

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

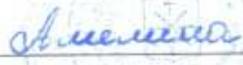
ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮОЦ»

Протокол от "27" 08 2020г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ДЮОЦ»

 Амелина И.Н.

Приказ от "31" 08 2020 г.  
№ 80-ОСН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПРОСТРАНСТВО ТАНЦА»

Направленность:

художественная

Срок реализации:

2 года

Возраст учащихся:

5-10 лет

Автор/разработчик:

Шикарева Анна Витальевна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2018

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа разработана для реализации в 2020-2021 учебном году на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пространство танца».

Целью программы является содействие всестороннему гармоничному развитию личности учащихся через обучение основам танца.

Задачи:

- прививать знания, умения и навыки, предусмотренные программой;
- обучать навыкам танцевального мастерства;
- познакомить детей с различными направлениями танца.
- способствовать развитию двигательных способностей, культуры движений, музыкальности и творческим способностям занимающихся;
- развивать гибкость, укреплять опорно-двигательный аппарат, вестибулярный аппарат у детей;
- развивать творческие способности: воображение, фантазию;
- формировать потребность в регулярном занятии физическими упражнениями, содействовать повышению интереса к танцам;
- воспитывать доброжелательные отношения, как к коллективу, так и к окружающим, научить делать общее дело;
- воспитывать правильное понимание и активное стремление к достижению красоты во внешнем облике учащихся, их движениях;
- воспитывать трудолюбие, активность, целеустремленность, ответственность не только за себя, но и за окружающих, чувство полноценности и востребованности.

Возраст учащихся 5-10 лет

Формы занятий: репетиции; конкурсы; концерты; фестивали; творческие встречи, видеозанятие, видеолекция, онлайн занятие, консультация и др.

Срок реализации программы 2 года.

### **Планируемые результаты:**

В результате освоения образовательной программы дети узнают:

- историю возникновения, развития танца,
- основные направления танца,
- терминологию изученных упражнений,
- музыкальные размеры,
- как поддерживать себя в хорошей физической форме.

Научатся:

- хорошо ориентироваться в пространстве зала,
- различать музыкальные размеры,
- применять полученные знания на практике.
- владеть своим телом,
- осознанно контролировать выполнение движений и видеть ошибки в исполнении других воспитанников,
- свободно двигаться под музыку.
- контролировать себя, наблюдать за собой (самоконтроль),
- уметь импровизировать,
- эмоционально, координировано двигаться в ансамбле,
- творчески подходить к выполнению поставленных задач,

- создавать и поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе.

В объединении «Пространство танца» в 2020-2021 учебном году 1 группа 1 года обучения базового уровня, 1 группа 2 года обучения базового уровня.

Занятия в группах планируются:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, рассчитан на 144 часа в год

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, рассчитан на 144 часа в год

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Введение	Знакомство, заполнение сведений о воспитанниках, содержание и форма занятий. Знакомство детей с правилами по технике безопасности. Тренировочные упражнения по технике безопасности	1	1
2.	Балетная гимнастика	Основные понятия курса. Теория: значение занятий уроками партерной гимнастикой, что необходимо для занятий партерной гимнастикой Проработка мышечно-связочного аппарата снизу вверх; Комплекс упражнений на развитие коленного сустава; Упражнения для выворотности; Комплекс упражнений на развитие шага (поднимание, опускание ног, махи и т.д.) Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища; Упражнения: кольцо, складка, качалка; Комплекс упражнений на косые мышцы туловища; Упражнения: березка, перекаты; Упражнения на развитие эластичности мышц	6	58
3.	Общая хореографическая подготовка	Основные понятия курса. Значение синтеза музыки и движения. Разучивание танцевальных комбинаций под музыку.	8	70
<b>Итого за год:</b>			15	129

2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Введение	Знакомство, заполнение сведений о воспитанниках, содержание и форма занятий. Знакомство детей с правилами по технике безопасности. Тренировочные упражнения по технике	1	1

