

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»
(МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева»)

Принята на заседании
Методического совета
«17» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждена:
Директор МАУ ДО «ДДТ
«Юность» им. В.П. Макеева»
Темур Л.В./
«17» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Танцевальная карусель»
Базовый уровень

Возраст обучающихся: 10 -15 лет
срок реализации программы: 1 год
Способ оплаты: по сертификату

Автор-составитель:
Иванова Светлана Николаевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Миасс

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1. Цель и задачи образовательной программы	4
Адресат программы	4
1.2. Планируемые результаты	5
1.4. Учебный план	6
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	9
2.1. Календарный учебный план	9
2.2. Методическое обеспечение программы	9
2.3. Формы контроля и аттестации	10
2.4. Зачетные требования	10
2.5. Условия реализации общеразвивающей программы	12
2.6. Список литературы	13
Приложения	14
Нормативно-правовые документы	14
Календарный учебный график	15
Оценочные материалы	200
Адаптированный учебный план для детей с ОВЗ	223
Дистанционный модуль	255
Календарный учебный летний график	Ошибка! Закладка не определена. 7
План воспитательной работы	28
Методические материалы	2926

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная карусель» базового уровня имеет художественную направленность и разработана на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» (Приложение 1).

Актуальность

Несмотря на то, что возрос интерес к цифровизации, государство ставит задачу сохранения и поддержки народного творчества. В этой связи изучение народной хореографии и музыки приобретает особую актуальность.

Для привлечения подрастающего поколения к изучению и сохранению народного танца, используются новые подходы и методы обучения, слияния народного и современного искусства. Одним из эффективных средств вовлечь детей к сохранению культурных традиций является стилизация народной хореографии.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, отражающий окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Через своеобразную и сложную технику хореографического искусства раскрывается внутренний мир человека, показывается национальная, стилевая и историческая принадлежность.

Данная программа нацелена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей детей, создание условий для творческого развития каждого ребенка, его адаптации в меняющемся мире и приобщении к культурным ценностям, чем и обусловлена её актуальность.

Отличительная особенность программы. Новизна

Программа «Танцевальная карусель» направлена на воспитание гармонично-развитой, творческой и здоровой личности, обусловлена потребностью в сохранении народной культуры. Отличительная особенность программы «Танцевальная карусель» состоит в том, что наряду с традиционными методами преподавания хореографии, используются практические разработки новых современных стилей и техник хореографии.

Обучающимся дается возможность познакомиться с особенностями традиций, быта и костюма народного танца. В программу включены занятия по актерскому мастерству, общефизической и пластической подготовке, метод импровизации. Инновационные методы включают в себя следующие компоненты:

- технологии развития лидерских способностей;
- методы развития межличностного общения в коллективе;
- интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта;
- методы создания художественной среды средствами хореографии.

Программа не ставит задачу профессионального ориентирования обучающихся, а направлена на приобретение в процессе обучения знаний, умений и навыков, воспитывающих в них настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, что помогает в дальнейшем самоопределиваться в жизни.

В программу включены адаптированный модуль для детей с ОВЗ, дистанционный и летний модули.

Педагогическая целесообразность

Программа направлена на развитие и формирование культуры творческой личности средствами хореографии и приобщения детей к общечеловеческим ценностям. Содержание программы расширяет представления обучающихся о народных и современных стилях хореографии, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического здоровья.

В основе учебного процесса лежат следующие педагогические принципы:

- постепенности и последовательности;
- индивидуального подхода к каждому обучающегося.

1.1. Цель и задачи образовательной программы

Цель: творческое развитие обучающихся, повышение их технического мастерства и выразительности средствами народной и современной хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать специальные знания в области народного танца и современной хореографии;
- сформировать знания по исполнению партерной пластики;
- познакомить обучающихся с белорусскими танцами, их взаимосвязь с природной средой и культурными традициями;
- познакомить с современными стилями и направлениями в хореографическом искусстве;
- обучить основам актерского мастерства.

Развивающие:

- развивать способности к самостоятельной и коллективно-творческой деятельности;
- развивать творческие и музыкально-ритмические способности;
- развивать физические данные обучающихся (укрепление мышц ног и спины, правильная осанка);
- ассоциативно-образное мышление, внимание, воображение;
- развивать трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей.
- развивать умения передавать в движении стиливые особенности народного танца.

Воспитательные:

- способствовать формированию интереса, уважения и любви к народной культуре;
- способствовать приобретению обучающимися социального опыта в процессе участия в концертной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование эстетических взглядов и нравственных установок;
- формирование коммуникативной культуры.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 10-15 лет.

Программа ориентирована на детей без отбора по физическим и музыкальным данным, но с предъявлением справки о здоровье от врача.

Занятия носят коллективный характер.

Дети занимаются по 15 человек в группе.

Возрастные особенности

В среднем школьном возрасте складываются основы будущей личности. Такой возраст объединяет части характеров, присущие старшим детям (интеллектуальное развитие, нормы морали, противоречивость и т.п.) и младшим (непосредственность, неумение концентрировать

внимание и т.п.). Дети такого возраста всегда готовы помочь, так как у них развито желание лидерства.

В этом возрасте формируется основы нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения. «Чувство взрослости» не подкрепленное ещё реальной ответственности уверенность в необъективности и несправедливости. Становится больше возможности для воспитания коллективистических отношений.

Дети этого возраста, отличаются бодростью, жизнерадостностью. Они общительны, отзывчивы, очень любознательны и склонны к фантазиям через, которое происходит художественно-эстетическое развитие. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием.

Шалва Амонашвили писал: «Ребенок рождается с неограниченным потенциалом. Нам главное – не запрещать ему, а переключать внимание на что-либо более полезное, безопасное, привлекательное».

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий, сочетание форм.

Особое требование: Для зачисления на программу требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий.

Объем программы: 144 часа

Срок освоения программы: 144 часа

Срок реализации программы: 1 год

Уровень освоения программы: базовый

Язык освоения программы: русский

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Программа реализуется по социальному сертификату ПФДО

По окончании обучения, обучающиеся получают свидетельство об освоении программы.

1.2. Планируемые результаты

Личностные:

- обучающиеся будут уметь работать самостоятельно и в коллективе;
- будут проявлять интерес к современной хореографии и уважительное отношение к народной культуре;
- будут проявлять культуру общения со сверстниками и педагогами;
- будут уметь выражать художественный образ через эмоциональное исполнение танцевальных движений.

