

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр «Надежда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2018 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБУДО  
«ДЮЦ «Надежда»

Соколов В.В.

«30» августа 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Ритмика, эстрадный танец»**

Возраст обучающихся: 5 - 12 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Батеева Наталья Владимировна,  
Филиппова Надежда Валериевна,  
Новикова Наталья Сергеевна,  
педагоги дополнительного  
образования.

г. Рязань, 2018.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Название темы	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно- тематический план 1 год	8
3.	Содержание дополнительной общеразвивающей программы 1год обучения	10
4.	Календарный учебный график 1 год обучения	15
5.	Учебно-тематический план 2 год	18
6..	Содержание дополнительной общеразвивающей программы 2 год	19
7.	Календарный учебный график 2 год обучения	21
8.	Учебно-тематический план 3 год	26
9.	Содержание дополнительной общеразвивающей программы 3 год	26
10.	Календарный учебный график 3 год обучения	28
11.	Методическое обеспечение программы	29
12.	Аттестация/ формы контроля	31
13.	Используемая литература	44
14.	Приложения	45

## **Пояснительная записка**

### *Характеристика программы*

Программа составлена в соответствии с нормативными документами и учетом письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г.

Нормативно-правовые акты: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 25.11.2013; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014), Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 — 2020 годы, Порядок 1008 от 29.08.2013 г., СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Программа относится к художественной направленности, т.к. целью программы является развитие художественно - творческих способностей обучающихся в сфере танцевального искусства, эстетического вкуса, чувства гармонии.

Время бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Ритмика – это музыка в сочетании с движением, она помогает не только физическому развитию ребенка, но и дарит ему согласованность мысли и действия, развивает у него способность к концентрации внимания и положительно сказывается на физическом развитии. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно-творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа направлена на:

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- ловкости, точности, координации движений;
- гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности.

Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки.

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы:

- от простого к сложному;
- от медленного к быстрому;
- «посмотри и повтори»;
- «осмысли и выполни»;
- «от эмоций к логике»;
- «от логики к ощущению».

## **Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана для детей 5 – 10 лет.

Объём: 540 часов; 144 часа - для первого года обучения, 180 часов - для второго года обучения, 216 ч. - для третьего года обучения

Программа работы объединения рассчитана на трёхгодичное обучение.

Форма обучения очная.

Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы для первого года обучения - 15-20 человек, для второго года обучения -10-15 человек.

Режим занятий объединения для первого и второго годов обучения – два занятия в неделю по два часа, для второго года обучения – два занятия в неделю по два часа и одно занятия по часу, для третьего года обучения – три занятия в неделю по два часа.

В целях снятия напряжения и перегрузок при проведении занятий используются зрительная гимнастика и физкультурные паузы, перемены.

## ***Цель***

Цель программы: создание валеологически обоснованных условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья детей средствами двигательной активности (ритмика, танец).

## ***Задачи***

Основная задача курса – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить детям культуру общения между собой и окружающими.

### Оздоровительные задачи:

- развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы;
- устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- выработка правильной осанки и походки;

- общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;

- улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

#### Образовательные задачи:

- способствовать всестороннему гармоничному развитию;

- совершенствовать культурно-гигиенические навыки, развитие выносливости, скорости, гибкости, ловкости, координации и выразительности движений;

- способствовать формированию положительных эмоций, активной двигательной деятельности.

#### Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности;

- воспитание моральных качеств: решительности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки, пространственной ориентировки.

"Контрольный норматив" в танце - исполнение какого-либо элемента, связки и дальнейшее соотнесение этого исполнения с "идеалом". Контрольные нормативы - это способы диагностики проявляющиеся в следующих формах:

- занятие-зачёт (проводится 1 раз в месяц);

- занятие-экзамен (2 раза в год в конце каждого полугодия);

- фронтальный опрос (широко применяется на занятиях);

- конкурс импровизации (2 раза в год);

- участие в городских и областных мероприятиях.

### **Планируемые результаты**

**Учащийся после первого года обучения должен**

#### **знать:**

- музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4;

- понятие о такте и затакте, слабую и сильную доли;

- позиции ног;
- позиции рук;
- терминологию;

**уметь:**

- правильно выполнять различные перестроения;
- исполнить комбинации из изученных движений;
- грамотно выполнять элементы классического тренажа

**Учащийся после второго года обучения должен**

**знать:**

- первоначальные сведения о современных хореографических направлениях.

- историю возникновения вальса;
- первоначальные сведения по современному танцу;
- терминологию;
- теоретические сведения о классическом танце;

**уметь:**

- выполнять изученные варианты перестроений;
- правильно выполнять элементы классического танца;
- исполнять разученные танцы.

**Учащийся после третьего года обучения должен**

**знать:**

- сведения о ведении здорового образа жизни;
- сведения о строении и функциях организма;
- терминологию.

**уметь:**

- правильно выполнять экзерсис у станка и на середине зала под аккомпанемент;
- выполнять выученные танцевальные шаги, связки и комбинации шагов;
- исполнять разученные танцы.

## Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
<b>1</b>	Сведения о ведении здорового образа жизни.	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Ритмика</b>	<b>0,5</b>	<b>26,5</b>	<b>27</b>	
	степ-тач	0,5	8	8,5	
	джек		9	9	
	джемпин- джек		8	8	
	Итоговое занятие		1	1	<b>занятие-отчёт</b>
<b>3</b>	<b>Хореография:</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	позиции рук	<b>1</b>	4	5	
	позиции ног		4	4	
	линия танца		3	3	
	направление движения		3	3	
	углы поворотов		4	4	
	Итоговое занятие		1	1	<b>зачёт</b>
<b>4</b>	<b>ОФП</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	
	упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса		5	5	
	упражнения для мышц туловища и шеи		4	4	
	упражнения для мышц нижних конечностей		5	5	
	акробатические упражнения		4	4	
	- перекаты вперед, в сторону - кувырки в группировке вперед		4	4	
	- стойки на лопаткой с опорой руками		4	4	
	Итоговое занятие		1	1	<b>зачёт</b>
<b>5</b>	<b>Стретчинг (растяжка)</b>		<b>21</b>	<b>21</b>	
	«шпагат»		<b>10</b>	<b>10</b>	
	«мост»		<b>10</b>	<b>10</b>	
	Итоговое занятие		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачёт</b>
<b>6</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
	Первоначальные сведения по эстраднему танцу.	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
	Происхождение и особенности польки.		<b>6</b>	<b>6</b>	
	Виды шагов в танце: - спокойная ходьба - хороводный шаг - приставной хороводный шаг - широкий шаг - топающий шаг - высокий шаг - шаг на носках		<b>6</b>	<b>6</b>	
	Танцевальные движения: - притоп одной ногой - притоп поочередно двумя ногами - «пружинка» - «елочка»		<b>6</b>	<b>6</b>	
	Итоговое занятие		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>занятие-экзамен</b>
<b>7</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
	<b>Всего</b>			<b>144</b>	



### Учебный план 1 год обучения (216ч.)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
<b>1</b>	Сведения о ведении здорового образа жизни.	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Ритмика</b>	<b>0,5</b>	<b>26,5</b>	<b>41</b>	
	степ-тач	0,5	13,5	14	
	джек		12	12	
	джемпин- джек		14	14	
	Итоговое занятие		1	1	<b>занятие-отчёт</b>
<b>3</b>	<b>Хореография:</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	
	позиции рук	<b>1</b>	5	6	
	позиции ног		7	7	
	линия танца		6	6	
	направление движения		6	6	
	углы поворотов		8	8	
	Итоговое занятие		1	1	<b>зачёт</b>
<b>4</b>	<b>ОФП</b>	<b>-</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	
	упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса		8	8	
	упражнения для мышц туловища и шеи		8	8	
	упражнения для мышц нижних конечностей		8	8	
	акробатические упражнения		8	8	
	- перекаты вперед, в сторону		8	8	
	- кувырки в группировке вперед				
	- стойки на лопаткой с опорой руками		8	8	
	Итоговое занятие		1	1	<b>зачёт</b>
<b>5</b>	<b>Стретчинг (растяжка)</b>		<b>21</b>	<b>21</b>	
	«шпагат»		<b>10</b>	<b>10</b>	
	«мост»		<b>10</b>	<b>10</b>	
	Итоговое занятие		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачёт</b>
<b>6</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>50</b>	
	Первоначальные сведения по эстраднему танцу.	<b>0,5</b>		<b>0,5</b>	
	Происхождение и особенности польки.	<b>0,5</b>		<b>0,5</b>	
	Виды шагов в танце: - спокойная ходьба - хороводный шаг - приставной хороводный шаг - широкий шаг - топающий шаг - высокий шаг - шаг на носках		<b>24</b>	<b>24</b>	
	Танцевальные движения: - притоп одной ногой - притоп поочередно двумя ногами - «пружинка» - «елочка»		<b>24</b>	<b>24</b>	
	Итоговое занятие		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>занятие-экзамен</b>
<b>7</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
	<b>Всего</b>			<b>216</b>	

## Содержание программы

### 1 года обучения

Обучение танцам включает в себя комплекс уроков, упражнений и танцевальных направлений, развивающих детей, дающих прочную основу для танцевального творчества. Основное танцевальное обучение происходит на трех уровнях: первом, втором и третьем.

#### ***Первый год обучения***

Первый уровень предполагает:

- возраст 5-6 лет;
- начальная танцевальная и хореографическая подготовка.

**Целью первого года** обучения является предварительная подготовка детей к будущей танцевальной деятельности. Занятия данного уровня помогают телам детей в период их активного роста окрепнуть, скорректировать осанку. Система упражнений начальной танцевальной и хореографической подготовки способствует развитию базовых двигательных навыков и умений.

