

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

---

Принята решением  
Педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом №303 от 30.08.2024  
Директор  
В.Н. Васильева



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Основы танцевальной деятельности»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 4-8 лет

Разработчик:  
Пасечник Маргарита Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Направленность программы.

Программа «**Основы танцевальной деятельности**» является дополнительной общеразвивающей программой **художественной** направленности, которая способствует развитию обучающихся в сфере танцевального искусства.

### Актуальность.

Одним из богатейших и действительных средств эстетического воспитания детей является танцевальное искусство. Оно обладает большой силой эмоционального воздействия, способствует формированию нравственных и эстетических идеалов, побуждает детей к творческой танцевальной активности.

**Адресат программы.** Программа адресована дошкольникам от 4 лет и обучающимся младшего школьного возраста до 8 лет.

### Отличительные особенности программы.

В программе применяется методическая разработка педагога по раскрытию способностей у детей дошкольного возраста. Программа строится на основе интеграции ее содержания с формированием практических умений и навыков, которые отслеживаются через индивидуальную систему оценивания.

**Уровень освоения программы** – базовый.

### Объем программы.

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
144	144

**Срок освоения программы** – 1 год.

### Цель и задачи программы.

**Цель программы** – раскрытие индивидуальных творческих способностей учащихся средствами танцевального искусства.

### Задачи программы.

#### Обучающие:

- познакомить учащихся с историей хореографического искусства;
- дать представление о направлениях современного танца (танец-хип-хоп, хаус, локинг) и процессе творческой деятельности;
- научить детей слушать музыку различную по стилистике, темпу и ритму, характеру;
- обучить учащихся основам танцевального искусства;
- совершенствовать технику исполнения;
- сформировать у детей представление о связи музыки, движения и сценического костюма в танце.

#### Развивающие:

- развивать и совершенствовать у детей чувство ритма, хореографическую память, музыкальность;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- развивать у детей двигательные способности (координацию движений, гибкость, выносливость, силу);

- способствовать развитию воображения, фантазии, артистизма и эмоциональной раскрепощенной, импровизации учащихся средствами танцевального искусства;
- формировать у учащихся адекватную самооценку, творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- расширить эстетический кругозор учащихся;
- повысить коммуникативную компетентность учащихся;
- формировать у учащихся навыки самостоятельной и коллективной работы.

#### **Воспитательные:**

- расширить социальный опыт;
- способствовать воспитанию художественного вкуса, культуры поведения и внешнего вида учащихся.
- содействовать формированию у учащихся потребности ведения здорового образа жизни;
- создать дружественную среду вокруг самоопределяющейся личности, ориентировать на профессию;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

#### **Планируемые результаты освоения программы.**

##### **Личностные результаты:**

- приобретут интерес к творческой танцевальной деятельности;
- сформируют художественный вкус,
- расширят социальный опыт и эстетический кругозор;
- приобретут стремление к реализации способностей и достижению творческих результатов в коллективной деятельности;
- сформируют потребность ведения здорового образа жизни;
- повысят уровень культуры поведения и внешнего вида;
- сформируют трудолюбие, ответственность, коммуникативные качества, адекватную и дифференцированную самооценку;
- воспитают любовь к процессу творчества в искусстве танца.

##### **Метапредметные результаты:**

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, хореографической памяти, внимания), творческих и артистических способностей;
- приобретут умение работать индивидуально и в ансамбле;
- сформируют навыки преодоления скованности и закрепощенности, сценического поведения и исполнительства.

##### **Предметные результаты:**

- приобретут знания об истории хореографического искусства;
- повысят уровень компетентности в стилистике музыкальных произведений;
- научатся музыкально и технично исполнять танцевальные движения в различных стилях, качественно исполнять концертные номера из репертуара коллектива, сочинять различные танцевальные комбинации, этюды;
- сформируют умение ориентироваться в пространстве учебного класса, выполнять рисунок танца;
- сформируют навыки хореографического мастерства в различных направлениях современного танца.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:**

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

**Условия набора учащихся.** В группу первого года обучения принимаются дети дошкольного, младшего, среднего школьного возраста, имеющие склонность к танцевальной деятельности. Обязательным условием для зачисления является медицинское заключение о допуске к занятиям. Для просмотра и зачисления в группы современного танца на 1 год обучения проводится начальная диагностика.

