительной общеразвивающей программы.

Контрольно-диагностические средства: итоговое занятие.

Воспитательная работа

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебного процесса, она ведётся постоянно и на каждом занятии. Вся воспитательная работа направлена на формирование художественного вкуса детей, их нравственное и физическое развитие, создание благоприятного психологического климата в коллективе.

В начале года проводится вечер знакомств, где дети имеют возможность пообщаться друг с другом и познакомиться. В течение года проводятся вечера общения, где обсуждаются творческие планы, чествуются именинники, отмечаются традиционные мероприятия.

Работа с родителями

Для того чтобы родители стали помощниками и единомышленниками проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, совместные мероприятия. Родители могут посещать выступления детей, для них проводятся открытые занятия, концерты.

Без тесного контакта с родителями, невозможно организовать выступление, обеспечить позитивное отношение к занятиям у самих учащихся. Для постановок танцев необходимы яркие и красочные костюмы, без них танец не будет иметь должной выразительности. Учитывая то, что изготовление таких костюмов требует довольно крупных затрат, понятно, что помощь родителей необходима.

2. Учебно-тематический план I года обучения

№	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Танцевальная гимнастика	48	9,5	38,5
2	Танцевальный микс	48	6,5	41,5
3.	Танцевальная импровизация	48	4,5	43,5
	ИТОГО	144	20,5	123,5

Модуль «Танцевальная гимнастика»

Цель модуля: подготовить тело танцора к выполнению различных танцевальных элементов.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием музыкального размера;
- познакомить с элементами партерной гимнастики;
- познакомить с разогревочными элементами и понятиями «уровни», «релиз» и т.д.;
- способствовать формированию у детей координации, двигательных навыков.

Учебно-тематический план модуля «Танцевальная гимнастика»

№	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	
2	Занимательная разминка	7	1	6
3.	Веселый тренинг	10	1	9
4	Танцевальная гимнастика	10	3	7
5.	Партерная гимнастика	8	1	7
6.	Растяжка	10	2	8
7.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
	Итого в год:	48	9,5	38,5

Содержание модуля «Танцевальная гимнастика».

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Дисциплина на занятиях.

Практика: Игры знакомство детей друг с другом.

2. «Занимательная разминка»

Виды ходьбы

Теория: Правила выполнения ходьбы на носочках, на пятках, ходьбы «одна нога на пятке, другая на носке». Правила ходьбы «пауки», «обезьянки», «раки», «слоники». Правила выполнения ходьбы с упражнениями для рук, по веревке.

Практика: Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба «пауки» (животом вверх), передвигаться ногами вперед. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба в полном приседе. Ходьба по веревке прямо.

Виды бега

Теория: Правила выполнения упражнений: подскоки, боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег поднимая ноги вперед, бег с выносом прямых ног вперед, бег со сменой направления движения по сигналу воспитателя.

Практика: Боковой галоп правым и левым боком. Легкий бег (2-3круга). Быстрый бег (2-3круга). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Бег, вынося ноги вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3раза). Бег поднимая ноги вперед. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Бег с выносом прямых ног вперед.

Дыхательные упражнения

Теория: Правила выполнения дыхательных упражнений – «Учимся дышать носиком»; ротовое и носовое дыхание, дыхательно-речевые упражнения. Правила дифференциации ротового и носового дыхания.

Практика: вдох и выдох через нос. Вдох через нос –выдох через рот. Речевое дыхание (короткий вдох через нос, и длительный направленный выдох через рот). Короткий вдох через нос, продолжительный выдох через рот. (Приложение 1).

Прыжки

Теория: Правила выполнения прыжков на двух ногах, на одной ноге, через обручи.

Практика: Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Прыжки через обручи на двух ногах.

3. Веселый тренинг

«Упражнения на гибкость»

Теория: Правила выполнения упражнений - «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног; «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног; «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног; «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота, гибкости; «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.

Практика: Упражнения лежа на спине. Покачивание на спине вперед-назад. Упражнение «угол». Упражнения сидя.

«Упражнения на координацию»

Теория: Правила выполнения упражнений для мышц ног и координации «Цапля», «Ловкий чертенок».