#### **Разминка.**

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную музыку «детские песни в танцевальных ритмах», что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

#### **Элементы ритмической гимнастики.**

*Теория:* образные упражнения; терминология.

*Практика:* общая гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей и головы; образные упражнения «Кошка», «Кошка лезет под забор», «Лебедь» и др.; упражнение на координацию движений: тройной поворот головы в сочетании с боковым приставным шагом.

#### **Хореография** (элементы классического танца).

*Теория:* знания и навыки; тренировка суставно-мышечного аппарата ребенка; работа над выработкой осанки, выворотностью ног, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; позиции и положение ног; линия танца; направление движения; углы поворотов; терминология.

*Практика:* постановка корпуса; позиции ног: 1- 6, переход из одной позиции в другую; позиции рук.

### **ОФП.**

ОФП включает в себя общеразвивающие упражнения, представляющие собой совокупность различных движений отдельными частями тела или их сочетания.

Большое количество и разнообразие общеразвивающих упражнений позволяет путём соответствующего подбора использовать их для повышения физических качеств, формирования правильной осанки, улучшения деятельности органов дыхания, сердечнососудистой системы, кровообращения и обмена веществ в целом.

В ходе занятия используются следующие виды общеразвивающих упражнений:

#### *1. Упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса:*

- поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, простейшие асимметричные движения прямых рук;

- сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; сгибание и разгибание рук одновременно в локтевых и в плечевых суставах; простейшие асимметричные движения согнутых рук;

- различные движения кистей в лучезапястных суставах; повороты кистей с переплетёнными пальцами ладонями наружу и внутрь;

- махи и круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (одновременно двумя руками или попеременно левой, правой);

- волнообразные движения рук из разных исходных положений;

- упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса; потряхивание расслабленными руками, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, плеч.

## *2. Упражнения для мышц туловища и шеи:*

- движения головы: наклоны вперёд, назад, в стороны; повороты направо, круговые движения, те же движения, но преодолевая сопротивление, оказанное руками;

- движение туловищем: наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево; повороты туловища направо, налево;

- движение туловища, усложняемые движением рук и ног;

- круговые движения туловища и таза;

- наклоны и повороты туловища;

- поднятие и опускание туловища лёжа на полу или на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнёр;

- поднятие ног из положения лёжа на спине;

- упражнение на расслабление: расслабленные наклоны головы и туловища; постепенное напряжения мышц туловища и шеи; в положение лёжа расслабить все мышцы.

## *3. Упражнения для мышц нижних конечностей:*

- движение прямой и согнутой ноги вперёд, в стороны, назад;

- полуприседания и приседания на носках и на всей ступне; на двух ногах и на одной ноге;

- выпады в различных направлениях;

- поднятие ног из разных положений (стоя, сидя, лёжа);

- прыжки-подскоки: на двух и на одной ноге; с различными положениями рук; с поворотами; с движением рук; туловища, ног;

- ходьба, бег в разнообразных вариантах, в различном темпе;

- упражнения для расслабления ног: расслабленный бег, ходьба, прыжки на одной, потряхивая другой; махи вперёд и назад расслабленной ногой; потряхивание расслабленными ногами в положение лёжа на спине.

#### *4. Акробатические упражнения:*

Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств (силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и др.). Они обеспечивают ориентировку в пространстве при любом положении тела. Для акробатических упражнений характерны перевёрнутое положение тела стойки на руках и вращение тела (кувырки, перевороты), поэтому они являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата.

- перекаты вперед, в сторону;
- кувырки в группировке вперед;
- стойки на лопаткой с опорой руками.

Также выполняются акробатические упражнения (последовательное выполнение акробатических элементов без остановки). Усложнение идёт по ходу изучения новых элементов.

#### **Стретчинг.**

Упражнения стретчинга – это растяжки, упражнения на гибкость и пластичность; разностороннее развитие тела; вырабатывает силу мышц.

#### **Эстрадный танец** (танцевальные движения и танцы).

*Теория:* первоначальные сведения по эстраднему танцу; происхождение и особенности польки.

*Практика:* выполнение комбинаций галопа: внутренний круг «по ходу танца», внешний круг «против хода танца». Разучивание и отработка исполнения танцевальных комбинаций с использованием выученных танцевальных шагов. Построение композиции. Построение в шеренги. Ход по кругу. Разучивание основного движения в польке. Хлопки в паре. Отработка разученных танцев.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, его следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

### **Подвижные игры**

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых. Широко используются следующие игры; "Салки с домом", "Турецкие салки", "Баба-яга", "У медведя во бору", "Гуси-лебеди", "Ястреб и птицы", "Пчелки и ласточки", "Путаница", "Мартышки", "Золотые ворота", "Змейка" (описание игр в приложении).

## Календарный учебный график

### 1 год обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	8 сентября	31 мая	36	72	<b>144</b>	два раза в неделю

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о классическом и эстрадном танце.	2	беседа	опрос
2-5	сентябрь	-Ритмика (разминка). -Хореография: первоначальные упражнения для усвоения постановки корпуса, ног, рук и головы. Позиции ног- 6,1,2,3. Позиции рук- подготовительная, 1,2,3. Развитие элементарных навыков координации движения. - Растяжка на шпагат. - Игра.	4	ритмопластика и ритмическая гимнастика; логоритмика (ритмо-речевые)	наблюдение
6-19	сентябрь\ октябрь	- Ритмика: степ-тач, джек, джемпин- джек - ОФП: упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения для мышц нижних конечностей. -Танцевальные движения: притоп одной ногой, притоп поочередно двумя ногами -Растяжка «шпагат», «мост» - Игра	14	эвритмия; ритмический диктант;	наблюдение
20-34	октябрь	- Ритмика. Выполнение упражнений в ускоренном темпе. - Акробатические упражнения: перекаты вперед, в сторону; кувырки в группировке вперед, стойка на лопатке с опорой руками - Танцевальные шаги: спокойная ходьба, хороводный шаг, приставной хороводный шаг. - Игра.	14	пластико-речевой театр;	наблюдение

35-67	октябрь\ декабрь	-Ритмика -ОФП + акробатика - Хореография: позиции ног-4,5, линии танца, направление движения, углы поворотов. -Постановка. -Растяжка. - Игра.	<b>33</b>	ритмодекламация;	наблюдение
68	январь	Итоговое занятие	<b>1</b>	творческие этюды	диагностика наблюдение
69	январь	- Инструктаж по технике безопасности. Сведения о ведении здорового образа жизни. -Ритмика. -Хореография: <u>Середина</u> : повторение изученного в 1-м полугодии. -Постановка. -Акробатика: перекаты, кувырки, перевороты. -Растяжка. -Игра.	<b>2</b>	корректирующие игры с пением;	диагностика наблюдение
70-103	январь /февраль	- Ритмика+ ОФП - Хореография: совершенствование знаний и навыков, полученных в первом полугодии. - Танцевальные движения: широкий шаг, топающий шаг, высокий шаг, шаг на носках. Танцевальные движения: «пружинка», «елочка». -Растяжка. -Игра.	<b>24</b>	фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);	наблюдение
104-143	март/апрель /май	- Ритмика + растяжка. -Хореография: повторение изученного. - Постановка. Совершенствование танцевальных шагов и движений. - Игра	<b>49</b>	психогимнастика под музыку; творческие этюды	наблюдение
144	май	Итоговое занятие	<b>1</b>	Отчётный концерт	концерт



## Календарный учебный график

### 1 год обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	8 сентября	31 мая	36	72	<b>216</b>	два раза в неделю

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Сведения о ведении здорового образа жизни.	<b>1</b>	беседа	опрос
<b>2</b>		<b>Ритмика</b>	<b>41</b>	ритмопластика и ритмическая гимнастика;	наблюдение
2-11	сентябрь	степ-тач	14		
12-23	сентябрь	джек	12		
24-37	сентябрь\ октябрь	джемпин- джек	14		
38	октябрь	Итоговое занятие	1		
<b>3</b>		<b>Хореография</b>	<b>34</b>		
39-44	октябрь\	позиции рук	6	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
45-51	октябрь\	позиции ног	7		
52-57	октябрь\	линия танца	6		
58-63	ноябрь	направление движения	6		
64-71	ноябрь	углы поворотов	8		
72	ноябрь	Итоговое занятие	1		зачёт
<b>4</b>		<b>ОФП</b>	<b>49</b>		
73-80	ноябрь	упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса	8	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
81-88	декабрь	упражнения для мышц туловища и шеи	8		
89-96	декабрь	упражнения для мышц нижних конечностей	8		
97-104	декабрь	акробатические упражнения	8		
105-112	январь	- перекаты вперед, в сторону - кувьрки в группировке вперед	8		
113-120	январь	- стойки на лопаткой с опорой руками	8		
121	январь	Итоговое занятие	1		зачёт
<b>5</b>		<b>Стретчинг (растяжка)</b>	<b>21</b>		
122-131	январь\ февраль	«шпагат»	10	ритмопластика и ритмическая гимнастика;	наблюдение
132-141	февраль	«мост»	10		наблюдение
<b>6</b>		<b>Эстрадный танец</b>	<b>50</b>		
142	март	Первоначальные сведения по эстраднему танцу.	0,5	беседа	опрос
143	март	Происхождение и особенности польки.	0,5	беседа	опрос
144-167	март	Виды шагов в танце: - спокойная ходьба - хороводный шаг - приставной хороводный	24	упражнения под музыку или шумовое ритмичное	наблюдение

		шаг - широкий шаг - топающий шаг - высокий шаг - шаг на носках		сопровождение	
168-186	апрель	Танцевальные движения: - притоп одной ногой - притоп поочередно двумя ногами - «пружинка» - «елочка»	24		
187	апрель	Итоговое занятие	1		зачёт
188-216	апрель май	<b>Подвижные игры</b>	<b>20</b>	игры под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	