Метапредметные:

- будут знать основы актерского мастерства;
- смогут сценически воплощать народные и современные танцы;
- расширят кругозор в области народной культуры и современной хореографии;
- разовьют творческие и музыкально-ритмические способности, мышление, внимание, воображение, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;
- смогут показать танцевальный образ с помощью пластики тела.

Предметные:

- приобретут специальные знания, умения и навыки в области современной и народной хореографии;
- будут знать хореографические названия изученных элементов;

- будут знать позиции рук, ног и принимать исходное положение корпуса в белорусском танце;
- будут знать обозначения точек в танцклассе;
- будут уметь передавать характер и образ белорусского танца.
- приобретут знания о ценностях народной культуры, о истории происхождения обрядов, о специфике фольклорных праздников.

1.4. Учебный план

№	Раздел	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Организационное занятие.	2	2		Прослушивание
2	Основы танцевального искусства: 2.1. ритмическая разминка 2.2. основы актерского мастерства 2.3. основные движения экзерсиса 2.4. экзерсис на середине зала 2.5. лексика и кросс 2.6. основные национальные движения 2.7. партерная пластика	68	7	61	Просмотр, беседа
3	Постановочно-репетиционная работа.	72	4	68	Просмотр
4	Итоговая аттестация.	2	-	2	Открытое занятие
	Всего часов	144	13	131	

Содержание программы

Раздел № 1. «Организационное занятие».

Теория.

Правила техники безопасности учащегося в танцевальном классе. Требование к танцевальной форме.

Практика.

Правила поведения у станка. Планирование на год.

Раздел № 2. «Основы танцевального искусства».

Тема №1. «Ритмическая разминка».

Теория.

Теоретические основы хореографических движений.

Практика.

Исполнение движений: повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы; перемещение головы параллельно плечам в сторону; разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук; вращение предплечьями; «Мельница» плечевой сустав; «Качели»; разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп; вращение коленями; упражнения для таза и бедер; упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки; волны, в сторону по точкам.

Тема № 2. «Основы актерского мастерства»

Теория.

Понятие «основа актерского мастерства». Для чего нужно уметь импровизировать, показывать танцевальный образ.

Практика.

Музыкально-танцевальная импровизация. Даются задания обучающимся на создание музыкальных, танцевальных, театральных этюдов. Где на основе движений, пантомимы, актерского мастерства, идет раскрытие определенной темы, цели. Например: игра на воображаемых инструментах, показ образов животных и т.д. Упражнения на развитие творческого мышления, эмоциональной и двигательной памяти. Музыкальные этюды, в которых главной целью является научить юного артиста с помощью музыкального материала изобразить эмоциональное состояние своего героя, а также научиться менять настроение, ритм и темп движений вместе с музыкальным сопровождением. Упражнения на музыкальное восприятие. Умение слушать и понимать образный язык музыки, непринужденно двигаться в определенном ритме, танцевать саму музыку, а не под музыку.

Тема № 3. «Основные движения экзерсиса».

Теория.

Методика постановки корпуса одной рукой за палку в экзерсисе у станка. Разъяснение понятий резкое и отрывистое движение в упражнении.

Практика.

Demi — plie (резкое, отрывистое), grand-plie (резкое, отрывистое), battments tendu (с полуприседанием на опорной ноге), battments tendu jete (с поднятием пятки опор. н.) , rond de jambe par terre (с поворотом пятки опор. н.), rond de pied, battments fondu, выстукивание, flic — flac, подготовка к «верёвочке», упражнение для бедра, pas tortille, battments developpe, штопор, grand battments jete (с сокращенной стопой).

Тема № 4. «Экзерсис на середине зала».

Теория.

Правильно держать корпус без опоры на палку, чтобы устоять на двух или одной ноге. Дается методика выполнения круток по диагонали.

Практика.

На середине зала экзерсис может исполняться в разных национальных характерах. Задача правильного и точного исполнения движений заданного характера. Исполнение «блинчиков» с поджатыми ногами по диагонали. Экзерсис у палки и на середине зала может исполняться в любых национальных характерах.

Тема № 5. «Лексика и кросс».

Теория.

Лексика изучения основных движений современного танца. Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения. Кросс (передвижение в пространстве).

Практика.

Исполнение элементов «лексика»: открытый шаг (openstep); jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе; kneecup, kneelift - колено вверх-вниз; kick –махи ногами; lang – выпад; crosstep - скрестный шаг; упоры (присев, лежа, согнувшись); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки; освоение техники правильного приземления; стойка на руках; «колесо» (вправо-влево). Освоение движений в «кроссе»: упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости; упражнения на координацию (проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый); бег: вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении; на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении; шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом

положении; плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением; шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу; прыжки с согнутыми ногами в прямом положении; вращение в паре на различных движениях.

Тема № 6. «Основные национальные движения».

Теория.

Знакомство с особенностями традиций, быта и костюма в белорусском танце. Музыкальный аккомпанемент и ритм национального танца. Основные позиции и положения ног и рук в белорусском танце.

Практика.

Изучаются основные ходы и движения белорусского танца: ход «кружачок», шаг «бульба», ход с отбивкой, ход назад, притопы, подскоки, полька с вращением, шаг с двойным подскоком, проскальзывание, подбивка, присюд, ход «лявониhi», шаг «веселухи».

Тема № 7. «Партерная пластика».

Теория.

Разбор динамических упражнений по счету: «раз, два, тир, четыре» с увеличением амплитуды. Активные маховые движения. Пассивные упражнения на гибкость.

Практика.

Комплекс динамических упражнений на гибкость, «складочка», «шпагаты».

Раздел № 3. «Постановочно – репетиционная работа».

Теория.

Правила работы с партнером (в паре). Основные рисунки и перестроения в белорусском танце. Основа танцевальных связок и комбинаций в современном танце. Музыкальное сопровождение танца. Основные национальные белорусские танцы: Веселуха, Крыжачок, Лявониhi, Бульба, Крутиxi.

Практика.

На основе элементов движений белорусского танца проходят постановки танцевальных этюдов с изучением манеры исполнения, музыкального сопровождения и костюма. На основе выученных танцевальных связок и комбинаций делаются постановки современного танца. Просматриваются концерты ансамбля народного танца И.Моисеева, Государственного ансамбля танца Беларуси. Телевизионные проекты: «Танцы», «Танцы со звездами». Проходит посещение открытых занятий других коллективов ДДТ «Юность». Участие в концертной деятельности на уровне творческого объединения и учреждения ДДТ «Юность».

