

Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

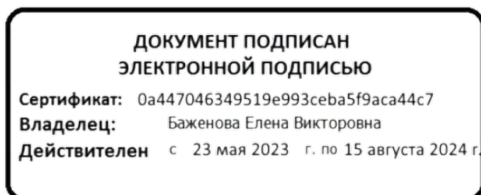
РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 09.01.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Детский танец»**

Уровень усвоения – ознакомительный
Направленность – художественная
Возраст учащихся – 7-11 лет
Срок обучения – 1 год

Автор программы:
Баженова Д.В., педагог
дополнительного образования,
МАОУ ДО ЦДТ



Пояснительная записка

Актуальность. Физическое воспитание и здоровье, организация регулярных физкультурно-оздоровительных занятий - одно из приоритетных направлений на начальном уровне общего образования. Для получения положительных результатов в развитии учащихся должен быть организован оздоровительно-образовательный процесс. Дополнительное образование для детей ведется в течение всего календарного года.

Танец – один из основных видов деятельности, которым можно заниматься с раннего возраста. Танцевальное искусство развивает все сферы личности ребенка: физическую (физические качества, коррекция телосложения, осанки), психо-эмоциональную (память, внимание, быстроту реакции, эстетическое восприятие), интеллектуальную. Для массового вовлечения учащихся без специального отбора в танцевально-физкультурную среду в течение календарного года составлена дополнительная общеразвивающая программа «Детский танец» (далее – Программа). Материалы Программы направлены на развитие музыкально-двигательной культуры на основе принципов органического слияния движения и музыки: танцевальные навыки, художественный вкус, способности полноценного восприятия музыкального произведения.

Содержание программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – развитие культуры.

Педагогическая целесообразность. Учебная деятельность по Программе осуществляется в индивидуальной, групповой и коллективной формах. Это позволяет успешно удовлетворять возрастные психологические потребности учащихся в среде сверстников. Содержание программы реализуется педагогом с применением на занятиях объяснительно-иллюстративного, репродуктивного, частично-поискового методов обучения; образовательных технологий: игровая, рефлексия, диагностическая. Методический инструментарий позволяет выполнять задачи по получению предметных и метапредметных результатов учащихся.

Новизна. Программа составлена на основе государственной программы дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», авторов И.А. Винер, Н.М. Горбулиной, О.Д. Цыганковой, М.: Просвещение, 2011 г. Программа включает в себя темы из таких областей, как: танец, ритмика, гимнастика и направлена на расширение границ возможностей учащихся в спорте и танцевальном искусстве. Программа включает доступные и полезные упражнения для учащихся: упражнения со скакалкой, с мячом, ритмический бег, прыжки, с различными комбинациями рук.

Программа «Детский танец» составлена на основе «Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (2023) и учебно-методических материалов.

Внесена следующая коррекция:

Показатели	Государственная программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», ступень общего развития	Дополнительная общеразвивающая программа «Детский танец»
Длительность программы	1 г	1 г
Количество часов	96 ч	34 ч.
Содержание программы	Темы: - Вводное занятие - 1 ч. - Теоретическая подготовка - 7 ч. - Общая и специальная физическая подготовка: 1) гимнастические упражнения - 57 ч. 2) акробатические упражнения - 6 ч. 3) хореографическая подготовка - 3 ч. 4) работа с предметами - 6 ч.	Темы: - Вводное занятие - 1 ч. - Общая и специальная физическая подготовка: 1) упражнения для разминки - 4 ч. - Специальная физическая подготовка: 1) гимнастические упражнения - 4 ч. 2) акробатические упражнения - 2 ч.

	- Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты - 16 ч.	3) хореографическая подготовка - 8 ч. 4) работа с предметами - 4 ч. - Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты - 6 ч. - Показательные итоговые выступления - 1 ч.
--	--	--

Цель: воспитание здорового ребенка, гармонично физически развитой личности средствами хореографии, ритмической гимнастики.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: интерес к занятиям по танцевальному искусству, хореографии; творчество в танцевально-игровой деятельности; дисциплинированность, аккуратность и старательность, трудолюбие, навыки самообслуживания, основы нравственно-эмоциональной отзывчивости.

2. Начать формировать общий кругозор в сфере «физическая культура» и «искусство».

3. Укреплять здоровье учащихся.

Осуществлять разностороннюю, сбалансированную общую и специальную подготовку (начальное развитие физических качеств). Расширять двигательные возможности.

Начать формирование базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.

Развивать специфические качества, необходимые для занятий хореографией: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.

Развивать общие интеллектуальные и специальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, память.