### Учебный план 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Сведения о ведении здорового образа жизни.	2		2	
2	<b>Ритмика</b>	2	29	31	
	керл	0,5	6	6,5	
	ни ап	0,5	6	6,5	
	ланч	0,5	8	8,5	
	V-степ	0,5	8	8,5	
	Итоговое занятие		1	1	
3	<b>Хореография:</b>	3	53	56	
	экзерсис у станка	1	28	29	
	экзерсис на середине зала	2	24	26	
	Итоговое занятие		1	1	зачёт
4	<b>ОФП</b>	-	24	24	
	упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса	-	6	6	
	упражнения для мышц туловища и шеи	-	6	6	
	упражнения для мышц нижних конечностей	-	11	11	
	Итоговое занятие		1	1	зачёт
5	<b>Стретчинг (растяжка)</b>		24	24	
	«шпагат»		12	12	
	«мост»		12	12	
6	<b>Эстрадный танец</b>	3	40	43	
	Первоначальные сведения по эстраднему танцу.	1		1	
	История вальса.	1		1	
	Первоначальные сведения по современному танцу	1		1	
	виды шагов в танце	-	12	12	
	танцевальные движения		13	13	
	Танц. движения с прыжками	-	14	14	
7	Итоговое занятие		1	1	зачёт
	<b>Всего</b>			<b>180</b>	

## Учебный план 2 год обучения (216ч.)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Сведения о ведении здорового образа жизни.	2		2	
2	<b>Ритмика</b>	2	38	40	
	керл	0,5	9	9,5	
	ни ап	0,5	9	9,5	
	ланч	0,5	10	10,5	
	V-степ	0,5	9	9,5	
	Итоговое занятие		1	1	
3	<b>Хореография:</b>	3	62	65	
	экзерсис у станка	1	31	29	
	экзерсис на середине зала	2	30	26	
	Итоговое занятие		1	1	зачёт
4	<b>ОФП</b>	-	33	33	
	упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса	-	10	10	
	упражнения для мышц туловища и шеи	-	11	11	
	упражнения для мышц нижних конечностей	-	11	11	
	Итоговое занятие		1	1	зачёт
5	<b>Стретчинг (растяжка)</b>		24	24	
	«шпагат»		12	12	
	«мост»		12	12	
6	<b>Эстрадный танец</b>	3	49	52	
	Первоначальные сведения по эстраднему танцу.	1		1	
	История вальса.	1		1	
	Первоначальные сведения по современному танцу	1		1	
	виды шагов в танце	-	16	16	
	танцевальные движения		16	16	
	танцевальные движения с прыжками	-	16	16	
7	Итоговое занятие		1	1	зачёт
	<b>Всего</b>			<b>216</b>	

### Содержание программы

#### *Второй год обучения*

Второй уровень обучения включает в себя:

- возраст 7-9 лет;
- обучение основам хореографии (постановка корпуса, рук, ног, головы; развитие гибкости, пластичности, точности и выразительности движений, легкости, координации движений, свободы и амплитуды движений корпуса,

танцевальности; развитие мышечной памяти, необходимой силы ног, корпуса, рук);

- обучение эстрадным танцам (развитие танцевальности, эмоциональности и выразительности исполнения);

- участие в постановочной работе (танцевальные этюды и номера).

Целью второго года обучения является большая степень нагрузки на организм детей. Занятия данного уровня помогают включать в работу разные механизмы двигательной и мыслительной деятельности. Диапазон танцевальных направлений (хореография у станка и эстрадный танец) способствует развитию основных танцевальных навыков и умений. Результаты второго уровня позволяют детям участвовать в создании танцевального репертуара.

### **Ритмическая гимнастика**

*Теория:* терминология.

*Практика:* повторение пройденного материала. Постепенное увеличение физической нагрузки. Ускорение темпа выполнения упражнений. Изучение новых шагов.

### **Хореография**

*Теория:* терминология.

*Практика:* повторяются упражнения у станка пройденные на первом году обучения. Позиции рук – подготовительная, 1,2,3. (разучивается на середине), при неполной выворотности ног. Элементы классического тренажа.

### **ОФП**

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

### **Стретчинг**

Повторение разных видов упражнений. Растяжка различных групп мышц.

### **Эстрадный танец**

*Теория:* первоначальные сведения о современных хореографических направлениях. История вальса. Первоначальные сведения по современному танцу.

*Практика:* повторение ранее изученных вариантов перестроений с различным современным музыкальным сопровождением. Усложнение упражнений с учетом достигнутых результатов. Построение рисунков «Корзиночка», «Цепочка». Усложнение комбинации «галопа» в рисунке «елочка». Повторение танцев. Отработка. Исполнение.

В процессе постановочной работы, репетиций дети приучаются к творчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности; развивается творческая инициатива, умение передать музыку и содержание образа движением.

### Календарный учебный график

#### 2 год обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	3 сентября	25 мая	36	108	180	три раза в неделю

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество во часов	Форма занятия	Форма контроля
1-2	сентябрь	Сведения о ведении здорового образа жизни.	2	беседа	опрос
2		<b>Ритмика</b>	<b>31</b>	ритмопластика и ритмическая гимнастика;	наблюдение
3-8	сентябрь	керл	6,5		
9-15	сентябрь	ни ап	6,5		
16-23	сентябрь	ланч	8,5		
24-31	октябрь	V-степ	8,5		
32	октябрь	Итоговое занятие	1		зачёт
3		<b>Хореография</b>	<b>56</b>		
33-61	октябрь\ноябрь	экзерсис у станка - Demi-plie (деми - плие); - Battements tendus - с 1 позиции с demi - plie; - Passe par terre no 1 позиции; - Demi - rond de jambe par terre , сначала по точкам, со 2-го полугодия по четверти круга. Сначала выполняется en dehors, затем en dedans - Подготовительные упражнения к battements	29	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение

		<p>tendus jetes ,далее сами battements tendus jetes;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительные упражнения к battements frappes,</li> <li>далее сами battements frappes:</li> <li>- Releve на полупальцах ;</li> <li>- Petits battements sur le cou-de-pied ;</li> <li>- Battements releves lents на 45 , далее на 90 ;</li> <li>- Перегибы корпуса;</li> <li>- Battements tendus doubles;</li> <li>- Ronds de jfmbe par terre en dehors u en dedans;</li> <li>- Battements soutenus;</li> <li>- Battements doubles frappes;</li> <li>- Grand plie;</li> <li>- Подготовка к rond de jambe en Fair;</li> <li>- Battements fondues;</li> <li>- Grand battements jetes;</li> <li>- Preparation для rond de jambe par terre;</li> <li>- Pas de bourree с переменной ног en dehors u en dedans.</li> </ul>			
62-87	декабрь	<p>экзерсис на середине зала</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнение для рук, простейшие виды (1,2,3 port de bras)</li> <li>- Demi-plie;</li> <li>- Battements tendus с 1-й позиции по 5-ю;</li> <li>- Battements tendus с 1-й позиции с demi-Qlie;</li> <li>- Releve на полупальцах;</li> <li>- Petits battements sur le cou-de-pied;</li> <li>- Battements tendus doubles;</li> <li>- Battements soutenus;</li> <li>- Battements doubles frappes;</li> <li>- Grand plie;</li> <li>- Battements fondus;</li> <li>- Позы croisee u effacce вперед и назад;</li> <li>- 1,2 и 3 arabesgues;</li> <li>- Temps leve (прыжки);</li> <li>- Port de bras с наклоном корпуса вперед, с перегибом назад и в стороны.</li> </ul>	26		
88	декабрь	Итоговое занятие	1		зачёт
<b>4</b>		<b>ОФП</b>	<b>24</b>		
89-94	январь	упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса	6	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
95-100	январь	упражнения для мышц туловища и шеи	6		

101-111	январь\ февраль	упражнения для мышц нижних конечностей	11		
112	февраль	Итоговое занятие	1		зачёт
<b>5</b>		<b>Стретчинг (растяжка)</b>	<b>24</b>		
113-124	февраль\ март	«шпагат»	12	ритмопластика и ритмическая гимнастика;	наблюдение
125-136	март	«мост»	12		наблюдение
<b>6</b>		<b>Эстрадный танец</b>	<b>43</b>		
137	март	Первоначальные сведения по эстраднему танцу.	<b>1</b>	беседа	опрос
138	апрель	История вальса.	<b>1</b>	беседа	опрос
139	апрель	Первоначальные сведения по современному танцу	<b>1</b>	беседа	опрос
140-151	апрель	виды шагов в танце - приставной хороводный шаг с поочередной сменой опорной ноги - семенящий (плавающий) шаг - боковой приставной шаг - пружинящий шаг - шаг польки - боковой шаг «крестик» - шаг скрестный косичка»	<b>12</b>	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
152-164	апрель\ май	танцевальные движения - притоп в сочетании с «точкой» - полуприседание - «веревочка»	<b>13</b>	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
165-179	май	танцевальные движения с прыжками - поскок - прыжки с отбрасыванием ног назад - прыжки с выбрасыванием ног вперед - «крестик» - «качалочка»	<b>14</b>	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
180	май	Итоговое занятие	<b>1</b>	отчётный концерт	наблюдение