Участие в городских конкурсах.

Раздел № 4. «Итоговая аттестация».

Открытое занятие для родителей и обучающихся коллектива.

Репертуар за год: «Девичник», «Будет май»

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1 год обучения
<i>Начало учебного года</i>	1 сентября
<i>Окончание учебного года</i>	31 мая
<i>Продолжительность освоения программы</i>	36 недель (144 часов в год)
<i>Текущий контроль</i>	В течение всего года, по разделам программы
<i>Промежуточный контроль</i>	В конце 1 полугодия (Декабрь)
<i>Промежуточная аттестация</i>	—
<i>Аттестация по итогам освоения программы</i>	В период с 15 апреля- 15 мая

2.2. Методическое обеспечение программы

Используемые педагогические технологии:

- ✓ технология группового обучения;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ технология игровой деятельности;
- ✓ здоровье сберегающая технология;
- ✓ технология разновозрастного обучения

Методы обучения:

- ✓ объяснительно – иллюстративный, так как он способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков.
- ✓ репродуктивный: при нем учащиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет педагогу осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками. Этот метод применяется в вариантах. Первый – это воспроизведение материала в наглядно – образной форме. Второй – в форме устного изложения. Третий – в форме исполнения танцевальной композиции целиком или фрагментами.
- ✓ частично-поисковый, исследовательский. Эти методы, в отличие от предыдущих, предполагают более активную познавательную деятельность детей. Педагог ставит проблемную ситуацию и предлагает решить самостоятельно. Эти методы взаимосвязаны. Они более эффективны, способствуют более глубокому усвоению танцевального материала.

Формы организации занятий:

- ✓ групповая (для создания большой композиции).
- ✓ фронтальная (одновременное выполнение задания всеми обучающимися).
- ✓ поточная (поочередное выполнение упражнений, когда один обучающийся закончил задание, другой приступает к нему).
- ✓ посменный способ (одно задание на всех, но выполняется по сменам).

2.3.Формы контроля и аттестации

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
<i>Текущий</i>	Просмотр	В течение года
<i>Промежуточный</i>	Контрольное занятие	Декабрь
<i>Аттестация</i>	Открытое занятие	Май

Текущий контроль - проводится по завершении каждого раздела программы для определения уровня освоения раздела каждым обучающимся, с фиксацией результатов в диагностическую карту.

Промежуточный контроль - проводится по завершении первого полугодия для определения уровня освоения программы в форме контрольного занятия, просмотра или показа с фиксацией результатов в диагностическую карту.

Ведение диагностических карт позволяет отслеживать динамику освоения программы каждым обучающимся и сравнивать его достижения по отношению к другим учащимся и к самому себе.

Аттестация (итоговый контроль) – проводится в конце учебного года для определения уровня освоения образовательной программы, с занесением результатов в протоколы.

2.4. Зачетные требования

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Критерии	Оценка усвоения программы	Зачетные требования
1.Знания терминов 2.Экзерсис у станка 3.Экзерсис на середине зала 4. Координация, изоляция 5.Эмоциональность и артистизм исполнения	Высокий уровень (3 балла)	Точное выполнение упражнений и рисунка танца
	Средний уровень (2 балла)	Выполнение с незначительными ошибками
	Низкий уровень (1 балл)	Неточное выполнение упражнений

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ АТТЕСТАЦИИ

Показатель	Оценка усвоения программы	Зачетные требования текущего контроля и аттестации
<i>предметные результаты</i>		
1.Уровень музыкально-ритмического исполнения движений.	Высокий уровень (3 балла)	Освоил весь объем знаний, овладел всеми практическими знаниями и умениями. Развиты музыкально-ритмические и танцевальные способности.

2.Уровень теоретических знаний (названия экзерсиса, танцев). 3.Уровень исполнения танцевальных рисунков.	Средний уровень (2 балла)	Освоил более ½ объема знаний, исполняет танцевальные рисунки с незначительными ошибками
	Низкий уровень (1 балл)	Овладел менее чем ½ объема знаний, слабо развиты музыкально-ритмические способности
метапредметные результаты		
1.Уровень артистизма и эмоциональной закрепощенности 2.Уровень развитие навыков кооперации (чувства коллектива) 3.Уровень развития ассоциативно-образного мышления и воображения.	Высокий уровень (3 балла)	Овладел всеми практическими знаниями и умениями: артистичен на репетициях и выступлениях, развиты чувство ориентации, воображение и ассоциативно-образное мышление при сценическом воплощении обрядов и праздников
	Средний уровень (2 балла)	Выполнение практической части не всегда в полной мере, больше по настроению: артистичен только на выступлениях, развито чувство ориентации, но нет чувства коллективизма.
	Низкий уровень (1 балл)	Закрепощен на сцене, плохо развито чувство ориентации, редко творчески мыслит.
личностные результаты		
1.Уровень мотивации к танцевальному творчеству 2.Уровень концентрации внимания, трудолюбия и настойчивости в достижении поставленных целей 3.Уровень коммуникативной культуры	Высокий уровень (3 балла)	Постоянно проявляет интерес к фольклорному творчеству, проявляет трудолюбие, настойчивость и концентрацию внимания на занятиях, активно принимает участие в коллективном сценическом воплощении обрядов и праздников, проявляет культуру при взаимодействии со сверстниками и педагогом
	Средний уровень (2 балла)	Изредка проявляет интерес к фольклорному и танцевальному искусству, не на каждом занятии проявляет трудолюбие, концентрацию внимания, уважительное отношение к педагогам, к сверстникам в коллективе.
	Низкий уровень (1 балл)	Не проявляет интерес к народной культуре, плохая концентрация внимания на занятиях, нет настойчивости в достижении цели, слабо взаимодействует в коллективе.

2.5. Условия реализации общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования:

- Класс хореографии с зеркалами.
- Хореографический станок.
- Музыкальный инструмент (баян).
- Магнитофон с колонками.

Форма для занятий:

- Удобная одежда для занятий: лосины, футболка, гимнастический костюм.
- Обувь: балетки и туфли.