Развивать общие и специальные физические способности: крупную и мелкую моторику, координацию движений, пространственную ориентацию, различные каналы восприятия, физическую выносливость.

Планируемый результат

Учащиеся будут знать специальную терминологию, танцевальные позиции рук и ног, получат представление о разных танцевальных направлениях.

Учащиеся будут уметь координировать свои танцевальные движения и ориентироваться в пространстве.

Учащиеся будут иметь опыт творческой презентации индивидуальных и коллективных достижений, оказания помощи другим.

Учащиеся получат развитие потребности к самовыражению и интереса к регулярным занятиям в хореографических или физкультурно-спортивных объединениях. Результативность освоения программы учащимися определяется в получении детского «продукта» - концертного номера, комбинации упражнений, концерта, публичной презентации.

При освоении Программы осуществляется промежуточная аттестация учащихся и аттестация по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные знания, умения, навыки	Промежуточная	1	По завершению Раздела № 2	Танцевальные упражнения (Приложение 1)	Высокий уровень (ВУ) – 35-50% правильно выполненных упражнений. Средний уровень (СУ) – 20-34%. правильно выпол-
Итоговая		1	Итоговое занятие	Танцевальные упражнения (Приложение 1)		

						ненных упражне- ний. Низкий уровень (НУ) – до 19%
2	Творческие способности	Итоговая	1	По оконча- нии обуче- ния	Документ об участии	Участие в меропри- ятиях различного уровня: ВУ – активное уча- стие в предлагаемых педагогом меропри- ятиях. СУ - участие (в роли непосредственного участника и в роли наблюдателя) в ме- роприятиях. НУ – отказ от уча- стия в мероприяти- ях

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность; учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность – художественная.

Образовательная область – интеграция: искусство, физическая культура.

Образовательный уровень - подготовительный.

Уровень усвоения – ознакомительный.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – развивающий.

Адресат - учащиеся 7-11 лет.

Срок освоения – краткосрочная, 1 г.

Объем программы - 34 ч.

Форма обучения - очная, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий – 5-12 часов в неделю - 1ч. (45 мин).

Количество учащихся в объединении – 15-25.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора.

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие

Знакомство детей. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях.

Практика: Подвижная игра на знакомство «Веселый танец». Упражнения-разминки.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Тема 2. Упражнения для разминки

Практика:

- Упражнения в общей разминке – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения в партерной разминке – элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа;
- упражнения в разминке у опоры – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры;
- упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- формирование гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Детям демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств. Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Тема 3. Гимнастические упражнения

Практика:

- Шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;

- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие – «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

Тема 4. Акробатические упражнения

Практика:

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

Тема 5. Хореографическая подготовка

Практика:

- «Деми плие» - полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;
- упражнения с предметами (мягкой игрушкой, скакалкой, мячом) – правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

Принцип обучения – от простого к сложному.

Тема 6. Работа с предметами

Практика:

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении: мяч, палка гимнастическая, скакалка, обруч гимнастический, лента гимнастическая.

Раздел 3. Игры

Тема 7. Музыкальные сценические и хореографические игры

Практика:

- Игры-танцы «Снежинки», «Бабочки», «Солдатики», «Скачут по дорожке», «Пошел козлик по дорожке», «Хочу - не хочу», «Прогулка в зоопарк», «Путешествие в лесу», «Зверобика», «Цирк», «Спортсмены и др.;
- набор танцевальных элементов: марш, бег, подскоки, пружинка, притопы, хлопки;
- танцевальные этюды: «По кружочку мы пойдем», «Во поле береза стояла», «Карусель»;
- игровые этюды «Колобок», «Истуканчики», «Я на солнышке лежу», «Куклы деревянные и тряпичные», «Колка дров», «Рястягиваем резинку», «Ветерок и ветер», «На речке», «Гладить кошку», «Кошка выпустила когти», «Паровозик», «Спать хочется», «Мельница», «Велосипед» и др.

Тема 8. Подвижные игры

Практика: несюжетные и сюжетные подвижные игры «Совушки», «Горелки», «Паук», «Кот и воробьи», «Плетень», «Зайка, не зевай!» и др.; спортивные эстафеты.

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: показательные выступления учащихся.

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия:

- хореографический зал с зеркалами;
- музыкальный центр;
- ноутбук;
- инвентарь (скакалки, мячи, коврики гимнастические, флажки и др.);
- обеспечение родителями (законными представителями) своего ребенка необходимой одеждой (для девочек - танцевальный купальник или белая футболка и юбочка; для мальчиков – белая футболка и чёрные шорты) и обувью (мягкие танцевальные туфли или чешки).