### Календарный учебный график

#### 2 год обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	3 сентября	25 мая	36	36	<b>216</b>	три раза в неделю

№ п\п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1-2	сентябрь	Сведения о ведении здорового образа жизни.	2	беседа	опрос
<b>2</b>		<b>Ритмика</b>	<b>40</b>	ритмопластика и ритмическая гимнастика;	наблюдение
3-12	сентябрь	керл	9,5		
13-22	сентябрь	ни ап	9,5		
23-33	сентябрь	ланч	10,5		
34-42	октябрь	V-степ	9,5		
43	октябрь	Итоговое занятие	1		зачёт
<b>3</b>		<b>Хореография</b>	<b>65</b>		
44-72	октябрь\ноябрь	экзерсис у станка - Demi-plie (деми - плие); - Battements tendus - с 1 позиции с demi - plie; - Passe par terre по 1 позиции; - Demi - rond de jambe par terre , сначала по точкам, со 2-го полугодия по четверти круга. Сначала выполняется en dehors, затем en dedans - Подготовительные упражнения к battements tendus jetes , далее сами battements tendus jetes; - Подготовительные упражнения к battements frappes, далее сами battements frappes ; - Releve на полупальцах ; - Petits battements sur le cou-de-pied ; - Battements releves lents на 45 , далее на 90 ; - Перегибы корпуса; - Battements tendus doubles; - Ronds de jfmbe par terre en dehors u en dedans; - Battements soutenus; - Battements doubles frappes; - Grand plie; - Подготовка к rond de jambe en Fair; - Battements fondues; - Grand battements jetes; - Preparation для rond de jambe par terre; - Pas de bourree с переменной ног en dehors u en dedans.	29	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
73-98	декабрь	экзерсис на середине зала - Упражнение для рук, простейшие виды (1,2,3 port de bras) - Demi-plie; - Battements tendus с 1-й позиции по 5-ю;	26		



		- Battements tendus с 1-й позиции с demi-Qlie; - Releve на полупальцах; - Petits battements sur le eou-de-pied; - Battements tendus doubles; - Battements soutenus; - Battements doubles frappes; - Grand plie; - Battements fondus; - Позы croisee u effacce вперед и назад; - 1,2 и 3 arabesgues; - Temps leve (прыжки); - Port de bras с наклоном корпуса вперед, с перегибом назад и в стороны.			
99	декабрь	Итоговое занятие	1		зачёт
<b>4</b>		<b>ОФП</b>	<b>33</b>		
100-109	январь	упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса	10	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
110-120	январь	упражнения для мышц туловища и шеи	11		
121-131	январь\ февраль	упражнения для мышц нижних конечностей	11		
132	февраль	Итоговое занятие	1		зачёт
<b>5</b>		<b>Стретчинг (растяжка)</b>	<b>24</b>		
133-144	февраль\ март	«шпагат»	12	ритмопластика и ритмическая гимнастика;	наблюдение
145-156	март	«мост»	12		наблюдение
<b>6</b>		<b>Эстрадный танец</b>	<b>52</b>		
157	март	Первоначальные сведения по эстраднему танцу.	1	беседа	опрос
158	апрель	История вальса.	1	беседа	опрос
159	апрель	Первоначальные сведения по современному танцу	1	беседа	опрос
160-175	апрель	виды шагов в танце -приставной хороводный шаг с поочередной сменой опорной ноги - семенящий (плавающий) шаг - боковой приставной шаг - пружинящий шаг - шаг польки - боковой шаг «крестик» - шаг скрестный косичка»	16	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
176-191	апрель\ май	танцевальные движения - притоп в сочетании с «точкой» - полуприседание - «веревочка»	16	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
192-	май	танцевальные движения с	16	упражнения	наблюдение

215		прыжками - поскок - прыжки с отбрасыванием ног назад - прыжки с выбрасыванием ног вперед - «крестик» - «качалочка»		под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	
216	май	Итоговое занятие	1	отчётный концерт	наблюдение

### Учебный план 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
<b>1</b>	Сведения о ведении здорового образа жизни.	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
	Сведения о строении и функциях организма.	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Ритмика</b>	<b>1</b>	<b>62</b>	<b>63</b>	
	степ-вайн	0,5	8	8,5	
	степ-даун		8	8	
	креп-вайн	0,5	8	8,5	
	креп-вайн		8	8	
	стратол		8	8	
	рок-степ		7	7	
	скво		7	7	
	открытый шаг		7	7	
	Итоговое занятие		1	1	<b>зачёт</b>
<b>3</b>	<b>Хореография:</b>	-	<b>60</b>	<b>60</b>	
	экзерсис у станка		30	30	
	экзерсис на середине зала		29	29	
	Итоговое занятие		1	1	<b>зачёт</b>
<b>4</b>	<b>Стретчинг (растяжка)</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	
<b>5</b>	<b>Эстрадный танец</b>	-	<b>51</b>	<b>51</b>	
	танцевальные движения		<b>20</b>	<b>20</b>	
	танцевальные движения с прыжками		<b>30</b>	<b>30</b>	
<b>6</b>	Итоговое занятие		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачёт</b>
	<b>Всего</b>			<b>216</b>	

### Содержание программы

#### *Третий год обучения*

Третий уровень обучения включает в себя:

- возраст 10-12 лет;
- обучение основам модерн-джаз танца (развитие пластичности тела, корпуса, сложной координации движений, быстроты и точности движений,

высокой степени танцевальности, партерной и воздушной техники движений);

- развитие пластики тела (сочетание классических и современных техник танца в образовательном процессе; стретчинг; развитие мышечной силы; формирование навыка свободного владения телом в высокоамплитудных сложных движениях;

- участие в постановочной работе.

### **Ритмическая гимнастика**

*Теория:* терминология.

*Практика:* повторение пройденного материала. Постепенное увеличение физической нагрузки. Ускорение темпа выполнения упражнений. Изучение новых шагов.

### **Хореография**

*Теория:* терминология.

*Практика:* повторяются упражнения у станка пройденные на первом и втором году обучения. Изучение новых упражнений. Экзерсис у станка и на середине зала под аккомпанемент.

### **Стретчинг**

Продолжение работы над растяжкой разных групп мышц. Увеличение нагрузки.

### **Эстрадный танец**

Отрабатывание техники движений, достигается музыкальность и ритмичность. Усложнение танцевальных композиций.

Постановочные композиции делятся на 2 группы:

В первую группу входят танцы, которые исполняются на праздниках. Они менее сложные (содержат упрощённые движения), например, танец с зонтиками, с цветочками, с дождиком, с султанчиками для соответствующих праздников. Для данного вида танцевальных композиций используется классическая, эстрадная и детская музыка как со словами, так и без слов.

Вторую группу составляют танцевальные композиции, с которыми

дети выступает на городских конкурсах. Эти танцы усложнены движениями в стиле "модерн", имеют смысловую линию, соответствующий подбор костюмов. Они более яркие, выразительные, видна отточенность движений. Эта чёткость вырабатывается на каждом занятии, где проходит отработка отдельных движений и связок сначала под счёт, в дальнейшем под музыку. В основном для данной группы танцев используется инструментальная музыка в современной обработке.

### Календарный учебный график

#### 3 год обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Количество учебных недель	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Режим занятий
3 год	3 сентября	25 мая	36	36	216	три раза в неделю

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1-2	сентябрь	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о классическом танце и его отличие от эстрадного модерна. Сведения о ведении здорового образа жизни.	2	беседа	опрос
		<b>Ритмика</b>	<b>63</b>	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
3-10	сентябрь	степ-вайн	8,5		
11-18	сентябрь	степ-даун	8		
19-27	сентябрь\ октябрь	креп-вайн	8,5		
28-35	октябрь	креп-вайн	8		
36-43	октябрь	стратол	8		
44-50	октябрь	рок-степ	7		
51-57	октябрь\ ноябрь	скво	7		
58-64	ноябрь	открытый шаг	7		
65	ноябрь	Итоговое занятие	1		
		<b>Хореография</b>	<b>60</b>		
66-75	ноябрь	экзерсис у станка - Повторение изученного на 2 году обучения;	10	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
76-85	декабрь	- Battements developpes в сторону и назад;	10		
86-95	декабрь	- Battements soutenus с подъёмом на полупальцы; - Grand battements jettes pointes;	10		
		экзерсис на середине зала			

96-102	декабрь\ январь	- Pas assamble (прыжки);	7		
103-109	январь	- Temps lie par terre вперёд и назад;	7		
110-116	январь	- Pas echappe	7		
117-124	Январь\ февраль	- Adajio.	8		
125	февраль	Итоговое занятие	1		зачёт
		<b>Стретчинг (растяжка)</b>	<b>40</b>		
126-145	февраль\ \март	«шпагат»	20	ритмопластика	наблюдение
146-165	март	«мост»	20		наблюдение
		<b>Эстрадный танец</b>	<b>51</b>		
166-172	апрель	танцевальные движения -«ковырялочка»	7	упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение	наблюдение
173-178	апрель	-«самоварчик»	6		
179-185	апрель	- «козлик»	7		
186-195	май	танцевальные движения с прыжками - «большая гармошка»	10		
196-205	май	- «ножницы»	10		
206-215	май	- «метелочка»	10		
216	май	Итоговое занятие	1	отчётный концерт	наблюдение

### *Методы и приемы обучения*

**Методы обучения** - это пути и способы, с помощью которых достигается быстрое и успешное усвоение знаний, формирование навыков и умений.

Среди группы общедидактических методов следует выделить наиболее важные:

- устное объяснение;
- показ;
- тренировка;
- самостоятельное повторение и отработка.

Метод устного объяснения занимает важное место в учебном процессе. В обучении танцу, как правило, применяется объяснение в сочетании с показом изучаемых действий (шагов, связок, элементов).

Метод показа представляет собой совокупность приёмов и действий, с

помощью которых у детей создаётся наглядный образ изучаемого элемента. Для танца показ может быть личный или с помощью демонстрации видеоматериалов и специальных пособий.

Для успешного применения хореографом метода показа необходимо:

- хорошо знать учебный материал, уметь мастерски выполнять разучиваемый элемент;

- выдерживать установленный темп выполнения элемента;

Метод тренировки состоит из многократного, сознательного и усложняющегося повторения отдельных шагов, элементов и связок с целью выработки и совершенствования у обучаемых навыков и умений.