**Условия формирования групп.** Группы 1 года обучения комплектуются по возрастному принципу: 4-5 лет; 5-6 лет; 6-8 лет.

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – 15 человек;

**Формы организации и проведения занятий:** групповая и индивидуальная.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза неделю по 2 часа 30 минут для учащихся 4-8 лет.

**Материально-техническое оснащение.**

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- учебный кабинет;
- раздевалки для учащихся;
- костюмерная и гримерная комната;
- зеркала, балетные станки;
- музыкальный центр, телевизор, компьютер, проектор, экран;
- коврики, спортивная форма, костюмы для выступлений;
- кладовая для хранения используемых предметов (аудио- и видеозаписей, флеш-носителей, литературы, раздаточного материала для учащихся).

**Кадровое обеспечение:** дополнительный узкопрофильный специалист не требуется

**Учебный план**

**1 год обучения**

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия. Начальная диагностика. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	
2.	Ритмика	32	3	29	
3.	Танцевальная гимнастика	49	3	46	
4.	Классический танец	25	3	22	
5.	Танцевальные и подвижные игры	11	1	10	

6.	Постановочная работа	21	2	19	
7.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Открытое занятие, зачетное занятие, класс-концерт
	<b>Итого:</b>	144	14	130	

## Рабочая программа

### 1 год обучения

#### Задачи

##### Обучающие:

- познакомить учащихся с историей хореографического искусства;
- сформировать представление о направлениях современного танца, процессе творческой деятельности, о связи музыки, движения и сценического костюма в танце;
- научить детей слушать музыку различную по стилистике, темпу и ритму, характеру;
- познакомить учащихся с основными позициями и положениями рук, ног, головы в различных направлениях танца;
- научить музыкально выполнять движения, ориентироваться в учебном классе, выполнять упражнения на 2/4, 4/4, 3/4;
- совершенствовать технику исполнения.

##### Развивающие:

- развивать и совершенствовать у учащихся чувство ритма, хореографическую память, музыкальность;
- развивать у учащихся двигательные способности (координацию движений, гибкость, выносливость, силу);
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию воображения, фантазии, артистизма и эмоциональной раскрепощенной учащихся средствами танцевального искусства;
- формировать у учащихся адекватную самооценку, творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- расширить эстетический кругозор учащихся;
- повысить коммуникативную компетентность учащихся;
- формировать у учащихся навыки самостоятельной и коллективной работы.

##### Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к танцевальным занятиям;
- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов;
- содействовать формированию у учащихся потребности ведения здорового образа жизни;
- расширить социальный опыт;
- создать дружественную среду вокруг самоопределяющейся личности;
- способствовать воспитанию культуры поведения, культуры внешнего вида учащихся.

#### Содержание обучения

### **1. Вводное занятие. Беседы по технике безопасности. Начальная диагностика.**

**Теория:** Знакомство с учащимися и родителями. Цели и задачи программы обучения. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность прически, одежды и обуви для занятий), правила личной гигиены. Правила техники безопасности (правила поведения на улице, дорожного движения, противопожарной безопасности, правила поведения в учреждении и учебных классах).

#### **Практика:**

- начальная диагностика (педагогическое тестирование).

### **2. Ритмика.**

**Теория:** Основы музыкальной грамоты -«темп», «ритм», «такт», «затакт», «музыкальный размер». Виды построений – «шеренга», «колонна». Разновидности шагов – марш, полька, галоп. Азбука музыкального движения: мелодия и движения; темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4. Сильные и слабые доли. Правила развивающих танцевальных игр. Соблюдение правил техники безопасности.

#### **Практика:**

- ходьба (на месте и в движении, с хлопками и движениями руками под музыку);
- танцевальные упражнения (высокий, приставной шаг; шаг галопа вперед, в сторону);
- ритмические мини-танцы.

### **3. Танцевальная гимнастика.**

**Теория:** Понятие – «здоровый образ жизни». Понятие правильная осанка. 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 стрейчинг (движения образного характера с максимальной амплитудой и удержанием позы);
- дыхательные упражнения;
- поsegmentное 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);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 5 позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю);
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете).