Информационное обеспечение

Перечень методических и дидактических материалов:

- Методическое пособие «Основы народного танца», «Современная хореография».
- Конспект занятия на тему «Белорусские народные танцы», «Основа элементов современного танца», «Джаз танец и модерн».
- Атрибуты к танцам
- Календарный учебный график (Приложение №1)
- Папка «Педагогический контроль»
- Папка «Инструктажи по технике безопасности»

Кадровое обеспечение:

- Концертмейстер для музыкального обеспечения образовательного процесса.

2.6.Список литературы

для педагога:

1. Андреева Ю. Танцетерапия - М.; Диля 2015. – 296с.
2. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия - СПб.: Речь, 2016.-197с.
3. Гренлюнд Э. Н., Оганесян Танцевальная терапия. Теория, методика, практика- СПб.: Речь, 2014. – 354 с.
4. Джоан Ходоров Танцевальная терапия и глубинная психология /Редактор: Бирюкова И. В.: Когито-центр Москва 2015. – 221 с.
5. Ключеева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012. -132 с.
6. Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.-102 с.
7. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать / Учебное пособие – М.: Владос, 2013.- 98 с.
8. Холл Джим. Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013. – 274 с.
9. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва 2010.(переиздано) -112 с.

Интернет ресурсы

10. <http://www.openclass.ru/node/47746>
11. <http://pedsovet.org/>
12. www.uchitel-izd.ru
13. www.dilya.ru
14. <https://kopilkaurokov.ru>
15. <https://vk.com/dancerussia>
16. <https://vk.com/dancederevnya>

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение – М.1997. -263 с.
2. Борисов А. Балетная школа. /Ред. Н.Д. Курдина. - Самара : Б. и., 1991. - 200 с.
3. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности рус. нар. танца. – Орел, 1999. – 95 с.
4. Конович А.А. Театрализованные праздники и обряды СССР. М.: Высшая школа, 1990. — 208 с.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учить детей танцевать. М.: Владос, 2001. -137 с.
6. Рогозин И.В. Танец в коллективе художественной самодеятельности. М.: 1960. -87 с.
7. Ротерс Г.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1989. -87 с.
8. Телегин А.А. Ритмика и танец. Самара, 1992. – 124 с.
9. Ткаченко Л.Ф. Детский танец / Запись танцев Г. Настюкова. - Москва : Профиздат, 1962. - 327 с.
10. Хореография в системе дополнительного образования детей. СИПКРО, 2003. -87 с.

Интернет ресурсы

11. http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,119401/Itemid,118/
12. <http://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/dopolnitelnoe-obrazovanie/horeografija-tanec/77398-plan-konspekt-otkrytogo-uroka-razvitie-koordinatsii.html>
13. <http://tantsyem.ru/metodika-prepodavaniya-xoreograficheskix-disciplin/tema-metodika-provedeniya-zanyatij-po-sovremennomu-tancu/>

Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная карусель» имеет художественную направленность и составлена на основании:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р)
3. Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».
6. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 25 мая 2015г. № 996-р);
7. Закона Челябинской области от 29.08.2013 года № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области»;
8. Приказа Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 №01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области»
9. Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»;
10. Локальных актов Учреждения

Календарный учебный график

Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» пр. Макеева,39

№ п\п	Число месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Раздел №1. Организационное собрание.					
1		Учебное.	2	Вводное занятие.	Прослушивание
Раздел №2. Основы хореографической пластики и партерной гимнастики.					
2		Учебное, практическое	2	Разминка. Партерная гимнастика.	
3		Учебное, практическое	2	Обозначения точек поворота в танцклассе.	
4		Учебное, практическое	2	Demi —plie, grand-plie (резкое, отрывистое). Растяжка у станка.	
5		Учебное, практическое	2	Battements tendu с полуприседанием на опор.н. Работа над характером белорусского танца.	
6		Учебное, практическое	2	Battements tendu jete с поднятием пятки опор.н. Упражнения для рук в белорусском характере.	
7		Учебное, практическое	2	Понятие сильной и слабой доли в музыкальном исполнении. Понятие затакт.	
8		Учебное, практическое	2	Rond de jambe par terre с поворотом пятки опор.н. Упражнения для рук в белорусском характере.	Просмотр.
9		Учебное, практическое	2	Партерная гимнастика. Растяжка на полу. Прыжки с 2 по 2 позиции.	Показ.

10		Учебное, практическое	2	Battments fondu. Упражнения для рук в русском характере с платочком.	
11		Учебное, практическое	2	Знакомство с современной хореографией. Работа над этюдами.	
12		Учебное, практическое	2	Валкинг тур без отрыва от пола. Флекс (стояние на пятке). Работа над этюдам	
13		Учебное, практическое	2	Валкинг тур на двух ногах. Работа над этюдами.	Показ.
14		Учебное, практическое	2	Pivot turn (пивот тур). Шаг степ - болл ченч. Работа над репертуаром.	
15		Учебное, практическое	2	Шаг с ударом - kick step. Поворот с шагом - кеч стэп. Работа над репертуаром.	
16		Учебное, практическое	2	Приемы актерского мастерства.	
17		Учебное, практическое	2	Приемы джаз - танца: actuaion - аттукция. Работа над этюдами.	
18		Учебное, практическое	2	Pas de bourree из прямых позиций с элементами современного танца.	
19		Учебное, практическое	2	Этюд с элементами джаз – танца.	
20		Учебное, практическое	2	Pas tortille двойное. Партерная гимнастика.	Показ.
21		Практическое	2	Импровизация на заданную тему. Работа над этюдами.	Просмотр.
22		Учебное, практическое	2	Battments tendu jete с balancoir и двойным ударом опорной ноги в пол. Работа над репертуаром.	
23		Учебное, практическое	2	Battments tendu jete с двойным ударом опор. н. в полуприседании. Работа над этюдами.	
24		Учебное, практическое	2	Упражнения на координацию двух и более ритмических рисунков. Этюд с элементами джаз – танца.	Показ.
25		Учебное, практическое	2	Pas de bourre en tournent. Работа над репертуаром.	
26		Учебное, практическое	2	Джаз – танец: бабочка (butterfly). Этюд на элементах джаз – танца.	
27		Учебное, практическое	2	Основы актерского мастерства. Подготовка к открытому занятию.	
28		Практическое	2	Открытое занятие.	Просмотр.