Для успешного применения метода тренировки необходимо:

- понимание детьми цели упражнения;

- усвоение ими содержания и строгой последовательности в выполнении разучиваемых связок;

- разделение хореографом сложных элементов на составные шаги;

- наращивание темпа выполнения упражнений;

- соблюдение определённого ритма, правильного чередования элементов, требующих от детей различного напряжения физических и моральных сил;

- постоянное поддержание у обучаемых интереса к тренировкам.

Метод самостоятельного повторения и отработки предполагает получение домашнего задания, в ходе которого ребёнок индивидуально повторяет и отрабатывает новый элемент, (для этого заводится специальная тетрадь, где записывается задание на дом, название новых элементов, линии в танцах и делаются различные пометки).

## Программа итоговой аттестации

### Характеристика системы оценивания и отслеживания результатов

Отслеживание результатов в творческом объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оно должно обеспечивать взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль обучающихся). Целью отслеживания и оценивания результатов обучения является содействие воспитанию у обучающихся ответственности за результаты своего труда, формирование критического отношения к достигнутому, формирование привычки к самоконтролю и самонаблюдению, что способствует развитию навыка самоанализа.

Для определения результата усвоения образовательной программы разработан пакет контрольно-измерительных материалов, который позволяет увидеть результат деятельности каждого ребенка. Основными формами контроля образовательной программы студии «Ника» являются музыкально-ритмические игры и упражнения, тесты, концерты, конкурсы и фестивали.

Виды и методы контроля можно разделить на следующие группы:

**Входной**, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, дает информацию о музыкальном и ритмическом развитии обучающихся. Для этого вида контроля используются методы:

- наблюдение;
- игры: имитационные, ролевые, драматизации.

**Текущий**, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Для этого вида контроля можно использовать такие методы:

- устные (фронтальный опрос, беседа);
- письменные (тесты, карточки-задания);
- индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся);
- наблюдения.

**Тематический**, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся. Этот вид контроля подготавливает обучающихся к зачетным занятиям. Здесь можно использовать следующие методы:

- практические: (зачет, сдача элементов танца);
- индивидуальные;
- комбинированные (творческий проект);
- самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения танцевальных элементов, устранение обнаруженных пробелов).

**Итоговый**, проводимый в конце четвертей, полугодий, всего учебного года. Здесь целесообразно проводить концерты, фестивали обучающихся, соревнования, участие в конкурсах.

В качестве системы оценивания в творческом объединении используется коллективный анализ исполнительского мастерства обучающихся, где отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы, разбираются типичные ошибки. К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;
- дифференцированный подход.

Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения

1. Возврат к повторению базовых знаний.
2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
3. Начало обучения с более высокого уровня.



## **2 Текущий**

Педагогические тесты, фронт. опросы, наблюдения...

Контроль за ходом обучения, получение оперативной информации о соответствии знаний обучаемых планируемым эталонам усвоения.

Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков

## **3 Тематический**

Практические работы, творческие проекты, педагогические тесты.

1. Определение степени усвоения раздела или темы программы.
2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний.
3. Динамика усвоения текущего материала.

Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.

## **4 Итоговый**

Зачеты, педагогические тесты, концерты, фестивали

1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения.
2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.

Оценка уровня подготовки.

Использование тестового метода контроля позволяет определить уровень усвоения знаний по программе без вмешательства педагога. Применительно к технологии тестирования это означает использование для проверки знаний совокупности стандартизированных заданий, предъявляемых малыми порциями, но охватывающих большой круг оперативно проверяемых вопросов, требующих коротких однозначных ответов.

В структуре проверки знаний на занятиях тесты могут быть предварительными, текущими, тематическими, повторными, периодическими, итоговыми.

В процессе обучения в различных сочетаниях используются методы устного контроля. Цель устного индивидуального контроля – выявление педагогом знаний, умений, навыков отдельных обучающихся. Устный

фронтальный контроль (опрос) применяется с целью повторения и закрепления материала за короткий промежуток времени.

Воспитанию эмоционально-осознанного отношения к танцу, развитию музыкального слуха, чувства ритма, способствует работа над музыкально-ритмическими навыками, которые являются основой игр и упражнений с танцевальными заданиями.

Музыкально-ритмические навыки помогают понять законы структурного строения танца, учат разбираться в многообразии танцевальных направлений, смене темпа. Такие игры пользуются у детей большой любовью, вызывают веселое, бодрое настроение, т.к. строятся они на разнообразных движениях, имеют интересные игровые задачи, элемент занимательности, соревнования. Вместе с тем, они закрепляют музыкально-ритмические навыки, навыки выразительного движения, развивают актерские способности, наглядно демонстрируют усвоенные детьми навыки и умения. Через игру все танцевальные способности не только развиваются естественно и гармонично, но и также естественно и гармонично отслеживается уровень усвоения.

Концерты и фестивали являются итоговой формой контроля. На протяжении всего учебного года учащиеся принимают участие в концертных программах города и района, в межмуниципальных фестивалях.

В последних воскресенье марта проводится открытый конкурс танцевальных коллективов «Вдохновение». Конкурс стал ярким культурным событием в жизни муниципалитета. Но самое главное, что являясь формой итоговой аттестации обучающихся объединения «Ритмика, эстрадный танец», Конкурс не только подводит итог годовому циклу занятий, он-отправная точка нового витка творческого развития детей.

Традиционно - конкурс однодневный. Но самому праздничному действию предшествует длительная подготовка. Прежде всего, это подбор репертуара. Важно, чтобы репертуар соответствовал возрасту детей, психологическим особенностям конкретной группы. Немаловажное значение имеет выбор костюма. На «Вдохновении» каждая группа объединения показывает два

разных по стилистике номера. Каждому танцу соответствует свой, сшитый вновь костюм. Репетиционный процесс включает в себя не только отработку поставленного танца, но и упражнения психологического характера, элементы тренинговых занятий, направленных на сплочение группы, на развитие умений работать в команде. Важно подчеркнуть, что концертное выступление - это не только показ определённых художественных результатов, но и эффективная форма нравственного и эстетического развития исполнителей. Г. Струве пишет: «Участие в концертах выявляет все возможности коллектива, его художественные достижения, достигнутый исполнительский уровень, демонстрирует его сплочённость, дисциплину, способность подчиняться воле руководителя, сценичность, эмоциональность, собранность. Каждый концерт имеет и воспитательное значение. Для участников коллектива должно быть не всё равно, оценят ли их общий, коллективный труд».

Заблаговременно разрабатывается Положение конкурсной программы. Положение вместе с приглашением рассылается с использованием электронной почты. Начинается следующий этап подготовки. Создается рабочая группа конкурса, которая занимается написанием сценария, формированием конкурсной программы, работой по подбору жюри и ведущих, разработкой дипломов и оформлением сцены, приобретением оригинальных сувениров для победителей.

Итоговая аттестация по классическому танцу должна определять уровень профессиональной подготовки выпускников в практическом показе. Аттестация проходит в форме урока, где должны быть показаны все разделы: Экзерсис на середине: 1 Маленькое adagio 2 Battement tendu 3 Battement jete Экзерсис у станка: 1 Plie 2 Battement tendu 3 Battement jete 4 Rond de jambe par terre 5 Battement fondu 6 Battement frappe 7 Rond de jambe en l air 8 Petit battement 9 Adagio 10 Grand battement 4 Battement fondu 5 Rond de jambe en l air 6 Вращение 7 Grand battement 8 Большое adagio Allegro 1 Pas echappe battu 2 Pas assemble battu 3 Pas jete battu 4 Petit cabriole 5 Grand sissonne ouverte 6

Grand sissonne fermee 7 Grand pas assemble 8 Grand pas jete 9 Grand fouette 10 Grand pas jete en tournant с croise на croise 11 Grand jete pas chat Экзерсис на пальцах. Время выполнения - 2 академических часа.

### СЛОВАРЬ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

1. «Бег парами по кругу». Сохранять парность, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

2. «Бег по кругу»- Держать круг, интервалы, осанку \ голову поднять\ . Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

3. «Бегунец» - Элемент танца, разучивается на счет: «раз и, два и». Исп.: ноги в основной стойке/ пятки вместе, носки врозь/. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперед правой ногой/ счет «раз», левой ногой /счет «и»/, правой ногой /счет «два»/. После этого начинать те же движения с левой ноги /прыжок, перебежка и т. д./.

4. «Белорусский шаг польки». Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.

5. «Боковой галоп». С правой / левой/ ноги шаг в сторону, левая / правая/ догоняет её и подбивает, движение исполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

6. «Врассыпную маршем» - Держать ориентир, не сталкиваться. Ходить под музыку. Шаг на 1/4 такта.

7. «Врассыпную шагом» - Держать ориентир, ходить, не сталкиваясь, точно под музыку.

8. «Выбрасывание ног». Исполнять перескок с одной ноги на другую поочередно. Выносятся нога вперед на /45 градусов/, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую 1/4 такта.

9. «Выставление ноги вперед на носок». Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повернута вперед. Колени прямые, голова повернута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

10. «Выставление ноги вперед на пятку». Движение выполняется с правой и левой ноги поочередно. При исполнении придерживаться точного направления вперед. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперед, на «Два» - нога подтягивается в исходное положение.

11. «Галоп вперед» - Выпад на правую /левую/ ногу вперед, левая нога / правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперед. Шаг на  $\frac{1}{4}$  такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

12. «Гармошка». Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и в левую сторону.

13. «Дробный шаг». Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую  $\frac{1}{8}$  такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

14. «Ковырялочка» вперед. Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-й такт правая/ левая/ нога выносится вперед на носок, на счет «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счет «раз» - 2-й такт. Поставить ногу в исходное положение, на счет «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

15. «Кружиться парами» - Танцующие, взявшись за руки, смотрят друг на друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг -  $\frac{1}{4}$  такта.