Информационно-методические условия:

- электронные образовательные ресурсы:
<http://www.dance-city.narod.ru;>
<http://www.danceon.ru;>
[http:// www horeograf.com;](http://www.horeograf.com;)
<https://horeografiya.com/index.php?rout=information;>
<http://www.tanqodance.bu>
- информационно-коммуникационные технологии: Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

Сетевые ресурсы: программа «Детский танец» реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Методические условия:

- рекомендуемые типы занятий: игра, репетиция, театрализация, соревнование;
- рекомендуемые образовательные технологии: игровая, рефлексия, диагностическая;
- методические материалы: методическая литература; конспекты занятий по ритмике и танцу; подборка игр, используемых на занятиях; дидактический материал (Приложение 2).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира. Учебное пособие. 2020. – М.: Лань. – 384 с.
2. Богданов Г.Ф. Русский народно-сценический танец: методика и практика создания. – СПб.: «Лань», 2019. – 478 с.
3. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие. – СПб.: Планета музыки, 2022. – 272 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. – СПб.: «Аничков мост», 2021. – 196 с.
5. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие. – СПб.: Планета музыки, 2020. – 128 с.
6. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии. Учебное пособие. – М.: Лань, 2020. – 184 с.
7. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии. – Екатеринбург: Кабинетный ученый, 2019. – 106 с.

Для учащихся

1. Худеков С.Н. Иллюстрированная история танца. – М.: ОлмаМедиаГрупп, 2023. – 208 с.
2. Манкастер Гарриет. Танец звездочки. – М.: Эксмодетство, 2019. – 144 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Сборник статей Московской государственной академии хореографии о театре, балете и музыке (ежегодный).

План воспитательной работы

№ п/ п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, выставках-конкурсах, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»			
1	Экскурсии в учреждения культуры и спорта	В течение года	Педагог
Модуль «Профорентация»			
1	Участие в профориентационных мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
Модули, заполняемые по выбору			
Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог
Модуль «Детский медиацентр»			
1	Освещение деятельности объединений в СМИ	В течение года	Педагог
Модуль «Детские общественные объединения»			
1	Участие в профилактических акциях, в мероприятиях	В течение года	Педагог

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки учащихся программным требованиям.

Содержание:

- правила поведения в хореографическом зале;
- позиции рук классического танца (1, 2, 3 позиции) и ног (1, 2, 3, 6 позиции);
- варианты прыжков на скакалке;
- упражнения с мячом;
- характер и темп музыкального фрагмента;
- движение по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- упражнения на ориентировку в хореографическом зале, движение в заданном рисунке (построение в колонну по одному, по два, построение в круг, по диагонали).

Критерии оценки

Низкий уровень (НУ) - низкий уровень теоретических знаний, недисциплинированность, быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, слабое освоение позиций и упражнений, не развит музыкальный и ритмический слух.

Средний уровень (СУ) - достаточный уровень теоретических знаний, средняя утомляемость, эмоциональная отзывчивость, хорошее согласование движения с музыкой, но есть неточности в исполнении движений.

Высокий уровень (ВУ) – высокий уровень теоретических знаний, физическая выносливость и двигательная активность, устойчивое внимание, отсутствие ошибок при исполнении танцевальных движений и правильное сочетание их с музыкой.

Аттестация по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы

Цель: выявление уровня усвоения учащимися программного материала по окончании обучения.

Содержание:

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- элементы партерной гимнастики;
- основные танцевальные позиции рук (1, 3 позиции) и ног (1, 6 позиции);
- ритмичная ходьба под музыку, лёгкий бег, хлопки ладьями, притопы ногами, вращение кистями рук, прыжки на двух ногах;
- шаг польки;
- переменный шаг;
- основные танцевальные движения.

Критерии оценки

Низкий уровень (НУ) – освоено менее ½ объёма теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой; слабая техническая подготовка, неумение анализировать своё исполнение.

Средний уровень (СУ) – освоено не менее ½ объёма теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой; грамотное исполнение движений с небольшими недочётами.

Высокий уровень (ВУ) – представлен высокий уровень теоретических знаний; технически качественное и художественно осмысленное исполнение программного материала, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Праздник «День хорошего настроения»

Что может человеку поднять настроение? Некоторые считают, что для этого нужна любимая музыка, любимые фильмы или любимое дело. Заметно повысить настроение может то, о чем вы давно мечтали.

