Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №155 от 29.08.2025
Директор_____
В.Н. Васильева

Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы танца»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 5,5-11лет

Разработчик:
Елизарова Анфиса Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Искусство танца» является дополнительной общеразвивающей программой художественной направленности.

Актуальность. Бесконечное разнообразие и многофункциональность танца делает его уникальным средством воспитания и всестороннего развития ребенка. Вхождение ребенка в мир танцевальной культуры становится основой эмоционально-чувственного и эстетического обогащения, средством развития способности к творческой самореализации, источником расширения представления о себе и других. Актуальность данной программы определяется наличием потребности детей в танцевальной деятельности как средстве самопознания, самовыражения и развития. Хореографическое творчество является одним из средств развития личности ребенка. Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Однако физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она должна быть совместима с творчеством, умственным трудом и эмоциональным самовыражением. Благодаря данной программе дети научатся самостоятельно импровизировать под музыку, раскрывая при этом свой творческий потенциал.

Адресат программы. Программа адресована детям дошкольного и младшего, среднего школьного возраста.

Отличительные особенности программы

Предметом музыкально-ритмического воспитания в программе являются музыка и движения. В целях формирования у обучающихся интереса к занятиям в программе используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности физического и психического развития обучающихся. Рост мастерства, музыкальности, выразительности исполнения учащихся является результатом систематической работы педагога – хореографа и концертмейстера, и осуществляется путем постепенного перехода от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, к более сложным, требующим передачи стиля, манеры, характера танцев. Этот процесс творческого роста учащихся требует последовательного продвижения по предлагаемому учебному плану.

Объем программы.

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
1 год обучения	
144	144

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у учащихся способности к творческому самовыражению посредством обучения танцевальному искусству.

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами танцевального искусства;
- сформировать у учащихся представление об основах хореографической терминологии, музыкальной грамоты, связи музыки и движения;
- научить выполнять различные виды ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения и согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, хореографической памяти);
- сформировать правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся личностные качества (ответственность и целеустремленность)**;**
- формировать у учащихся устойчивый интерес к танцевальной деятельности;
- сформировать у учащихся навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к танцевальной деятельности;
- получат знания о правилах поведения на занятиях;
- сформируют личностные качества (ответственность целеустремленность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- расширят свой социальный опыт и будут стремиться к реализации своих способностей.

Метапредметные:

- повысят уровень двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- сформируют навыки сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, хореографической памяти).

Предметные:

- научатся понимать хореографическую терминологию различать понятия «темп» и «ритм», динамику звука «громко» и «тихо», согласовывать движения с музыкой;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- овладеют строевыми упражнениями, различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- приобретут умения выполнять ритмические мини-танцы программного материала, представлять в игре различные образы и передавать в движении характер.

Язык реализации программы: Государственный язык Российской Федерации – русский.
Форма обучения: очная

Особенности реализации программы

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора. Принимаются дети дошкольного и младшего школьного возраста, имеющие медицинский допуск к занятиям и прошедшие предварительный просмотр (начальную диагностику). Критерии просмотра: наличие чувства ритма, музыкального слуха, физические данные для хореографии (шаг, прыжок, пластичность), внимание, заинтересованность выбранным направлением деятельности.

Форма одежды: для девочек – спортивный купальник, лосины, чешки (либо мягкие тапки); для мальчиков – футболка, шорты, чешки.

Условия формирования групп. Группы формируются по возрастному принципу: 5-6 лет, 7-9 лет, 10-12 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Наполняемость учебной группы: 1 год обучения – 15 человек.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий:

2 раза неделю по 2 акад. часу (144 часа в год);

Продолжительность академического часа для детей 5-7 лет – 30 минут, для детей 8 лет и старше – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- хореографический зал, оснащенный зеркалами и тренировочными станками;
- раздевалка;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик, гимнастические палочки, йога-блоки, скакалки);
- костюмерная;

Учебный план

1 год обучения

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	2	1	1	опрос
2.	Ритмика	32	3	29	зачетное занятие
3.	Танцевальная гимнастика	49	3	46	зачетное занятие

4.	Основы классического танца	25	3	22	зачетное занятие
5.	Танцевальные и подвижные игры	11	1	10	зачетное занятие
6.	Постановочная работа	21	2	19	зачетное занятие
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	зачетное занятие, класс-концерт
	Итого:	**144**	**13**	**131**	

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- познакомить с основными позициями и положениями рук, ног, головы в классическом танце;
- научить выполнять основные шаги, бег, подскоки, галоп, сохранять правильную осанку при выполнении упражнений.

Развивающие:

- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысить уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, пластичности, хореографической памяти).