29		Учебное, практическое	2	Grand battments jete круговое. Работа над репертуаром.	
30		Учебное, практическое	2	Упражнения на внимание и координацию (выстукивание ритма, смена мелодии, работа с предметом).	
31		Учебное, практическое	2	Комплекс упражнений на гибкость, «складочка», «шпагаты». Работа над репертуаром.	
32		Учебное, практическое	2	Grand battments jete с растяжкой. Работа над репертуаром.	
33		Учебное, практическое	2	Райзинг-степ (rising step) движения современного танца. Работа над этюдами.	
34		Учебное, практическое	2	Связка в современном характере.	
35		Практическое	2	Силовой урок. Работа над репертуаром.	
36		Практическое	2	Аттестация. Этюд с элементами современной хореографии.	Открытое занятие
37		Учебное, практическое	2	Джамп овер (jump over) – высокий прыжок с зависанием в воздухе. Работа над репертуаром.	
38		Учебное, практическое	2	Ход «кружачок» в белорусском характере. Работа над репертуаром.	
39		Учебное, практическое	2	Передвижение в пространстве: боди (body). Работа над репертуаром.	
40		Учебное, практическое	2	Передвижение в пространстве, прыжки в современной хореографии.	
41		Учебное, практическое	2	Свинг (swing) - круговые вращения .Работа над репертуаром.	
42		Учебное, практическое	2	Постановочная работа. Работа над репертуаром.	Просмотр.
43		Учебное, практическое	2	Тёрнс (turns) – поворот. Этюд на основе движений современной хореографии.	
44		Учебное, практическое	2	Твист (twist) –круговое движение стопой. Работа над репертуаром.	
45		Учебное, практическое	2	Комбинация с скрестным шагом. Работа над репертуаром.	
46		Учебное, практическое	2	Упражнения с упорами (присев, лежа, согнувшись). Работа над этюдами.	

47		Учебное, практическое	2	Отработка элементов современной хореографии. Работа над репертуаром.	
48		Учебное, практическое	2	Музыкально – танцевальная импровизация. Работа над репертуаром.	Показ.
49		Учебное, практическое	2	Силовой урок, выработка выносливости. Работа над репертуаром.	
50		Учебное, практическое	2	Просмотр видео конкурса «Танцы».	Обсуждение
51		Учебное, практическое	2	Большие позы классического танца в современной хореографии. Постановочная работа.	
52		Учебное, практическое	2	Малые позы классического танца в современной хореографии. Постановочная работа.	
53		Учебное, практическое	2	Pivot turn (пивот тур). Работа над репертуаром.	
54		Учебное, практическое	2	Шаг с ударом - kick step. Работа над репертуаром.	
55		Учебное, практическое	2	Растяжки у станка. Постановочная работа.	
56		Учебное, практическое	2	Подъем с пола на две ноги в современной хореографии. Работа над репертуаром.	
57		Учебное, практическое	2	Связка в современном характере.	
58		Учебное, практическое	2	Падение на бок и на спину в танце. Работа над репертуаром.	
59		Учебное, практическое	2	Основы актерского мастерства. Постановочная работа.	Просмотр.
60		Учебное, практическое	2	Наклоны торса, твист торса, спирали. Постановочная работа.	
61		Учебное, практическое	2	Battments fondu на 90 °. Этюд с элементами современного танца.	
62		Учебное, практическое	2	Падение в прыжке «лежа на спину». Постановочная работа.	
63		Учебное, практическое	2	Положение лежа на животе. Постановочная работа.	
64		Учебное, практическое	2	Способы подъемов из положения лежа. Работа над репертуаром.	
65		Учебное, практическое	2	Этюд на основе современной хореографии. Работа над репертуаром.	

66		Учебное, практическое	2	Отработка движений современной хореографии. Работа над репертуаром.	
67		Учебное, практическое	2	Этюды на элементах современной хореографии. Работа над репертуаром.	
68		Учебное, практическое	2	Партерная гимнастика. Растяжка. Работа над репертуаром.	Просмотр.
69		Учебное, практическое	2	Силовой урок. Работа над репертуаром.	
70		Учебное, практическое	2	Подготовка к открытому уроку. Работа над репертуаром.	
71		Практическое	2	Открытый урок.	Показ.
72		Учебное	2	Опрос в целях диагностики мотивации к урокам хореографии.	Опрос.
Всего: 144 часа					

Оценочные материалы
Карта диагностики текущего контроля

№п/п	Ф.И. обучающегося	(баллы от 1 до 3)					Средний балл
		Знания терминов	Экзерсис у станка	Экзерсис на середине зала	Координация и изоляция	Эмоциональность и артистизм исполнения	
1							
2							
3							

Критерии оценки аттестации обучающихся (высокий, средний, низкий уровень)

	<i>Предметные результаты</i>					<i>Метапредметные результаты</i>				<i>Личностные результаты</i>				<i>Достижения</i>	<i>Итоговый балл</i>
№	ФИ обучающегося	Уровень исполнения музыкально-ритмических упражнений	Уровень теоретических знаний	Уровень исполнения народного танца	Средний балл	Уровень развития артистизма и эмоциональной раскрепощенности	Уровень развития навыков кооперации (чувства ансамбля, ориентации на сцене)	Уровень развития ассоциативно-образного мышления	Средний балл	Уровень мотивации к хореографическому искусству	Уровень концентрации внимания, трудолюбия, настойчивости в достижении целей	Уровень коммуникативной культуры	Средний балл	Участие в мероприятиях и концертах, фестивалях и конкурсах	
1															
2															

3														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Адаптированный учебный план для детей с ОВЗ

Категория обучающихся: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья по слуху.

Танцевальная деятельность для слабослышащих детей позволит развить не только координационные способности учащихся, чувство ритма, такта, пластичность движений, но и будет способствовать их творческому самовыражению и самопознанию.

Особенности педагогической технологии образовательной деятельности для обучающихся с нарушениями слуха.

Зрительное восприятие для обучающихся с нарушением слуха является главным источником получения представлений об окружающем мире.

Компенсация отсутствующего слухового контроля обучающихся с нарушениями слуха, может совершаться за счет увеличения роли зрительного восприятия: невербальная речь: мимика, жесты доминирует в процессе обучения слабослышащих обучающихся.

Обращение к кинестетическому каналу восприятия обеспечивает развитие кинестетического контроля за качеством движений у обучающихся с нарушениями слуха.

Развитие тактильно-вибрационного и двигательного восприятий обучающихся с нарушениями слуха помогает развитию устойчивости процессов восприятия, внимания, памяти.