Самым волшебным образом все эти возможности объединены в косплее. Википедия определяет косплей так: *«Косплéй»* (сокр. от англ. *costumeplay* – «костюмированная игра») – переодевание в костюмы известных персонажей и изготовление таких костюмов. Популярное хобби, сродни маскараду».

Современный косплей возник в Японии в среде фанатов аниме и манги (так называются японские комиксы). Основные прототипы костюмированной игры – персонажи мультфильмов, аниме, видеоигр, фильмов, комиксов, легенд и мифов.

Прототипами могут быть и реально существующие персоны – например, звезды поп-музыки или спорта.

Участники косплея детально воссоздают образы, взятые за основу, делая упор на качественную проработку костюма, макияжа и дополнительных атрибутов, характерных для выбранного персонажа. Затем костюм демонстрируется в форме дефиле (представляется подобно традиционному показу мод) с максимальным отыгрыванием образа.

Обычно костюмы шьются самостоятельно, но могут и заказываться в ателье или покупаться готовыми (в Японии, например, бизнес производства костюмов и аксессуаров для косплея поставлен довольно широко).

По сути, косплей очень близок к маскараду, который в школах часто проводят перед новогодними праздниками. Но косплей хорош тем, что он может быть проведен на свободную тему и в любое время, как только появится желание и хорошее настроение.

Подготовка косплея состоит из нескольких этапов.

- 1) Выбирается инициативная группа для организации подготовительной работы.
- 2) Определяется и согласовывается тема косплея. Его можно посвятить конкретному мультфильму, сериалу, историческому событию или дате.
- 3) Составляется список непосредственных участников.
- 4) Нужно определить – кто, как и в каком количестве изготовит красочные приглашения для всех участников и гостей с указанием точной даты проведения мероприятия, времени и места.
- 5) Необходимо украсить помещение в соответствии с тематикой косплея.
- 6) Важно продумать и организовать угощение для гостей. Хорошо, если меню будет соответствовать выбранной теме.

Традиционный косплей предполагает проведение нескольких обязательных номинаций (подробнее об этом можно узнать на сайте [http:// www.toguchi.ru](http://www.toguchi.ru)). Все они направлены на выявление наиболее близких к героям-прототипам, ярких и точных костюмов, способов поведения, которые должны проявиться в манере исполнения отдельных номеров.

Большинство конкурсов проводится в форме дефиле. Это – короткое костюмированное сценическое выступление, не содержащее сюжета. Оно проводится по теме, которой посвящен косплей.

Дефиле считается одиночным, если в нем участвует один человек. В конкурсе оценивается костюм участника, представление образа и соответствие заявленному образу.

В этом конкурсе участвуют от 2 до 5 учащихся. Оцениваются костюмы участников, представление образов и соответствие заявленным образам.

В конкурсе оценивается костюм участника, представление образа и соответствие заявленному образу.

Длительность выступления – не более одной минуты для одного человека и не более двух минут для команды из 2–5 участников.

Сценка – это костюмированный театрально-реализованный мини-спектакль с выраженным сюжетом, понятным зрителю, даже не знакомому с первоисточником. В конкурсе оценивается сценическая игра участников, их костюмы и сценарий. Желательно, чтобы участники предъявили жюри его текст.

В караоке-программу принимаются песни из мультфильмов, сериалов, игр – в зависимости от темы косплея.

К участию принимаются любые куклы по теме. В кукольном фотокосплее оцениваются костюм и внешность куклы, их соответствие заявленному образу, идея и оформление экспозиции, художественная выразительность созданного фотообраза и мастерство фотографа.

В конкурс фанарта принимаются творческие работы по теме косплея, выполненные в любой технике и стиле – в том числе в технике и стиле, отличных от оригинала (то есть фильма, мультфильма, видеоигры и подобного). Это может быть графика, живопись, компьютерный рисунок, смешанная техника, коллаж. [урс видеороликов](#)

К участию в конкурсе видеоклипов принимаются клипы на основе любых источников, отражающих тему косплея. Допускается вставка эпизодов видеосъемки с участием игроков.

В этой номинации представляются постановочные танцы, частично или полностью повторяющие оригинальный клип или концертное выступление, танцы в исторических и национальных костюмах и оригинальные костюмированные танцевальные постановки.

Участники делятся на две команды. Одна команда составляет короткий сценарий, другая – выполняет указания режиссера (он выбирается из состава игроков). Основой сценария может стать известный мультфильм или фильм по теме косплея, театральное представление или детская сказка. Задание – общими усилиями сделать на него пародию.

Обязательное условие сохранения хорошего настроения в течение дня – угощение всех участников праздника чаем и вкусностями.