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям;
- создать представление о культуре внешнего вида и поведения в коллективе;
- формировать личностные качества (ответственность, целеустремленность) и умение общаться в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводные занятия.

Теория: Цели и задачи программы. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность прически, одежды и обуви для занятий). Правила личной гигиены. Правила техники безопасности (правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в учреждении, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Практика:

- начальная диагностика (педагогическое тестирование).

2. Ритмика.

Теория: Музыкальная грамота («темп», «ритм», «такт», «затакт», «музыкальный размер», «сильная и слабая доли»). Азбука музыкального движения. Построения в «шеренгу», «ручеек», «змейку», «решетку», «диагональ».

Практика:

- танцевальные шаги (простые, приставные, с хлопками).
- бег (с подъемом бедра вперед, с захлестом голени назад).
- упражнения для развития координации движений (взмахи руками, повороты и наклоны головы, прыжки по невыворотным позициям).

- ритмические мини-танцы.

3. Танцевальная гимнастика.

Теория: Понятие – «здоровый образ жизни». Техника выполнения гимнастических упражнений, основные ошибки.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- ходьба (с носка, на носках, на пятках, с высоким поднимаем бедра, в приседе);
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении, с поворотами на 90° и 180°);
- упражнения для мышц рук (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые вращения);
- упражнения для мышц ног (приседания; стоя у опоры отведения, приведения ног вперед, в сторону);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- игровой стретчинг (движения образного характера с максимальной амплитудой и удержанием позы);
- дыхательные упражнения;
- посегментное расслабление звеньев тела.

Гимнастические упражнения

- «волна» (из положения, сидя на пятках, стоя лицом и спиной к опоре);
- «мост» (стоя на коленях, лежа, стоя);
- шпагаты;
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без);
- повороты (на 180° и 360° на двух и одной ноге).

Хореографические упражнения

- позиции рук (1, 2, 3);
- позиции ног (1, 2, 3, 5);
- подъемы на полупальцы (релеве);
- махи ногами на высоту 45º (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90º и выше (гран батман жете).

Акробатические упражнения

- «группировка»;
- перекаты в «группировке» (вперед, назад);
- подготовка к упражнению «колесо»;
- упражнение «колесо».

Упражнения со скакалкой

- махи скакалкой, сложенной вдвое, в различных направлениях;
- вращения скакалки в различных плоскостях;
- манипуляции;
- перешагивания через свободно висящую скакалку;
- бег через скакалку;
- перепрыгивания через скакалку вперед и назад толчком двумя;

- прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад, петлей.

Упражнения с мячом

- способы удержания мяча;
- отбивы мяча (многократные отбивы мяча на месте двумя руками);
- перекаты мяча (по полу, рукам и ногам);
- броски и ловля мяча двумя руками.

4. Основы классического танца

Теория: История классического танца. Основы классического танца: 1, 2, 3 позиции рук и ног в классическом танце. Точки класса. Постановка корпуса и головы. Термины: «re1eve», «demi-plie», «grand-plie», «battement tendu», «battements tendu jete»;

Практика:

Упражнения у станка (лицом к палке)

- постановка корпуса;
- позиции ног – 1, 2, 5 (3);
- re1eve на полупальцах в 1 позиции;
- полповорота головы и поворот от плеча к плечу;
- наклоны корпуса (назад и в сторону);
- demi-plie по 1, 2 позициям;
- grand-plie по 1, 2 позициям;
- battement tendu (в сторону);
- battement tendu jete из 1 позиции;
- трамплинные прыжки по 6 позиции ног.

Упражнения на середине

- постановка корпуса на середине;
- точки класса;
- положение корпуса en facee,
- позиции рук 1, 2, 3, подготовительное положение, 1-oe port de brass;
- позиции ног (полувыворотные) 1, 2, 3;
- grand-plie по 1 позиции;

Allegro

- прыжки трамплинные по 1, 2 en face и по точкам;
- sote по 1 и 2 позициям;
- комбинации из различных прыжков;

5. Танцевальные и подвижные игры.

Теория: Правила игр и техники безопасности.

Практика:

- импровизация на заданную музыкальную тему;
- танцевальные игры (для развития воображения, музыкальности и артистизма);
- подвижные игры (для развития координации движений, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве).

6. Постановочная работа.

Теория: Понятия «рисунок танца», «разметка сцены», «центр, правая и левая стороны сцены», «1, 2, 3 кулисы».

Практика:

- танцевальные композиции;
- танцевальные этюды (на основе изученного материала).
- сочинение небольших самостоятельных танцевальных композиций.

7. Промежуточная аттестация.

- промежуточная аттестация – зачетное занятие, открытое занятие для родителей и педагогов.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к занятиям;
- получат представление о танцевальном искусстве, культуре внешнего вида и безопасного поведения в коллективе;
- сформируют личностные качества (ответственность, целеустремленность);
- приобретут умение общаться в коллективе.