		безопасности		
2.	Балетная гимнастика	Основные понятия курса. Теория: значение занятий уроками партерной гимнастикой, что необходимо для занятий партерной гимнастикой Проработка мышечно-связочного аппарата снизу вверх; Комплекс упражнений на развитие коленного сустава; Упражнения для выворотности; Комплекс упражнений на развитие шага (поднимание, опускание ног, махи и т.д.) Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища; Упражнения: кольцо, складка, качалка; Комплекс упражнений на косые мышцы туловища; Упражнения: березка, перекаты; Упражнения на развитие эластичности мышц	4	40
3.	Общая хореографическая подготовка	Основные понятия курса. Значение синтеза музыки и движения. Разучивание танцевальных комбинаций под музыку.	4	46
4.	Постановочная работа	Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений.	2	46
<b>Итого за год:</b>			11	133

### Критерии уровня освоения ключевых компетенций

#### 1 год обучения

Оценивание производится 2 раза в год: декабрь, апрель.

**1 критерий. Умение ориентироваться в пространстве.**

**2 критерий. Позиции ног и рук.**

**3 критерий. Правильное исполнение прыжков.**

**Декабрь.**

**КИМ 1 критерий. Умение ориентироваться в пространстве.**

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- построение «круг»;
- построение «диагональ»;
- построение парами, тройками.

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов**- затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** построение в точку 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 относительно первой точки танцевального класса, построение и перестроение в круг, диагональ, колонну. Построение и перестроение парами, тройками, в различные танцевальные рисунки.

**КИМ 2 критерий. Позиции ног и рук.**

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- Встать в 1,2,3,4,5 позицию ног;
- Показать 1,2,3, подготовительную позицию рук.

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** дети показывают 1,2,3,4,5 позиции ног, подготовительную, 1, 2, 3 позиции рук.

### **КИМ 3 критерий. Правильное исполнение прыжков.**

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- прыжки с вытянутыми стопами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- прыжки из 6 позиции во 2;
- прыжки по 1 позиции.

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** прыжки с вытянутыми стопами по точкам класса. Прыжки с поджатыми ногами назад, к груди. Прыжки из 6 позиции во 2 и обратно. Прыжки по 1 выворотной позиции с вытянутыми стопами и с поджатыми ногами.

### **Апрель.**

### **КИМ 1 критерий. Умение ориентироваться в пространстве.**

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- ориентировка согласно 8-и точек танцевального класса;
- построение «змейка»;
- построение «диагональ»;
- построение «звёздочка»;
- построение парами, тройками.

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** построение в точку 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 относительно первой точки танцевального класса, построение и перестроение в круг, диагональ, звездочка, змейка. Построение и перестроение парами, тройками, в различные танцевальные рисунки.

### **КИМ 2 критерий. Позиции ног и рук.**

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- Встать в 1,2,3,4,5 позицию ног;
- Показать 1,2,3, подготовительную позицию рук.

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** дети показывают 1,2,3,4,5 позиции ног, подготовительную, 1, 2, 3 позиции рук.

### **КИМ 3 критерий. Правильное исполнение прыжков.**

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- прыжки с вытянутыми стопами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- прыжки из 6 позиции во 2;
- прыжки по 1 позиции.

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** прыжки с вытянутыми стопами по точкам класса. Прыжки с поджатыми ногами назад, к груди. Прыжки из 6 позиции во 2 и обратно. Прыжки по 1 выворотной позиции с вытянутыми стопами и с поджатыми ногами.

## **Критерии уровня освоения ключевых компетенций**

### **2 год обучения**

Оценивание производится 2 раза в год: декабрь, апрель.