16. «Кружиться по одному» - Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 тактов музыкального сопровождения.

17. «Марш парами по кругу» - Сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

18. «Марш по кругу» - Держать круг, интервалы, осанку /поднять голову/. Четко ходить под музыку. Шаг на  $\frac{1}{4}$  такта.

19. «Марш с высоким подниманием ног». Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер четкий, энергичный. Шаг на  $\frac{1}{4}$  такта.

20. «Марш» - четко ходить под музыку. Шаг на  $\frac{1}{4}$  такта. Соголасовывать движение рук и ног, держать осанку.

21. «Мелкий бег по кругу» - Держать ориентир, не сталкиваться друг с другом. Исполнять точно под музыку.

22. «Мелкий бег» - Движение исполняется на  $\frac{1}{8}$  такта, легко на носочках, шаг мелкий.

23. «Переменный шаг». Музыкальный размер  $\frac{2}{4}$ . Исполняется на 1-й такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т. д.

24. «Полуприседание с вынесением ноги на пятку». На «раз» присесть, на «два» подняться с полуприседанием и вынести правую / левую/ ногу на пятку в сторону.

25. «Поскоки». Музыкальный размер  $\frac{2}{4}$ . Исполнять энергично, задорно на каждую  $\frac{1}{4}$  такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянут вниз. Движение исполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

26. «Приглашение». Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца /против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы. Девочки: держат руки за юбочки или отводят в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягиваются и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом исполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

27. «Приставной шаг с пружинкой». На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку /приседание/. Движение исполняется в одну и в другую сторону.

28. «Приставной шаг», Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу носок к носку,

пятку к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения исполняется в одну и в другую сторону. Характер зависит от музыки.

29. «Притопы одной ногой» - Размер 2/4. Притоп на сильную долю каждого такта.

30. «Притопы поочередные» - Музыкальный размер 2/4 – 2 притопа в такт. Притоп исполняется на каждую четверть.

31. «Притопы топающие» - Исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

32. «Притопы». Музыкальный размер 2/4. Притоп поочередно на каждую  $\frac{1}{4}$  такта. Или 1-й такт – два притопа, 2-й такт – пауза.

33. «Пружинка» - Легкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение исполняется на сильную долю такта. Размер 2/4.

34. «Прыжки» - Легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую  $\frac{1}{4}$  такта.

35. «Скользящие хлопки» Руки вытянуты вперед, чуть согнуты в локтях, скользящим движениям хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую  $\frac{1}{4}$  такта./

36. «Танцевальный шаг». Движения исполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера 2/4. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.

37. «Тройные притопы». Занимают 2 такта. На «раз» 1-го такта – притоп правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-го такта – притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполняться на 1-й такт /восьмыми/ и 1/8 – пауза.

38. «Тройные хлопки» занимают 2 такта. Музыкальный размер 2/4. На «раз» первого такта - хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта - хлопок, на «два» - пауза.

39. «Упражнение для рук» - Уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, в сторону с предметом и без предмета.

40. «Упражнение с платочками» - Движения во всех направлениях плавные, легкие.
41. «Упражнение с погремушками, игрушками» - Уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.
42. «Упражнение с флажками» - Движение более четкие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.
43. «Фонарики» - Кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны, / как бы держат яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.
44. «Хлопки» - Хлопки поочередные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер  $2/4$  – 2 хлопка в такте поочередные на каждую  $1/2$  такта. Или на один такт- пауза.
45. «Хлопок с притопом». Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер  $2/4$ . На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т. д.
46. «Ходьба парами по кругу» - Сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг –  $1/4$  такта.
47. «Ходьба по кругу» - Держать круг, интервалы, осанку \ голову поднять\ . Выполнять точно под музыку. Шаг  $1/4$  такта.
48. «Шаг вальса /гимнастический/». Ис. п.: стойка на носках. Выполняется на счет: «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользящий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колени /мягко пружиня/ ; на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках /ноги прямые/.
49. «Шаг вальса»/ танцевальный/. Исп.: стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.
50. «Шаг и прыжок с правой, затем с левой ноги». Нога высоко поднимается. Музыкальный размер  $2/4$ . Движение исполняются энергично, весело, задорно, на  $2/4$  такта.



51. «Шаг польки». Исполняется с затакта. На «раз» - поскок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер 2/4. Движение на 1-й такт музыки.

52. «Шаг с припаданием». Исп.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет: «и раз, и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую, согнуть в колене, ногу приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги / сзади правой/, правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

53. «Шаг с притопом». На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть тела, затем шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение исполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

### **Система аттестации и контроля образовательных результатов**

В основу аттестации и контроля результатов обучения по дооп «Ритмика, эстрадный танец» лежит Положение об аттестации обучающихся.

На основании «Положения о текущей, промежуточной и итоговой аттестации» по программе, методом проведения аттестации является анализ педагогом качества усвоения программного материала и качества выполнения заданий, творческих работ и проектов, выполненных учащимися.

### **Система оценок при аттестации:**

Текущая и тематическая аттестация – безотметочная.

Предполагается словесная объяснительная оценка качественных показателей уровня развития двигательных умений и физических качеств.

Промежуточная и итоговая аттестация - зачет (усв./неусв.)

Курс считается усвоенным:

-при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности учащимися.

При пропуске занятий по уважительной причине более 50% учебного времени, учащиеся выполняют проверочное задание по одной из пропущенных тем (по выбору педагога).

### **Виды проведения проверок:**

Устная – устный ответ на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования;

Визуальная - проверка и оценка двигательных умений и навыков, проверка и оценка уровня развития физических качеств, проверка и оценка уровня артистичности исполнения хореографических номеров;

Комбинированная - предполагает сочетание устного и визуального видов.

### **Формы проведения проверки качества усвоения обучающимися программного материала:**

Текущая аттестация – поурочная оценочная деятельность результатов различных видов деятельности учащихся;

Тематическая аттестация – тематическая оценочная деятельность уровня развития двигательных умений и физических качеств, качества усвоения программного материала;

Промежуточная аттестация – зачет на основании текущей и тематической аттестации.

Итоговая аттестация – зачет на основании промежуточной аттестации.

### **Во время аттестации и контроля используются различные методы:**

- беседа;
- наблюдение;
- анализ видов деятельности учащегося;
- устные опросы;

### **Критерии оценки результатов качества усвоения программного материала и учебной деятельности учащихся:**

- полнота и правильность ответа, выполнения задания;
- самостоятельность выполнения задания;
- темп выполнения задания;

-владение навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

-активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

- уровень развития физических качеств и двигательных умений:

\*выносливость;

\*координация;

\*гибкость;

\*правильная постановка корпуса;

\*растяжка.

владение техникой упражнений;

- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальному произведению;

- умение импровизировать под определенную музыку;

- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;

- распознавать характер танцевальной музыки;

## Список литературы.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО. 2000 г.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца» ТОО «Диомант», ООО «Золотой век» 1997 г.
3. Громов Ю. «Танцуйте дети» – Чебоксары 1967 г.
4. Костровицкая В. «100 уроков классического танца» Ленинград «Искусство» ленинградское отделение 1981 г.
5. Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
6. Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.
7. Программы для общеобразовательных учреждений. Ритмика и бальные танцы. Для начальной и средней школы. Москва «Просвещение» 1997 г.
8. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Внеурочное занятие с учащимися начальных классов. (1-4 классы одиннадцатилетней школы) Москва «Просвещение» 1988 г.
9. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964 год.
10. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва 2000 год.
11. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение.
12. Воганова А.Я. Основы классического танца. Л. Москва 1963 год.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.
14. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Москва 1973 год.
15. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство Москва 1987 год.
16. Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение Москва просвещение 1972 год.

*Танцевальные постановки 1 года обучения*

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

*Песня «Наш сосед». Муз. и сл. Б. Потемкина, исп. Анжелика Варум*

**Описание танца**

Участвует: любое количество детей

*Исходное положение:* пятки вместе, носки врозь

Дети стоят по кругу, держась за руки (рис. 1)

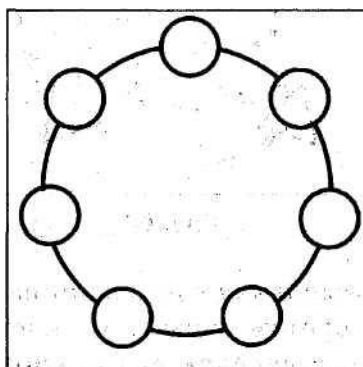


Рис. 1

**1-й куплет**

*Как теперь не веселиться...*- Дети стоят лицом в круг, цепочкой. Дети сужают круг, двигаясь танцевальным шагом в центр (рис. 2).

*В нашем доме поселился...* - Дети расширяют круг, двигаясь танцевальным шагом из центра

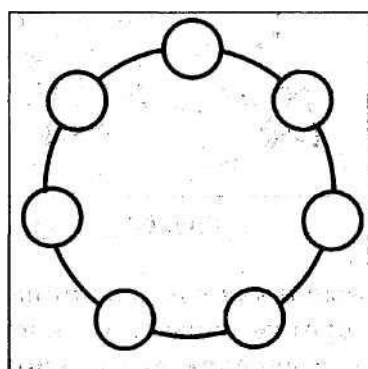


рис. 2

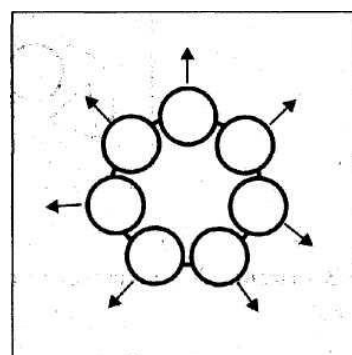


Рис. 3

рис. 3.