Практика: Упражнения стоя на одной ноге, согнув другую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. Упражнения сидя, скрестив ноги.

«Упражнения для мышц спины, живота»

Теория: Правила выполнения упражнений - «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. «Лодочка» – для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. «Гусеница» – для мышц рук, ног.

Практика: Упражнения стоя на коленях. Наклоны назад – прямо. Упражнения сидя на полу, прямые ноги вверх. Упражнения с опорой руками о пол. Упражнения лежа на спине. Упражнения сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях. Упражнения лежа на животе, руки и ноги немного разведены в стороны. Упражнения лежа на спине, плавно поднимая ноги вверх. Упражнения на четвереньках.

«Упражнения для осанки»

Теория: Правила выполнения упражнений для осанки «Ах, ладошки, вы, ладошки!».

Практика: Упражнения стоя, руки за спину, ладони соединены. Встряхивание кистями рук.

«Упражнения на равновесие»

Теория: Правила выполнения ходьбы на носочках, ходьбы по веревке.

Практика: Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой.

4. Танцевальная гимнастика

«Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца с султанчиками «Ламбада».

Практика: Каждое упражнение выполняется по 4 раза.

«Ритмический танец «Летка-енка»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Летка-енка».

Практика: Упражнения выполняются по четыре раза.

«Ритмический танец «Ежик»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Ежик»

Практика: Движения согласно тексту.

«Ритмический танец «Яблочко»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Яблочко».

Практика: Движения в шахматном порядке согласно тексту.

«Ритмический танец «Русский»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Русский».

Практика: Стоя, руки на поясе. Полуприседание с подъемом локтей поочередно. Повороты вокруг себя на месте с притопами. «Ковырялочка». «Молоточки».

«Ритмический танец «Антошка»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Антошка» (под песню «Антошка»).

Практика: Движения согласно тексту.

«Ритмический танец «Чунга-чанга».

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Чунга-чанга»

Практика: Движения согласно тексту.

5. Партерная гимнастика

Теория: особенности исполнения. Из раздела уровни переходим в раздел портер, затрагивая три уровня, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе.

Практика: после всего комплекса резко подниматься с пола нельзя, так как сильно изменяется кровяное давление, может закружиться голова, поэтому следует постепенно подниматься до четверенек, колен, исполняя в каждом положении одно – два упражнения.

- растягивание спины в положении на коленях;
- «змейка»;
- кувырки, перекаты, перевороты;
- «складочка», «подарочек»;

- «лягушка» с работой грудной клетки или поворотом головы;
- прогибы позвоночника на четвереньках;
- поднимание колен и переход на внешнюю сторону подъема;
- упражнения для развития гибкости позвоночника («мостик», «берёзка», «рыбка», «корзиночка»);
- наклоны к ногам с вытянутой и сокращенной стопой.

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

6. Растяжка

- Правый и левый продольный шпагат;
- Поперечный шпагат;
- Мостик с положения лёжа и стоя;
- Шпагаты в провис с лавочки.

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

7. Итоговое занятие

Теория: проверка теоретических знаний.

Практика: проверка практических умений.

Контрольно-диагностические средства: опрос, просмотр.

Прогнозируемые предметные результаты

К концу обучения по модулю «Танцевальная гимнастика» учащийся должен

знать:

- простейшие элементы положения рук, ног, головы;
- терминологию «уровни», «изоляция»;
- различные виды степов;
- упражнения партерной гимнастики;
- понятие музыкальный размер.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве хореографического зала;
- сохранять правильную осанку и верно двигаться в такт музыки;
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы.

Модуль «Танцевальный микс»

Цель модуля: формирование интереса учащихся к различным направлениям танца.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием музыкального размера;
- познакомить с элементами различных танцевальных направлений;
- способствовать формированию у детей координации, двигательных умений;
- способствовать развитию выразительности исполнения;

– способствовать развитию коммуникативных навыков личности, культуры общения.