Использование формы наставничества «ученик-ученик» создает условия для успешной результативности образовательной деятельности обучающихся с нарушениями слуха.

Цель: создание условий для формирования творческих способностей детей с ОВЗ через включение их в танцевальную деятельность.

Задачи:

1. Определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память, наличие ограничений.
2. Способствовать формированию комфортной обстановки в танцевальных группах через музыкальные танцевальные игры.
3. Включить детей в творческую деятельность.
4. Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе танцевальных занятий и творческой деятельности детей.

Планируемые результаты:

предметные:

- ✓ знание и соблюдение техники безопасности на занятиях;
- ✓ знание понятий «линия», «колонна», «диагональ», «круг»;
- ✓ знание основных позиций рук и ног;
- ✓ формирование основ физической подготовки;

метапредметные:

- ✓ формирование чувства ритма, музыкальной и двигательной памяти;
- ✓ формирование простейших хореографических навыков;
- ✓ развитие эмоциональной сферы;

личностные:

- ✓ приобретение положительного социального опыта в процессе танцевальных занятий и творческой деятельности;
- ✓ самореализация;
- ✓ повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.

№ п/п	Раздел	Общее кол-во часов	теория	практи ка	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2		Прослушивание.
2	История возникновения танца.	10	10		Прослушивание.
3	Азбука танцевальных движений: 3.1. азбука музыкального движения; 3.2. основные позиции ног и рук, постановка корпуса; 3.3. основные движения экзерсиса на середине зала; 3.4. основные национальные движения	82	36	46	Наблюдение, беседа.
4	Постановочно-репетиционная работа.	47	24	23	
5	Итоговое занятие	3		3	Открытое занятие
	Всего часов:	144	72	72	

Содержание адаптированного учебного плана

Раздел №1. Вводное занятие.

Теория:

Техника безопасности. Правила поведения на занятиях.

Знакомство с понятием хореография и его видами.

Практика:

- игры на объединение коллектива;
- ритмические игры.

Раздел №2. История возникновения танца.

Теория.

Обучающимся рассказывается об истории возникновения танца. В каком веке он произошел, кто был первосоздателем. Какие направления хореографии существуют и откуда они произошли.

Практика.

Исполнение танцевальных элементов, в разных танцевальных стилях.

Раздел № 3. «Азбука танцевальных движений».

3.1. «Азбука музыкального движения».

Теория.

Дается знание о музыкальном сопровождении танца. На уроках даются знания по азбуке музыкального движения.

Умение детей определить характер музыки: четкий или плавный. Как звучит музыка тихо или громко.

3. 2. «Основные позиции ног и рук. Постановка корпуса».

Позиции и основные положения рук и ног изучаемого народного танца очень хорошо «вводят» в атмосферу понимания пластики народа.

Практика.

Исполнение под национальную музыку простейших движений рук, переводы их из одного положения в другое, фиксация поз – все это способствует правильному и скорейшему освоению национального своеобразия танца.

3.3. «Основные движения экзерсиса на середине зала».

Экзерсис выполняется на середине зала.

Теория.

Demi —plie, grand-plie, battments tendu, battments tendu jete, rond de jambe par terre, качалочка, подготовка к «верёвочке», упражнение для бедра, battments developpe, grand battments jete, port de bras.

Наклоны и перегибы корпуса выполняются с различными положениями рук, стоя на двух ногах с вытянутыми коленями.

Проучивается port de bras лицом к станку, с наклонами в сторону и приходом рук в 3 позицию.

На середине зала экзерсис выполняется в разных национальных характерах: русский, украинский, белорусский, молдавский, венгерский, итальянский и т. д.

Практика.

На основе 3 – 5 движений национального танца выполняются комбинации на середине зала, на развитие различных групп мышц, а также пластичности корпуса, выразительности движений рук, технике вращения и т.д.

3. 4. «Основные национальные движения»

Теория.

Изучают основу русского танца. Рассказывается о манере и характере исполнения движений.

Практика.

Идет изучение основных позиций и положений ног и рук в русском танце, основных ходов и движений.

Раздел № 4. «Постановочно - репетиционная работа».

Теория.

Рассказ о многообразии русских народных танцев и народного костюма.

Практика.

На основе элементов движений русского танца проходят постановки танцевальных номеров с изучением манеры, музыкального сопровождения и костюма.

Ведётся просмотр видеоматериалов ведущих танцевальных коллективов страны.

Раздел № 5. «Итоговая аттестация».

В конце года проходит итоговое занятие. Дети показывают открытый урок для родителей.

Дистанционный модуль

Цель: поддержание интереса обучающегося к хореографическому искусству, его физической и двигательной активности посредством дистанционных образовательных технологий

Задачи:

- укреплять мотивацию обучающегося к хореографическому искусству;
- способствовать развитию самостоятельной работы;
- развивать координацию, артистизм, навыки импровизации;
- приобщать к взаимодействию в группе с помощью мессенджеров.

Режим занятия:

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 45 минут, перерыв 15 минут;

15 минут - работа в онлайн режиме;

30 минут – в офлайн режиме (индивидуальная работа и консультирование).

Форма организации занятий:

1. Онлайн-платформа Webinar, Zoom, , Skype– проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые), организация работы в группах.
2. Яндекс - формы – контроль и диагностика освоения образовательной программы (онлайн-тест).
3. Яндекс - диск организация групповой работы с помощью облачных папок.
4. В офлайн режиме - посредством социальных сетей, мессенджеров обучающимся передается видео, видеоинструкция, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.
5. Инструкция по использованию платформы Zoom для детей и родителей.
<https://zoom.us/>
6. Wordwall <https://wordwall.net/ru> (создание интерактивных и печатных материалов)
7. Взнания <https://vznaniya.ru/> (конструктор для создания интерактивных материалов к урокам)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- фотоматериалы и видеоматериалы в чатах ВКонтакте / в альбоме группы социальной сети ВКонтакте.

- отзывы детей и родителей, материалы диагностики (планы опросов);

Формы контроля

1. Онлайн-тест на платформах:

<https://onlinetestpad.com/ru/testview/658715-gimnastika-s-elementami-akrobatiki>

<https://onlinetestpad.com/ru/testview/192064-gimnastika-5-kl>

<https://onlinetestpad.com/ru/testview/91574-zdorovyj-obraz-zhizni>

Выполнение практического задания. Работа в чатах ВКонтакте.