*Мы с соседями...*- Дети сужают круг, двигаясь танцевальным шагом в его центр (рис. 2).

*Что у нас сосед играет...*- Дети расширяют круг, двигаясь танцевальным шагом из центра (рис. 3).

### ***Припев***

*Пам-пам-пам-па..* - Дети выполняют произвольные танцевальные движения.

*Буги-буги.*

### ***2-й куплет***

*Утром зазвонит будильник...* - Дети выполняют «пружинку». И. п. рук: руки, согнутые в локтях, подняты на уровень плеч перед собой. Кисти рук сжаты в кулачки, вверх поднят только указательный палец. Руки движутся навстречу друг другу, в такт музыке, пересекаясь и возвращаясь в и. п.

*Рано утром...*- Руки опускаются вниз и выполняют произвольные движения. И. п. ног: ноги вместе. Левая нога опорная. Правая ставится вперед на носок.

*На работу...*- Руки в и. п. Левая нога опорная. Правая ставится назад на носок.

*Он меня...* - Руки в и. п. Левая нога опорная. Правая ставится вперед на носок.

*Разбудит в срок...* - Руки в и. п. Левая нога опорная. Правая возвращается в и. п.

*У него сер...*- Руки в и. п. Правая нога опорная. Левая ставится вперед на носок.,

*...и заботы...* - Руки в и. п. Правая нога опорная. Левая ставится назад на носок.

*Начинает...* - Руки в и. п. Правая нога опорная. Левая ставится вперед на носок.

*...ся урок...* - Руки в и. п. Правая нога опорная. Левая возвращается в и. п.

### ***Припев***

*Пам-пам-пам-па...* — Повторяются движения припева.

### ***3-й куплет***

*На работе...* - Дети стоят лицом в круг и выполняют четыре боковых галопа вправо. Руки находятся на поясе (рис. 4).

*Возвращаюсь...* - Дети, стоя на месте, выполняют «топотушки».

*Слышу во дво...* - Дети подносят правую руку к правому уху, переносят вес тела на правую ногу.

*...ре выводит...* - Дети переносят вес тела на левую ногу и подносят левую руку к левому уху.

*Он мелоди...* - Дети переносят вес тела на правую ногу и подносят правую руку к правому уху.

*...ю опять...* - Дети переносят вес тела на левую ногу и подносят левую руку к левому уху.

*Целый день пенсионеров...* - Дети ставят руки на пояс и выполняют четыре боковых галопа влево (рис. 5).

*Развлекается толпа...* - Повторяются движения строчки: «Возвращаюсь ровно в пять»

*Спорят, кто теперь играет...* — Дети выполняют «пружинку» и ритмично дирижируют обеими руками.

### ***Припев***

Повторяются движения припева.

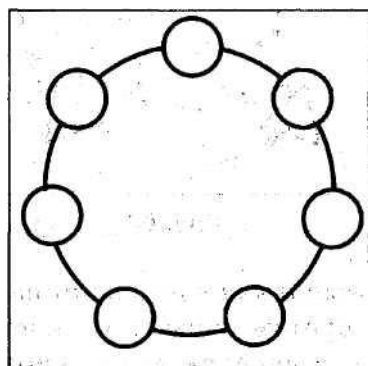


Рис. 4

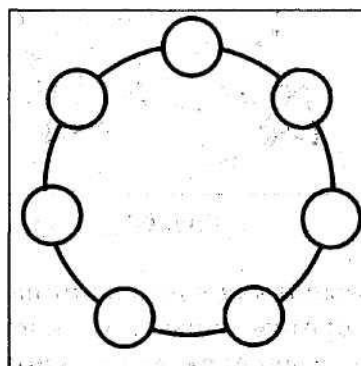


Рис.5

## ТАНЕЦ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ С ТРОСТЬЮ

*Джазовая музыка «Рэгтайм»*

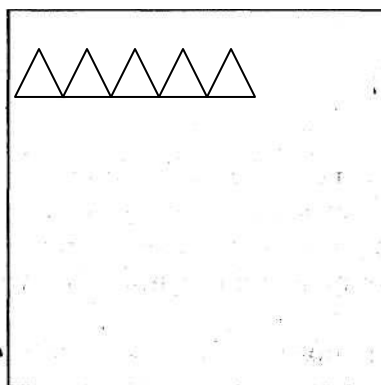
**Костюмы:** цилиндр, брючный костюм, трость.

*Исходное положение:* ноги стоят на «маленькой дорожке», рядом лежат цилиндры.

### Описание танца

#### *Вступление*

Дети стоят шеренгой лицом к зрителям на определенном расстоянии друг от друга (рис, 1). Они стоят чуть наклонившись вперед, опираются двумя руками на трость, установленную чуть впереди них на полу. Трость располагается перпендикулярно полу.



**Рис. 1**

#### *Музыка А*

**1 фраза.** Дети выставляют правую ногу на носок вперед – назад – вперед - в и. п.

**2 фраза.** Выставляют левую ногу на носок вперед - назад - вперед в и. п.

**3 фраза.** Повторение движений 1-й фразы музыки А.

**4 фраза.** Повторение движений 2-й фразы музыки А.

#### *Музыка А*

**1-2 фразы.** Дети встают прямо, трость остается в левой руке. Правая рука, согнутая в локте, свободно двигается в танце вперед-назад. Дети пружинящим шагом обходят вокруг трости. Начинают движение справа (8 шагов) (рис. 2).

**3-4 фразы.** Дети стоят прямо, переложив трость в правую руку. Левая рука, согнутая в локте, свободно двигается в танце вперед-назад. Дети пружинящим шагом обходят вокруг трости, начав движение слева (8 шагов) (рис.8).



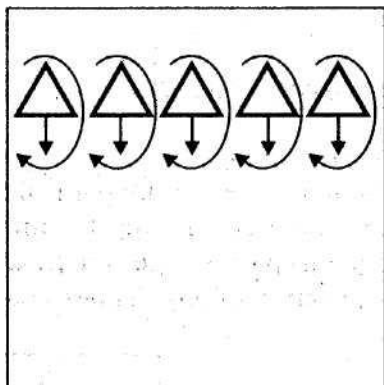


Рис. 2

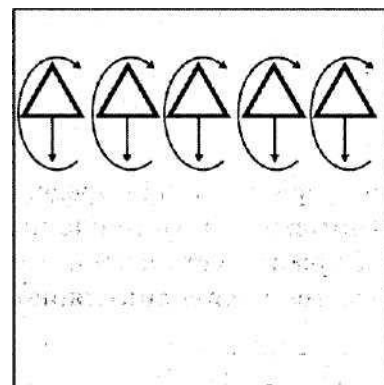


Рис. 3

### **Музыка Б**

**1 фраза.** И. п. ног: ноги вместе. Обе руки опираются на трость. Дети выполняют маленький прыжок на двух ногах, затем левая остается в и. п., а голень и ступня согнутой в колене правой ноги откидывается вверх - вправо (движение «чарльстон») и возвращается в и. п. (4 раза).

**2 фраза.** И. п. ног: ноги вместе. Обе руки опираются на трость. Дети выполняют маленький прыжок на двух ногах, затем правая остается в и. п., а голень и ступня согнутой в колене левой ноги откидывается вверх - влево (движение «чарльстон») и возвращается в и. п. (4 раза).

**3 фраза.** Повторение - движениям 1-й фразы музыки Б.

**4 фраза.** Повторение движений 2-й фразы музыки Б.

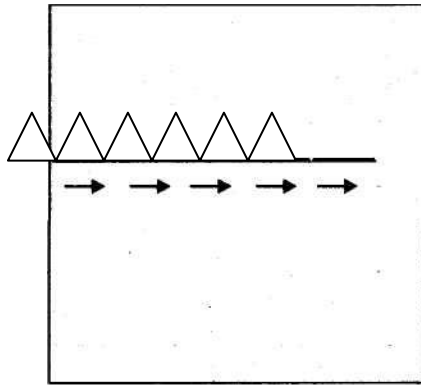
### **Музыка Б**

**1-3 фразы.** И. п. ног: ноги вместе. Дети выпрямляются и берут трость двумя руками, держат ее параллельно полу, прижимая к груди. Высота и расстояние между руками такие, чтобы было удобно самому ребенку. На маленьком прыжке, выставив прямые руки вперед; дети чуть наклоняются вперед. Взгляд также направлен вперед.

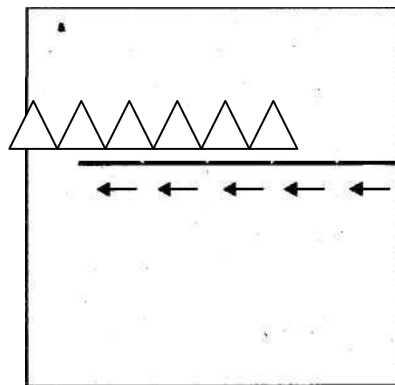
**4 фраза.** Дети правой рукой кладут трость под левую руку. Левая рука, согнутая в локте, держит трость. Правая рука прикасается к цилиндру.

### **Музыка А**

**1 фраза.** Ноги в и. п. Дети выполняют 4 приставных шага вправо. На каждый приставной шаг правая рука снимает цилиндр и возвращает его на место (рис. 4). Трость находится под левой рукой



**2 фраза.** Дети выполняют 4 приставных шага влево. На каждый приставной шаг правая рука снимает цилиндр и возвращает его на место. Трость находится под левой рукой (рис. 5).