**1 критерий.** Исполнение экзерсиса в партере.

**2 критерий.** Позиции ног и рук.

**3 критерий.** Растяжки на шпагате, упражнение для развития танцевального шага.

**Декабрь.**

### **КИМ 1 критерий. Исполнение экзерсиса в партере.**

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- Сокращение и вытягивание стоп;
- Круговые движения стоп;
- Battementtendujete;
- Battementrelevelent;

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** сокращение и вытягивание стоп, круговые движения стоп по 2 позиции из положения сидя и лежа. Battementtendujete из положения сидя и лежа по 6 позиции. Battementtendujete со сгибом стопы работающей ноги из положения сидя и лежа. Battementrelevelent на 45 градусов из положения лежа. Перегибы корпуса из положения лежа на животе.

### **КИМ 2 критерий. Позиции ног и рук.**

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- Встать в 1,2,3,4,5 позицию ног;
- Показать 1,2,3, подготовительную позицию рук.

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** дети показывают 1,2,3,4,5 позиции ног, подготовительную, 1, 2, 3 позиции рук.

**КИМ 3 критерий.** Растяжки на шпагате, упражнение для развития танцевального шага.

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- разножка лежа на спине;
- «часики» из положения сидя;
- махи из положения лежа;
- «лягушка» из положения лежа.

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** «лягушка» из положения сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе. «Часики» из положения сидя на полу. Махи из положения лежа на спине, на животе, на боку.

**Апрель.**

**КИМ 1 критерий. Исполнение экзерсиса в партере.**

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- Сокращение и вытягивание стоп;
- Круговые движения стоп;
- Battementtendujete с работой стопы;
- Battementrelevelent;

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** сокращение и вытягивание стоп, круговые движения стоп по 2 позиции из положения сидя и лежа. Battementtendujete из положения сидя и лежа по 6 позиции. Battementtendujete со сгибом стопы работающей ноги из положения сидя и лежа. Battementrelevelent на 45 градусов из положения лежа. Перегибы корпуса из положения лежа на животе.

**КИМ 2 критерий. Позиции ног и рук.**

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- Встать в 1,2,3,4,5 позицию ног;
- Показать 1,2,3, подготовительную позицию рук.

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** дети показывают 1,2,3,4,5 позиции ног, подготовительную, 1, 2, 3 позиции рук.

**КИМ 3 критерий.** Растяжки на шпагате, упражнение для развития танцевального шага.

Дети выполняют ряд действий по команде педагога.

- разножка лежа на спине;
- «часики» из положения сидя;
- махи из положения лежа;
- «лягушка» из положения лежа.

**3 балла** - самостоятельное выполнение действий по команде педагога;

**2 балла** – выполняет 2- 3 команды самостоятельно;

**1 балл** – выполняет 1-2 команды, выполняет действия с подсказкой взрослого;

**0 баллов** - затрудняется выполнять команды.

**Комплекс упражнений:** «лягушка» из положения сидя на полу, лежа на спине, лежа на животе. «Часики» из положения сидя на полу. Махи из положения лежа на спине, на животе, на боку.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Используемая литература:

1. Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999
2. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
3. Захаров Ф. Сочинение танца. – М., 1989
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов-на-Дону 2005
5. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей.
6. Интегрированные занятия с детьми 6-8 лет: Книга для педагогов дополнительного образования и учителей начальных классов/Под ред. Т.С.Комаровой. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
7. Конова Е. Ритмика. – М., 1997
8. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
9. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
10. Ритмика и танец. – М., 1972
11. Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972
12. Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984
13. Танцы для детей. – М., 1982
14. Танцы – начальный курс. – М., 2001
15. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов.— М.: ИОСО РАО, 2002. – С. 135-157.
16. Хуторской А.В. Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет - журнал "Эйдос".
17. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
18. Школа танцев для юных. – СПб., 2003

### Литература для учащихся:

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997
5. Конова Е. Ритмика. – М., 1997
6. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
7. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
8. Танцы для детей. – М., 1982

9. Танцы – начальный курс. – М., 2001
10. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
11. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
12. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
13. Школа танцев для юных. – СПб., 2003