Интернет-ресурсы

<http://www.folkcentr.ru/etnohxoreografiya/>

<http://etmus.ru/category/horeography/>

Дистанционный учебный план

п/п	Тема	Количество часов	Форма занятия (квест, прослушивание, квиз, соревнование, практическое и т.д.)	Платформа проведения (zoom/ вконтакте/др)	Форма контроля	Ссылки на используемые онлайн-материалы (видео, аудио, инструкции, сборники работ)
1						
2						
Всего						

Приложение №6

План воспитательной работы.

План воспитательной работы составлен в соответствии с:

- ✓ Особенности дополнительной общеобразовательной программы «Танцевальная карусель»
- ✓ Целевыми установками Учреждения
- ✓ Социокультурными условиями региона
- ✓ Особенности коллектива обучающихся и взаимодействия с родителями

Цель:

- ✓ Организация совместной жизнедеятельности взрослых и детей
- ✓ Организация ценностно-смыслового развития обучающихся
- ✓ Формирование мотивации обучающихся на общечеловеческие ценности с учетом потребностей современного общества

Направленность воспитательной работы

Целевое назначение

I	Объединение обучающихся	-сплочение и создание дружественной атмосферы объединения
II	Работа с родителями	-выстраивание взаимодействия с родителями;
III	Воспитательная среда	-укрепление детско-родительских отношений, семейных ценностей -воспитание основ гражданской идентичности; -приобщение к российским традиционным культурным и духовным ценностям
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	-формирование профессионального самоопределения, интереса к труду, интереса к занятию дополнительным образованием; -формирование потребности в познавательной деятельности;
V	Профилактическая работа	- формирование навыка адаптации к условиям современной жизни -формирование нравственных ценностей, навыка противостоять негативному воздействию социума; - воспитание потребности в выполнении правил норм поведения в обществе, правил здорового и безопасного образа жизни

Направленность воспитательной работы		Название и форма мероприятия	Срок реализации
I	Объединение обучающихся	Квиз «Давайте познакомимся» Игра «Великие деятели культуры» Традиционные святочные гадания Всемирный день танца. Посещение концертов.	Сентябрь Октябрь Январь Март
II	Работа с родителями	Родительское собрание «Организация образовательного процесса» Праздник осени: «Осенины» Социальный проект «День матери» Открытый урок «8 марта»	Сентябрь Октябрь Ноябрь Март
III	Воспитательная среда	Патриотическое воспитание «Гимн России» 4 ноября «День народного единства». История праздника. Праздник «Масленица» Флеш – моб: «День победы»	Сентябрь Ноябрь Март Май
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	Викторина «Какие танцы танцуют в других странах?». Посещение открытых уроков колледжа культуры. Международный день танца. Просмотр видеозаписей открытых занятий «Академии Русского балета им. А.Я.Вагановой».	Ноябрь Февраль Апрель
V	Профилактическая работа	Тематическая беседа: «Как справляться с моббингом в социальных сетях». День здоровья «Веселые старты». Техника безопасности (Т/Б на воде, ПДД, осторожно гололед, пожарная безопасность и т.д.)	Ноябрь Декабрь В течении года

Методические материалы

Конспект занятия

«Силовая нагрузка. Партерная гимнастика»

Цель: формирование мышечной структуры учащегося и способности реализовать ее в дальнейшей практической деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- освоить силовые упражнения на выносливость и гибкость;

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие выносливости.

Воспитательные:

- формирование чувства ответственности.

Средства обучения:

- танцевальный класс,
- музыкальный центр,
- коврики.

Педагогические технологии:

- игровая технология;
- здоровьесберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология.

Межпредметные связи:

- гимнастика;
- слушание музыки.

Ход занятия

Вводная часть:

- вход обучающихся в танцевальный зал (шахматный порядок);
- поклон и приветствие;
- обозначение темы и цели урока;
- рассказ о значении силовой нагрузки для танцора.

Педагог: Сегодня мы познакомимся с комплексом элементов, которые нам помогут развить, закрепить свои природные данные и правильно работать своим мышечным аппаратом. Называется это комплекс «силовая нагрузка». Важно уметь управлять своими природными данными – координировать их в необходимые комбинации в исполнении танцевального номера. Координация движений – это согласованность в работе мышц разных групп: одновременно головы и руки, плеч, рук и ног и т.д. Силовые упражнения, упражнения на гибкость и координацию помогут нам красиво танцевать и должны выполняться систематически.

Основная часть:

Педагог: Мы с вами продолжаем свое путешествие по миру танцевального искусства и отправляемся в путь. Нашей станцией сегодня будет солнечная поляна. Но, чтобы успеть проехать по всем станциям мы должны следить за временем и не задерживаться на остановках. Поэтому, сейчас мы заводим часы, чтобы они работали правильно.

Разминка (5-6мин.)

Упражнение «Часики» (прочитываем слова с исполнением).

Комплекс «Силовая нагрузка» (25 мин)

1 упражнение «Греем носочки»:

И.П. –сидя на полу вытянутые ноги вперед, руки в сторону
на 1 – натянуть носочки,
на 2 - сократить пальчики,
на 3 сократить стопу,
на 4 – раскрыть стопы в выворотную 1 поз.

Повторить 8 раз.

2 упражнение « По росе»:

И.П. – сидя на полу подтянуть к себе колени бпоз.стоп, руки сложены за затылок, локти раскрыты в стороны.

на 1 -2 – топаем стопами по полу,

на 3 – выпрямить колено одной ноги вперед (вверх) с дотянутым носком, (следить за плоской спиной)
на 4 - зафиксировать положение.

Повторить 8 раз.

3 упражнение «Деревянный каблучок»

И.П.- сидя на полу ноги вытянуты вперед .
на 1 -2 – руки вверх в 3 поз., удлинить спину, дотянуть с силой носки,
на 3-4 - наклон к носкам, носки сократить в потолок (представляем себе деревянные туфли),
взяться за правую стопу двумя руками,

на 5-6 - поднять правую ногу от пола, не отпуская сокращенную стопу, и сесть с прямой спиной, на 7-8 -
наклон вперед, правую ногу положить на пол и перехватить левую стопу. (т.е поднимаем ноги по очереди - то правую, то левую)

4 упражнение «Чаепитие»

И.П. - сидя натянуть ноги и носки по 6 поз., руки на пояс

на 1 – руки раскрыть в стороны по 2 поз. (держим блюдце),

на 2 - руки соединить перед собой ладонками вверх (чашечка)

на 3 – наклон вперед на ноги и «дую на чай»,

на 4 – выпрямить спину, и развести ноги на 2 широкую позицию.