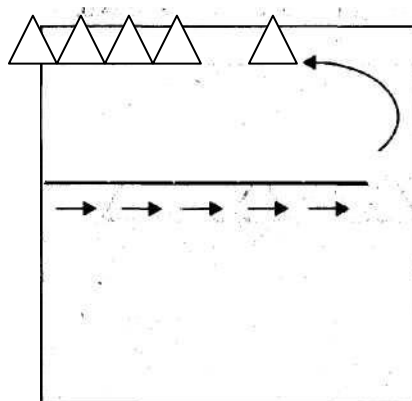


**3- 4 фразы.** дети поворачиваются вправо, опускают трость на пол и держат ее в левой руке. Правая рука держит поля цилиндра. Ноги вместе, также повернуты в правую сторону. Не отрывая носки от пола, дети поднимают пятки, делая вид, что идут.

**Музыка Б**

**1-4 фразы.**

Сняв цилиндр с головы дети выпрямляют правую руку и поднимают ее.



## «ЛИСТЬЯ ЖЕЛТЫЕ»

*«Листья желтые» в исп. А.Варум, Д.Маликов*

**Костюмы:** разноцветные купальники с юбкой, листья кленовые (из бумаги) в руках.

*Исходное положение:* стоят за дверью друг за другом, руки в стороны, листики в каждой руке.

### **Описание танца**

**Проигрыш:** стоят за кулисами (дверью).

### **1-й куплет**

*Не прожить нам в мире этом...* - выбегают из-за кулис (двери), бегут по кругу, руки в стороны, листики в руках.

### **припев**

*Листья желтые...* - останавливаются в кругу, выполняют взмахи руками с листочками вверх- вниз.

*И от осени не спрятаться...* - кружатся, руки с листочками над головой.

### **2-й куплет**

*И пускай дождливы часто...* - бегут по кругу, руки в стороны, листики в руках.

### **припев**

движения повторяются

### **проигрыш**

бегут по кругу

### **припев**

повернутся лицом к зрителям. Движения припева: взмахи руками вверх – вниз; кружатся.

*Что вам снится (повтор слов)*- руки над головой покачивание из стороны в сторону. Садятся на корточки, закрывают лицо листиками (крестиком)

## *Игры*

### **ДЕТСКИЕ ИГРЫ**

*(используются на 1 году обучения)*

#### ***Мартышки.***

С помощью жребия выбирают водящего. Он показывает множество забавных движений. Остальные «мартышки», сидящие напротив него, должны в точности воспроизвести их. Если кто-то из играющих повторит движение не верно или пропустит его по рассеянности, платит фант.

#### ***Золотые ворота.***

Выбирают двух игроков посильнее. Они отходят в сторону и договариваются, кто из них будет солнцем, а кто - луной. Затем дети становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и поднимают их, образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота. Изображающие ворота говорят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй - запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

Ворота закрываются при последних словах и ловят того, кто не успел пройти. Задержанного спрашивают, на чью сторону он хотел бы встать: луны или солнца. Он выбирает и встает позади названного игрока. Когда все сделают выбор, две команды устраивают перетягивание с помощью веревки или взявшись за руки.

#### ***Змейка.***

Играющие берутся за руки, образуя цепь. Один из крайних становится водящим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, делает резкие повороты,

перепрыгивает через препятствия, водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее раскручивает. Игра продолжается до тех пор, пока не надоест.

### ***Салки с домом.***

Для игроков чертится на площадке «дом», где их нельзя салить. Салка может салить только вне дома.

### ***Турецкие салки.***

Не салят того, кто успел сесть по-турецки.

### ***Баба-Яга.***

Один из играющих, выбранный по жребию Бабой-Ягой, становится в стороне. Остальные подходят к нему и дразнят:

Баба-Яга, костяная нога  
С печки упала, ногу сломала  
Пошла в огород, испугала народ,  
Испугала зайку, побежала в баньку.

Баба-Яга начинает прыгать на одной ноге, стараясь поймать увертывающихся и убегающих игроков. Тот, кого она поймала, становится Бабой-Ягой, и игра продолжается.

### ***У медведя во бору.***

Выбирают медведя, который живет в лесу. Дети идут в лес за грибами и приговаривают:

У медведя во бору грибы, ягоды беру!  
А медведь простыл, на печи застыл!  
У медведя во бору грибы, ягоды беру!  
А медведь не спит и на нас рычит!

Медведь начинает ворочаться, потягивается, выходит из берлоги и ловит кого-нибудь. Пойманный становится медведем.

### ***Ястреб и птицы.***

Ястреб прячется от птиц. Когда они приближаются к нему, выскакивает из засады и ловит их. Пойманный становится ястребом.

### ***Пчелка и ласточки.***

Играющие пчелы летают на поляне и поют, приговаривая:

Пчелки летают, медок собирают,

Зум, зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их пение. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает!». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел.

### **Гуси-лебеди.**

Играющие выбирают волка и хозяина, сами изображают гусей. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - поле. Между ними находится логово волка. Все гуси летят на поле травку щипать.

Хозяин зовет их:

-Гуси, гуси!

-Га, га, га!

-Есть хотите?

-Да, да, да!

-Ну летите же домой!

-Серый волк под горой, не пускает нас домой.

- Что он делает?

-Зубы точит, нас съесть хочет.

- Ну летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Игра заканчивается, когда все гуси пойманы.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЫПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ**

*(может использоваться для предупреждения искривлений позвоночника)*

1. И.п.- лежа на спине на жесткой опоре. Расслабиться в течение 5-10 минут.
2. И.п.- то же. На счет 1-2 медленно согнуть ноги, скользя ступнями по полу,- выдох. На счет 3-4 вернуться в и.п.- вдох.
3. И.п.- лежа на спине, руки вверху. Перекатиться вправо/влево на грудь.
4. И.п.- лежа на груди, руки с гимнастической палкой вытянуты вперед. На счет 1-2 прогнуться, поднимая палку вверх,- выдох. На счет 3-4 вернуться в и.п.- вдох.
5. И.п.- лежа на спине, руки вверху. Перекатиться вправо/влево на грудь (без палки).
6. И.п.- лежа на спине. На счет 1-2 поднять руки вперед- в стороны,- вдох. На счет 3-4 опустить,- выдох.
7. И.п.- лежа на спине. На счет 1-2 поднять прямые ноги до вертикального положения. На счет 3 опустить, не ударяя пятками о пол или скамейку.
8. И.п.- лежа на спине. Перекат на грудь.
9. Упражнение такое же как 4, только поднять руки и ноги, сохраняя это положение в течение 3-5 секунд. Вернуться в и.п.
10. Повторить упражнение 5.
11. Повторить упражнение 6.
12. И.п.- лежа на спине, держа в руках эспандер или резиновый бинт. На счет 1-2 развести руки в сторону,- вдох. На счет 3 принять и.п.- выдох.
13. И.п.- лежа на спине. Эспандер перекинуть через стопы полусогнутых ног. На счет 1-2 выпрямить ноги,- вдох. На счет 3-4 вернуться в и.п.- выдох.
14. Повторить упражнение 8.
15. Повторить упражнение 4.
16. Повторить упражнение 10.
17. И.п.- лежа на спине. На счет 1-2 слегка поднять таз,- вдох. На счет 3-4 вернуться в и.п.- выдох.

18. И.п.- лежа на спине. На счет 1-2 сесть без помощи рук/ спина прямая, голову на грудь не опускать/,- вдох. На счет 3-4 вернуться в и.п., сохраняя прежнее положение туловища, - выдох. (это упражнение дается детям, достигшим 10-11 лет)

18. Повторить упражнение 3.

19. Повторить упражнение 4. Только поочередно поднимать руки и ноги.

20. Повторить упражнение 5.

21. Повторить упражнение 6.

22. И.п.- лежа на спине, руки вверху, кисти в замок ладонями вверх. На счет 1-2 максимально вытянуться,- вдох. На счет 3-4 расслабиться,- выдох.

### ***КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БОРЬБЫ С ПЛОСКОСТОПИЕМ.***

1. И.п.- сидя на краю стула, ноги вытянуты, носки опущены, ступни опираются о пол. Сгибание пальцев ног, стремясь захватить и подтянуть подстилку.

2. И.п.- сидя на краю стула, ноги вытянуты, пятки опираются о пол. Энергичные вращения стоп внутрь.

3. И.п.- стоя, носки ног повернуты вовнутрь. Поднимание на носки и возвращение в и.п.

4. И.п.- стоя. Приседания с одновременным вытягиванием рук вперед.

5. И.п.- стоя, руки на поясе. Энергичное надавливание носками ног на пол.

6. Подскоки на носках.

7. Ходьбы с опорой на наружные края стоп, носки повернуты внутрь.

8 И.п.- сидя. Приведение стоп внутрь (друг к другу), захватывая пальцами ног небольшие предметы (например, карандаш).

9 Ходьба по бревну босиком (поперек).

10 Ходьба по рыхлому снегу с приведенными стопами, с опорой на их наружные края.



***Правила поведения на занятии***  
***ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ***

1. Запрещается входить в зал без сопровождения педагога.
2. Каждый обязан строго соблюдать дисциплину во время занятий и выполнять требования педагога.
3. Запрещается выполнять вольные и акробатические упражнения в отсутствии педагога.
4. Запрещается вставать и садиться на подоконники и батареи.
5. Посещать занятия в строго назначенное время.
6. Дети без спортивной одежды до занятий не допускаются.
7. Запрещается висеть на станке и трогать руками зеркала.

***ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ОБЪЕДИНЕНИИ НЕОБХОДИМО***  
***«РИТМИКА, ХОРЕОГРАФИЯ И ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»***

1. Тетрадь
2. Ручка
3. Сменная обувь (чешки или балетки)
4. Для девочек:
  - купальник гимнастический
  - юбка- клеш короткая
  - лосины
5. Для мальчиков:
  - футболка однотонная
  - шорты