Метапредметные:

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, пластичности, хореографической памяти).

Предметные:

- научатся понимать хореографическую терминологию и определять характер музыки и характер танца;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце.
- научатся выполнять основные шаги, бег, подскоки, галоп, сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- научатся концентрировать внимание, правильно держать спину, ориентироваться в учебном кабинете, выполнять приставные шаги, бег и подскоки, согласовывать движения с музыкой, выразительно изображать движениями различные образы;
- овладеют упражнениями со скакалкой.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Традиционное занятие, беседа	**Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный; индивидуально-фронтальный, фронтальный, индивидуальный, коллективный, групповой. **Приемы:** демонстрация лучших работ учащихся, упражнения, беседа, показ иллюстраций	Учебный класс с балетными станками и зеркалами; раздевалка **Техническое оснащение:** фортепьяно, компьютер, проектор, экран, музыкальный центр **Дидактический материал:** аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, специальная лите-	Опрос

				ратура.	
2.	Ритмика	Практическое занятие, открытое занятие, зачетное занятие, игра.	**Приемы:** устное изложение, беседа, показ педагогом, работа по образцу, упражнение, танцевальная композиция. **Методы**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах.	**Дидактический материал:** специальная литература. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер, проектор.	зачетное занятие.
3.	Танцевальная гимнастика	Практическое занятие, открытое занятие, зачетное занятие, игра, праздник, концерт.	**Приемы:** устное изложение, беседа, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение. **Методы**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах.	**Дидактический материал:** специальная литература. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер, проектор.	зачетное занятие
4.	Танцевальные и подвижные игры	Практическое занятие, открытое занятие, зачетное занятие, игра, эстафета, соревнование.	**Приемы:** устное изложение, беседа, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение. **Методы**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах.	**Дидактический материал:** специальная литература. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер, проектор.	зачетное занятие
5.	Основы классического танца	Практическое занятие, зачетное занятие.	**Приемы:** устное изложение, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение, тренинг. **Методы**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	**Дидактический материал:** специальная литература, аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, костюмы; **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер, проектор.	зачетное занятие
6.	Постановочная работа	Практическое занятие, репетиция, концерт, праздник.	**Приемы:** устное изложение, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение, тренинг. **Методы**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	**Дидактический материал:** специальная литература, аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, костюмы; **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер, проектор.	зачетное занятие
7.	Промежуточная аттестация	Традиционное и комбинированное занятия,	**Словесный:** устное изложение. **Наглядный:** показ педагогом, работа по образцу, просмотр	**Дидактический материал:** видеозаписи, фотографии, специ-	зачетное занятие, класс-концерт

		мастер-класс, зачет	видеоматериалов. **Практический:** упражнения, тренинг. **Методы:** фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный, работа в парах; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	альная литература, костюмы; аудиозаписи. **Техническое оснащение:** музыкальный центр, компьютер, проектор, экран**.**	

Оценочные и методические материалы

Методические материалы
реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№	Разделы программы	Электронные ресурсы	Дидактический материал	Содержание обучения	Формы контроля
1	Вводное занятие. Беседы по технике безопасности	Вконтакте, Zoom, Whats App	Видеозаписи, объяснения педагога в онлайн конференции в Zoom, презентации.	Согласно рабочей программе	Видеоматериалы, контрольные задания
2	Тренировочные занятия (современный танец)	Вконтакте, Zoom, WatsApp	Видеозаписи, объяснения педагога в онлайн конференции в Zoom, видеозаписи, аудиозаписи, презентации.	Согласно рабочей программе	Видеоматериалы, контрольные задания
3	Совместное творчество	Вконтакте, Zoom, WatsApp	Видеозаписи, объяснения педагога в онлайн конференции в Zoom, видеозаписи, аудиозаписи, презентации.	Согласно рабочей программе	Видеоматериалы, контрольные задания
4	Репетиционно-постановочная работа Конкурсная и концертная работа	Вконтакте, Zoom, WatsApp	Видеозаписи, объяснения педагога в онлайн конференции в Zoom, видеозаписи аудиозаписи, презентации	Согласно рабочей программе	Видеоматериалы, контрольные задания
5	Итоговое занятие	Вконтакте, Zoom, WatsApp	Видеозаписи, объяснения педагога в онлайн конференции в Zoom, аудиозаписи, презентации	Согласно рабочей программе	Видеоматериалы, контрольные задания

Информационные источники

для педагога:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Варакина Т.Т., Кудрямова Л.Н., Маркова Т.П. Упражнения с предметами. – М.: «Физкультура и спорт», 1973.
3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: «Советский спорт», 1996.
4. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. – Л.: ГДОИФК, 1999.
5. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Учебно-методический центр «Аллегро», 1993.
7. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Терра-Спорт», 2001.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М: «Искусство», 2002.
9. Овчинникова Н.А. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике. – Киев, 1990.
10. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – Спб.: «Речь». – 2003.
11. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: «Просвещение», 1989.
12. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев: «Рад. Школа», 1990.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.
14. Холдов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. зав. – М.: «Академия», 2000.
15. Шебенко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. – М., 1996.