Учебно-тематический план модуля «Танцевальный микс»

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2.	Ритмика	6	1	5
3.	Элементы современного танца	8	1	7
4.	Элементы русского народного танца	8	1	7
5.	Общеразвивающие упражнения на все виды групп мышц.	7	1	6
6.	Репетиционно-постановочная работа	16	1	15
7.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
	Итого в год:	48	6,5	41,5

Содержание деятельности модуля «Танцевальный микс»

Понятие раскрывается, как смешение стилей танца, включающий в себя большинство уличных направлений, разновидность танцевальной аэробики. Занятия базируются на различных танцевальных стилях. Занятия способствуют укреплению физического здоровья, позволяют в простой форме научиться танцевать в паре или самостоятельно, позволяют комбинировать движения разных стилей и дают возможность придумывать свои, тем самым, обучая некоторым навыкам импровизации.

1. Вводное занятие

Организационные моменты, инструктаж по технике безопасности, беседа об искусстве танца. Диагностика.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр.

2. Ритмика

Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Построение и передвижение в танцевальном зале. Положение корпуса и головы; поклон; шаг с носка, с каблочки. План танцевального зала. Позиция ног (VI). Определение различных музыкальных темпов. Виды шага (на п/п; на пяточках; шаркающие). Виды бега (бег на п/п, с выбрасыванием ног на 45° вперед, назад, «подскоки», галоп). Прыжки (на месте, из стороны в сторону, «кенгуру», «кенгуру с поджатыми ногами», двойные прыжки из стороны в сторону).

Контрольно-диагностические средства: наблюдение.

3. Элементы современного танца

Основные особенности: основой движения служит contraction и release, которое исполняется в центр тела, большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника. Совершенствование координации, приобретение подтянутости, устойчивости, лёгкости. Уменьшается вертикальная (опорная) нагрузка на позвоночник, на ноги, позволяя мышцам работать в другом режиме.

Разучивание основных элементов (основ). В зависимости от заданного стиля.

Уровни

- «волны»;
- перекаты на полу;
- растяжка.

Кросс

- chasse;
- батманы;
- танцевальные шаги;
- колесо.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр.

4. Элементы русского народного танца:

- приставной шаг в сторону, вперед, назад.
- тройной притоп,
- выдвижение вперед. В сторону ноги па каблук,
- носок-каблук,
- дробь «горох» (матрешки),
- притоп одинарный,
- присядка у мальчиков.
- «ковырялочка».

Этюд на элементах русского танца.

5. Общеразвивающие упражнения на все виды групп мышц

Теория: особенности исполнения. Из раздела уровни переходим в раздел портер, затрагивая три уровня: сидя, лёжа на спине, лёжа на животе.

Практика:

- растягивание спины в положении на коленях;
- «змейка»;
- кувырки, перекаты, перевороты;
- «складочка», «подарочек»;
- «лягушка» с работой грудной клетки или поворотом головы;
- прогибы позвоночника на четвереньках;
- поднимание колен и переход на внешнюю сторону подъема;
- упражнения для развития гибкости позвоночника («мостик», «берёзка», «рыбка», «корзиночка»);

- наклоны к ногам с вытянутой и сокращенной стопой.
- упражнения для развития мягкости и плавности движения.

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

6. Репетиционно-постановочная работа

Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца.

Практика: разучивание танцев.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, наблюдение.

7.Итоговое занятие

Теория: проверка теоретических знаний.

Практика: проверка практических умений.

Контрольно-диагностические средства: опрос, просмотр.

Прогнозируемые предметные результаты

К концу обучения по модулю «Танцевальный микс» учащийся должен

знать:

- простейшие элементы различных танцевальных направлений (современный танец, народный танец), положения рук, ног, головы;
- понятия музыкального размера;
- упражнения партерной гимнастики;
- терминологию.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве хореографического зала;
- сохранять правильную осанку и верно двигаться в такт музыки;
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы;
- исполнять несложный танец, основанный на простейшей лексике танца.

Модуль «Импровизация»

Цель модуля: раскрытие творческого потенциала учащихся через приёмы импровизации.

Задачи:

- познакомить с навыками и приёмами импровизации;
- познакомить с терминологией;
- способствовать формированию у детей координации, двигательных навыков;
- способствовать развитию выразительности исполнения и базовых навыков импровизации;
- способствовать развитию коммуникативных навыков личности, культуры общения.