Повторить все на 2 поз., затем ноги снова закрыть в бпоз.

Повторить 6- 8 раз.

5 упражнение «Сапожки»

И.П. – сидя натянуть ноги и носки по 6 поз., ладонками в пол, дотянутая спина.

Хвастаемся красивыми сапожками – показать носочек, каблучок в выворотном положении.
на 1-4 - Jete с натянутой стопой правой ноги,

на 5-8 – Jete с сокращенной стопой правой ноги.

Повторить с левой ноги.

Повторить по 4 раза с каждой ноги.

Упражнение 6 «Сапожки 2»

Повторить упр.5 в следующем положении: опора на локти в пол, сидя натянуть ноги и носки по 6 поз. При подъеме ноги на воздух

бедра отрываются от пола, при опускании ноги – садимся бедрами в пол.
Повторить по 4 раза с каждой ноги.

Упражнение 7

Повторить упражнение 5 «Сапожки»

И.П. - лежа на животе, ладони под подбородок.

Упражнение 8

Повторить упр. «Сапожки2»

И.П.- лежа на животе, опора на локти.

При подъеме ноги на воздух бедра отрываются от пола, при опускании ноги – ложимся бедрами в пол. Повторить по 4 раза с каждой ноги.

Упражнение 9 «Парус»

Вдали по реке плывет лодочка и поднимает паруса.
И.П.- Лежа на животе, руки под подбородок.

на 1-6 – удерживаем положение (поднимаем паруса): поднять дотянутую рабочую ногу назад как можно выше и подставить под ее колено стопу опорной ноги, на 7-8 - опустить.

Повторить с другой ноги. по 2-3 раза с каждой ноги.

Упражнение 10 «Окошко» (тянемся к теплему солнцу)

И.п. – лежа на животе, руки в 3 поз.

на 1-2 – поднять спину назад и лицо выглядывает в окно вправо,

на 3-4 – лечь в пол,

на 5-6 - поднять спину назад и лицо выглядывает в окно влево,

на 7-8 – лечь в пол,

на 1-4 поднять спину и смотрим вперед,

на 5-8 – лечь.

Упр.11 «Ежики»

По солнечной поляне бежит ежик.

1 вариант: Сгруппироваться в «ежик» и кататься на спине.

2 вариант: Кувырок через голову по полу.

Упражнение 12 «Стрекоза»

И.П. – лежа на животе (голова на лоб в пол)

1 вариант (стрекоза по утру вытягивает свои крылья и лапки): на 1-8 поднять две ножки на 45°, на 1-8 поднять руки на 45°.

2 вариант (стрекоза полетела): руки в стороны назад, поднять плечи

«летящая стрекоза», стопы поднять от пола на 1-8, на 1-8 – лечь, пауза.

Упр.13 «Лягушка»

По утру просыпается лягушка

И.П.- лежа на животе, руки вдоль тела.

на 1 – руки поставить на локти поднять спину от пола,

на 2 – наклонить голову назад,

на 3 – ноги согнуть в лягушку (в плоскости пола),

на 5-8 – зафиксировать положение: опора ладонями в пол тянемся головой к стопам,

на 1-2 – поднять голову и встать на локти,

на 3-4 вытянуть ножки, на 5-8 – лечь в И.П. , пауза.

Повторить 3-4 раза.

Собрать коврики, т.к. они будут мешать дальнейшему перемещению.

Упр.14 «Жучки» В течение этого упражнения перемещаемся по классу в свободном направлении. Каждый находит себе пару.

И.П.- сидя на полу с вытянутыми ножками, руки согнуты у талии.

Перебирая ягодицами по полу и двигая локтями, смещаемся вперед или назад, двигаемся к своей паре.

Работа в парах (расслабление и растяжка мышц)

Упражнение 15 «Неваляшка»

1 вариант

И.П. – сидя спиной друг к другу, ноги вытянуты.

Один лечь спиной на спину другого, надавливая своим весом сверху. В этот момент исполнитель снизу лечь на свои ноги и, не зажимая мышцы ног, задержаться в этом положении. Поменяться. 2 вариант

И.П. – сидя спиной друг к другу, стопы собраны в «лягушку».

Один лечь спиной на спину другого, задержаться в этом положении.

3 вариант

И.П. – сидя спиной друг к другу, ноги раскрыты в широкую позицию (шпагат). Один лечь спиной на спину другого, исполнитель лечь корпусом в пол, задержаться в этом положении.

Упражнение 16 «Мишка-неуклюжка»

И.П. – стоя на коленях.

Сесть мимо пяток вправо-влево, по центру между пятками (вывернув стопу в 1 поз.)

Упражнение 17 «Воротца»

И.П. – сидя лицом друг к другу как можно ближе, взявшись за руки, ноги упираются стопа в стопу соседа. Поднимаем вверх стопу одновременно с соседом, дотягивая при этом колено рабочей ноги и удерживая вытянутое положение спины.

Поменять другую ногу.

Упражнение 18 «Улитки»

И.П. - стоя спиной друг к другу, 6 поз. ног, руки сцеплены в пару. Улиткой сварачиваемся – разварачиваемся.

1-4 – в паре один лечь на спину другого, который наклоняется вперед в маленькой приседание, 5-8 - вернуться в исходное положение,

1-8 - повторить с другой стороны.

Заключительная часть (5 мин.)

Перестроение «Ручеек»

Легкие прыжки на месте (падают капли). Далее двигаемся ручейком на носочках, сцепившись за руки за ведущим (капли собрались в ручеек): змейкой, по кругу, выйти на полукруг.

Педагог: Сегодня мы с вами смогли проучить комплекс «Силовая нагрузка». Помните, что танцор должен систематично повторять элементы силовой нагрузки. Понравилось или нет наше путешествие? Что было сложным? (ответы детей)

В завершение урока я предлагаю вам собрать букет из цветов с солнечной поляны. Выберите цвет по вашему ответу, понравилось или нет сегодня наше занятие: красный – понравилось, желтый - не очень понравилось, синий – не понравилось.

Дети из корзины выбирают нужный цветок и фиксируют его на зеркале танцевального класса в одном месте, собирая их в букет. По результату выбранного цвета можно будет сделать вывод: насколько легко удалось детям справиться с заданиями на уроке.

Поклон и выход детей из класса.