для учащихся:

1. Аганянц Е.К., Демидов Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. – Краснодар: Куб. ГАФК, 1999.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
3. Громов Ю. И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. – СПб., 1997.
4. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
5. Фадеичев Н. Солисты балета. – М: «Искусство», 1990.

для родителей:

1. Базарова Н. Классический танец – Л.: «Искусство», 1975.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца – Л.: «Искусство», 1983.
3. Березова Г.А. Классический танец в детских хореографических коллективах. – Киев, 1979.

Оценочные материалы

Критерии уровня развития чувства ритма

1. Движение.

- Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями:

5-10 баллов – учащийся самостоятельно, четко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки;

3-4 балла – производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого;

1-2 балла – смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки.

- Соответствие движений ритму музыки:

5-10 балов – учащийся четко ритмично выполняет движения;

3-4 балла – выполняет движения с ошибками;

1-2 балла – движения выполняются неритмично.

- Соответствие движений темпу музыки:

5-10 балов – учащийся чувствует смену темпа, самостоятельно отмечает это сменой движения;

3-4 балла – чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняет по показу педагога или других учащихся;

1.2 балла – не чувствует смену темпа, движения меняет с большим опозданием.

2. Координация движений и внимание («Ритмическое эхо» со звучащими жестами).

5-10 баллов – учащийся выполняет все движения без ошибок;

3.4 балла – допускает 1-2 ошибки;

1-2 балла – не справляется с заданием.

3. Воспроизведение метра и ритма.

- Воспроизведение метрической пульсации музыкального произведения в хлопках:

5-10 баллов – учащийся точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения;

3-4 балла – на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием.

1-2 балла – беспорядочные хлопки.

4. Воспроизведение ритмического рисунка в хлопках («Ритмическое эхо»).

5-10 баллов– ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

3-4 балла допускает 2-3 ошибки;

1-2 балла – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

Результаты промежуточной аттестации учащихся

№	Фамилия имя учащегося	Движение	Координация движений и внимание	Воспроизведение метра и ритма	Воспроизведение ритмического рисунка в хлопках	Общий средний бал
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития учащихся

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений.

Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла – правильное одновременное выполнение движений;
2 балла – неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа;
1 балл – неверное выполнение движений.

Прыжок

1 балл – отсутствие амплитуды прыжка;
2 балла – прыгает легко с мягким приземлением, но амплитуда прыжка недостаточна.
3 балла – прыгает легко, с хорошей амплитудой, легко и мягко приземляется.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Учащимся предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: «ромашку», «пчелку», «солнечного зайчика».

3 балла – умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.
2 балла – движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.
1 балл – учащийся не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации.

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед). Учащимся предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковру. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую учащийся упирался пальцами.

3 балла – 8-11 см.;
2 балла – 4-7 см.;
1 балл – 3 см и меньше.

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лежа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад;
2 балл – средняя подвижность позвоночника;
1 балл – упражнения на гибкость вызывают затруднения.

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

Упражнение «Кто из лесу вышел?» После прослушивания музыки учащийся должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор». Учащиеся сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку – медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы». Под тихую музыку учащиеся двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику);

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных учащихся мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Учащимся предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

3 балла – мимика учащегося выразительная, с легкостью изображает разные эмоции, движения яркие и выразительные;

2 балла – учащийся недостаточно эмоционален;

1 балла – учащийся неэмоционален.

Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от учащихся постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована. Учащийся говорит примитивно, используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками. Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а учащиеся должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Педагог сидит перед учащимися и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки:

4 раза – по коленям обеими руками (повторить 2 раза);

3 раза – по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения);

2 раза – по коленям, 2 раза в ладоши;

1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

3 балла – точно передает ритмический рисунок;

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком;

1 балл – с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

Уровни развития учащихся в музыкально-ритмической деятельности

Первый уровень (высокий – 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний – 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность учащихся, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм, передает только общий характер, темп музыки, умеет выразить свои чувства в движении. В образно-игровых движениях легко передает характер персонажа. Верно выполняет упражнения на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкий – 6-9 баллов) соответствуют следующие характеристики учащихся: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Учащийся не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.