Учебно-тематический план модуля «Импровизация»

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2.	Разогрев	7	1	6
3.	Навыки и приёмы импровизации	10	2	8
4.	Музыкальные игры	4	-	4
5.	Репетиционно-постановочная работа	25	-	25
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого в год:	48	4,5	43,5

Содержание деятельности модуля «Импровизация»

1. Вводное занятие

Организационные моменты, инструктаж по технике безопасности, беседа об искусстве современного танца. Диагностика.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр

2. Разогрев

Упражнения по уровням и приёму изоляции. Упражнения для головы, шеи, плечевых суставов, рук, корпуса, стоп, колен.

- всевозможные наклоны;
- вращательные движения таза;
- выпады и выпады с разворотом;
- собака мордой вниз,
- прыжки.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр

3. Навыки и приёмы импровизации

Танцевальная импровизация, способствует развитию образного мышления ребёнка и фантазии, а также музыкальности, ритмичности, актёрским данным. Развивает ассоциативное мышление и помогает воплощать ассоциацию в движение и в постановку сюжетной линии.

Время на занятии отводится на

- игровые задания;
- практические задания на воображении и развитие творческого потенциала;
- теоретические задания в виде тестов и т.д.

Данный раздел включает в себя не только работу в игровой форме и различные практические задания на воображение, но и тренинги, работу индивидуально по заданию педагога и в парах, группах. На основе тренингов и используя импровизационные задумки детей, возможны постановки различных этюдов.

Практическая работа:

- Тренинги индивидуальные («Моё имя», «Окружающий мир», «Цвет»);
- Танцевальная импровизация на тему: осень, зима, весна, лето, в лесу, в зоопарке, в цирке и т.д. Передать образы, согласно заданной теме, передать настроение. Соответствующие движения и согласовать с музыкой.
- Тренинги по парам («Я и моё отражение», «От обратного» и т. д.);
- Тренинги коллективные («Следуй за», «Стая» и т.д.).

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр

4. Музыкальные игры

Освоение полученных навыков импровизации в работе с собственным телом в пространстве и заданным музыкальным материалом, по теме данной педагогом или в свободной пластике. Применения приёмов танцевальной импровизации в ходе работы, а также работа как сольно, так в контакте с партнёром или же с группой людей. Сочинительская деятельность.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр

5. Репетиционно-постановочная работа

Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца.

Практика: разучивание танцев.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, наблюдение.

6. Итоговое занятие

Теория: проверка теоретических знаний.

Практика: проверка практических умений.

Контрольно-диагностические средства: опрос, просмотр.

Прогнозируемые предметные результаты

К концу обучения по модулю «Импровизация» учащийся должен **знать:**

- основы приёмы импровизации танца;
- простейшие элементы танца, положения рук, ног, головы;
- упражнения в паре и группе.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве хореографического зала;
- сохранять правильную осанку и верно двигаться в такт музыки, импровизировать;
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы;
- исполнять несложный танец, сочинённый при помощи навыков импровизации.

3. Методическое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный микс» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

Учебные пособия (учебная литература, видеоролики мастер-классов и видео-уроки по различным направлениям хореографии).

Методические пособия (методическая литература, конспекты занятий, контрольно-диагностический материал).

Дидактическое обеспечение (методические разработки, иллюстрации).

4. Материально-техническое обеспечение

- просторный, светлый танцевальный зал;
- зеркала;
- аудио и видеоаппаратура;
- коврики для занятий гимнастикой.

5. Литература

- Адис Л.А. Гимнастика театрального танца. – М., 2007.
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М., 2003.
- Бахто С. Ритмика и танец. – М., 2007.
- Блазис К. Полный учебник классического танца. – М., 2001.
- Блок Л. Классический танец. История и современность. – М., 2007.
- Борисов А. Корректирующая гимнастика. – Самара, 2001.
- Ваганова А. Основы классического танца. – Л., 2004.
- Курис И. Релаксационная пластика. – М., 2004.
- Телегин А. Основы ритмопластики и музыкального движения. – Самара, 2001.
- <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-sovremenniy-estradniy-tanec-1488634.html>
- <http://kladraz.ru/blogs/natalja-lvovna-rudakova/individualnaja-traektorija-razvitiija-improvizacija-kak-sposob-tvorcheskogo-samovyrazhenija.html>
- <http://www.shake-dance.ru/polza/879/>