### **Акробатические упражнения**

- «группировка»;
- перекаты в «группировке» (вперед, назад);
- кувырок вперед, назад;
- стойка на руках у опоры.

### **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. Классический танец.**

**Теория:** Постановка корпуса, позиции ног. Позиции рук в классическом танце (подготовительное положение). Позиции ног в классическом танце (1, 2, 6). Постановка корпуса и головы. Термины классического танца: «releve», «demi-plie», «grand-plie», «sote». История развития классического танца.

### **Практика:**

#### **Экзерсис у станка**

- releve по 6, 1 позициям;
- demi plie по 1,2 позициям;
- battement tendu в сторону по 1 позиции;
- battement tendu jete по I позиции в сторону;
- battement releve lent вперед и назад.

#### **Экзерсис на середине**

- постановка корпуса;
- позиции рук 1, 2, 3, подготовительное положение;
- позиции ног (1, 6);
- наклоны корпуса вперед и в сторону.

#### **Allegro**

- soute по I, II позициям;
- трамплинные прыжки по 6 позиции;
- pass shasse по линии танца.

## **5. Танцевальные и подвижные игры.**

**Теория:** Правила танцевальных и подвижных игр.

**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:** Репертуарные этюды, композиции и танцы. Художественный образ в танце с учетом стиля, характера в танце, сценического костюма, аксессуаров и музыки. Знакомство с репертуаром детских хореографических коллективов (просмотр и анализ видеоматериалов). Прослушивание музыкального материала к номеру. Стиль номера. Музыкальный раз, темп, характер танца.

**Практика:**

- танцевальная комбинация на основе шагов польки, подскоков, галопа, прыжков;
- работа над образом в танце;
- постановка танца, работа над пластической выразительностью в танце;
- работа над рисунком танца;
- танцевальные комбинации;
- работа над синхронным исполнением танцевальных элементов;
- репетиция танца по частям, соединение в общую композицию;
- создание хореографического образа;
- работа над пластической выразительностью;
- работа в ансамбле.

## **7. Промежуточная аттестация.**

**Практика:**

- промежуточная аттестация за 1 полугодие (декабрь) – опрос, открытое занятие;
- промежуточная аттестация за учебный год (апрель-май) – зачетное занятие, открытое занятие.

### **Планируемые результаты**

**Личностные:**

- сформируют устойчивый интерес к занятиям;
- получают представление о культуре безопасного поведения в коллективе;
- сформируют личностные качества (ответственность, целеустремленность), художественный вкус);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- полюбят процесс творчества в искусстве танца.

**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, различать понятия «темп» и «ритм», согласовывать движения с музыкой;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;



- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;
- приобретут умения выполнять ритмические мини-танцы программного материала, представлять в игре различные образы и передавать в движении характер.

### Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Ритмика	Практическое занятие, открытое занятие, зачетное занятие, игра.	<b>Приемы:</b> устное изложение, беседа, показ педагогом, работа по образцу, упражнение, танцевальная композиция. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах.	<b>Дидактический материал:</b> специальная литература. <b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, компьютер, проектор.	Открытое занятие, зачетное занятие.
2.	Танцевальная гимнастика	Практическое занятие, открытое занятие, зачетное занятие, игра, праздник, концерт	<b>Приемы:</b> устное изложение, беседа, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах.	<b>Дидактический материал:</b> специальная литература. <b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, компьютер, проектор.	Педагогическое тестирование, открытое занятие, зачетное занятие, праздник, концерт.
3.	Танцевальные и подвижные игры	Практическое занятие, открытое занятие, зачетное занятие, игра, эстафета, соревнование	<b>Приемы:</b> устное изложение, беседа, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах	<b>Дидактический материал:</b> специальная литература. <b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, компьютер, проектор	Педагогическое тестирование, зачетное занятие, показательное выступление, соревнование.
4.	Классический танец	Практическое занятие, зачетное занятие	<b>Приемы:</b> устное изложение, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение, тренинг. <b>Методы:</b> словесный,	<b>Дидактический материал:</b> специальная литература, аудиозаписи,	Открытые занятия для родителей, зачетные занятия.

			наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	видео-записи, фотографии, костюмы; <b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, компьютер, проектор.	
5.	Современные танцевальные направления	Практическое занятие, зачетное занятие, концерт, конкурс	<b>Приемы:</b> устное изложение, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение, тренинг. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	<b>Дидактический материал:</b> специальная литература, аудиозаписи, видео-записи, фотографии, костюмы; <b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, компьютер, проектор.	Открытые занятия для родителей, зачетные занятия, концерт, конкурс.
6.	Постановочная работа	Практическое занятие, репетиция, концерт, праздник	<b>Приемы:</b> устное изложение, показ педагогом, просмотр видеоматериалов, работа по образцу, упражнение, тренинг. <b>Методы:</b> словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	<b>Дидактический материал:</b> специальная литература, аудиозаписи, видео-записи, фотографии, костюмы; <b>Техническое оснащение:</b> музыкальный центр, компьютер, проектор.	Открытые занятия для родителей, зачетные занятия, концерт, конкурс, праздник.

**Оценочные и 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. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности	Группа VK <a href="https://vk.com/club165368250">https://vk.com/club165368250</a> <a href="https://vk.com/ddtlevobe_rezhnyi">https://vk.com/ddtlevobe_rezhnyi</a> Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Цели и задачи программы обучения. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность причёски, одежды и обуви для занятий). Правила техники безопасности (правила поведения в учреждении и учебных классах, правила дорожного движения, правила противопожарной	Фотоотчёт, Видеозапись.

				безопасности, поведение при ЧС, поведение на выездных мероприятиях).	
2	Ритмика	Группа VK <a href="https://vk.com/club165368250">https://vk.com/club165368250</a> <a href="https://vk.com/ddtlevoberezhnyi">https://vk.com/ddtlevoberezhnyi</a> Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; WhatsApp; Viber	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт.
3	Танцевальная гимнастика	Группа VK <a href="https://vk.com/club165368250">https://vk.com/club165368250</a> <a href="https://vk.com/ddtlevoberezhnyi">https://vk.com/ddtlevoberezhnyi</a> Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; WhatsApp; Viber	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт
4	Классический танец	Группа VK <a href="https://vk.com/club165368250">https://vk.com/club165368250</a> <a href="https://vk.com/ddtlevoberezhnyi">https://vk.com/ddtlevoberezhnyi</a> Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; WhatsApp; Viber	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт
5	Танцевальные игры	Группа VK <a href="https://vk.com/club165368250">https://vk.com/club165368250</a> <a href="https://vk.com/ddtlevoberezhnyi">https://vk.com/ddtlevoberezhnyi</a> Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; WhatsApp; Viber	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт.
6	Постановочная работа	Группа VK <a href="https://vk.com/club165368250">https://vk.com/club165368250</a> <a href="https://vk.com/ddtlevoberezhnyi">https://vk.com/ddtlevoberezhnyi</a> Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; WhatsApp; Viber	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт.
7	Промежуточная аттестация	Группа VK <a href="https://vk.com/club165368250">https://vk.com/club165368250</a>	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие,

	<a href="https://vk.com/ddtlelove_rezhnyi">https://vk.com/ddtlelove_rezhnyi</a> Видео материал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; WhatsApp; Viber	электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт, зачёт-онлайн
--	--	--	--

### **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 и родителей:**

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.

## Интернет источники

### Интернет-источники:

1. <https://infourok.ru/>
2. [www.dance-ok.ru](http://www.dance-ok.ru) (Обучающие видео, презентации).
3. [www.rdsu.org](http://www.rdsu.org) (Нормативные документы).
4. [https://vk.com/vdoxnovenie\\_fesf](https://vk.com/vdoxnovenie_fesf)
5. [https://vk.com/wall-87302398\\_152228](https://vk.com/wall-87302398_152228)
6. [https://vk.com/wall-87302398\\_153387](https://vk.com/wall-87302398_153387)
7. <https://vk.com/club165368250>

## 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 баллов – учащийся четко ритмично выполняет движения;

3-4 балла – выполняет движения с ошибками;

1-2 балла – движения выполняются неритмично.

##### - Соответствие движений темпу музыки:

5-10 баллов – 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 – ребенок 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 ковра. 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.