Приложение

Дата	Тема занятий	Час
	Модуль «Танцевальная гимнастика»	
	Вводное занятие, техника безопасности.	2
	Беседа. Тренировочные упражнения головы, рук, ног, корпуса.	2
	Танцевальная гимнастика. Базовые шаги.	2
	Шаги в комбинации. Упражнения по уровням	2
	Соврем. танец. Движение, методика исполнения.	2
	Танц. Микс. Упражнения для корпуса.	2
	Приставной шаг.	2
	Танцевальная гимнастика. Комплексные упр.	2
	РПР. Движения к танцу	2
	Танцевальная гимнастика. Упражнения по уровням.	2
	Танцевальная гимнастика. Танц микс. Беседа	2
	Танцевальная гимнастика. Повторение, закрепление	2
	Волна. Упражнения из курса корректирующая гимнастика	2
	«Изоляция»	2
	Современ. танец. Терминология. Мостик, шпагаты	2
	Танцевальная гимнастика. Боковой шаг.	2
	Упражнения из курса корректирующая гимнастика	2
	«Изоляция». Танцевальная связка. Закрепление материала.	2
	Виды шагов. РПР, повороты.	2
	Работа по одному, двое в парах.	2
	Упражнения по уровням. Игра на развитие воображения	2
	Навыки выразительного исполнения.	2
	Терминология. Повторение.	2
	Итоговое занятие по модулю.	2
	Модуль «Танцевальный микс»	
	Вводное занятие. Инструктаж. ТБ	2
	Танцевальный микс. Комплексно порядковые упражнения	2
	Музыкальные игры. Тройные притопы с хлопками.	2
	Разучивание новых элементов "морские волны"	2
	Движения русского танца. Упражнение "Флажок"	2
	Музыкальные игры. Закрепление пройденного материала.	2
	Музыкально-ритмические навыки исполнения движений	2
	Растяжка. РПР. Движения русского танца.	2
	Танцевальный микс. Современный танец.	2
	Комбинация, отработка в медленном темпе.	2
	Беседа. Импровизационное задание в игровой форме.	2
	Двойные прыжки из стороны в сторону.	2
	Упражнения на развитие гибкости "коробочка".	2
	Положение рук в русском танце.	2
	Музыкальные игры с мячом.	2
	Растяжка, РПР по одному и по группам.	2
	Построения и перестроения в танцевальном зале	2
	Современный танец. Отработка материала.	2
	РП-р. Разминка. Игровая программа	2
	Работа с музыкальным материалом.	2
	Комбинации из русского танца с притопами	2

	Диагностика. Закрепление и разбор комбинации.	2
	Музыкальные игры. Закрепление изученного материала.	2
	Итоговое занятие по модулю.	2
	Модуль «Танцевальная импровизация»	
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с разделом импровизация.	2
	Разминка. Упражнения по уровням. Работа отдельными частями тела.	2
	Разминка, растяжка, творческое задание.	2
	РПР. Танец с игрушкой	2
	Танцевальная гимнастика. Отработка танца по одному, двое, в малых группах.	2
	Разминка. Импровизация в игровой форме, «море волнуется три, танцевальная фигура замри»	2
	Импровизация, «танец в кругу».	2
	Разминка, растяжка, РПР	2
	Танцевальный микс. Повторение танца.	2
	Танцевальная гимнастика. Импровизация «животный мир»	2
	Разминка. Импровизационное задание «Фигуры»	2
	Разминка, растяжка, импровизация в свободной форме.	2
	Музыкальные ритмические игры.	2
	Танцевальная гимнастика. РПР.	2
	Разминка, растяжка, импровизация «Следуй за»	2
	Повторение.	2
	Беседа. Стили танцев.	2
	Танцевальная гимнастика. Растяжка, РПР по одному и по группам.	2
	Танцевальная гимнастика. Импровизация в свободной теме.	2
	Урок импровизация. Игры по творческому заданию.	2
	Танц. микс. Работа над номером.	2
	«Я маленький художник», рисуем телом танец.	2
	Разминка, растяжка, повторение изученного.	2
	Итоговое занятие по модулю.	2