

Департамент образования Администрации города Омска  
Бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Омска  
«Центр творческого развития и гуманитарного образования «Перспектива»

Принята на заседании  
научно-методического совета  
Протокол № 5 от 28 мая 2024 г.

Утверждаю:  
И.о. директора БОУ ДО г. Омска  
«ЦТР и ГО «Перспектива»  
Н.М.Бабич  
«04» июня 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Танцетерапия»**

направленность программы: художественная

возраст обучающихся: 5-7 лет

срок реализации: 2 года

трудоемкость: 72 часа

Автор – составитель:

Безверхая А.М.,

Педагог дополнительного образования

Омск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Танцетерапия» художественной направленности, рассчитана на детей ОВЗ (тяжелые нарушения речи), 5-7 лет.

Танцевальная терапия для детей заключается в том, чтобы ребёнок мог выразить свои эмоции через танец, вытанцевать свое настроение, ощущения.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Танец может улучшить психодинамические функции человека. Ритмические движения укрепляют разные группы мышц, и улучшает работу суставов, а также воздействуют на такие способности, как быстрота, точность и синхронизация движений. Двигательная активность детей создает предпосылку для полноценного участия психических процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями. Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Танцевальная терапия зарекомендовала себя как эффективный метод психокоррекции при обучении детей ЗПР.

Танец способствует когнитивному, эмоциональному, социальному и физическому развитию ребенка.

Программа предназначена для детей 5-7-летнего возраста, чье состояние здоровья предполагает объективную необходимость особого подхода к организации учебно-воспитательного процесса. Наполняемость групп не превышает 12 человек, так как требуется индивидуальный подход к каждому ребенку.

Прием детей осуществляется с учетом их возрастной совместимости, состояния здоровья.

Срок реализации программы 2 года (144 ч.), что предполагает проведение занятий 2 раза в неделю по 30 минут. Данная продолжительность занятий обусловлена особенностями детей с ОВЗ.

**Цель:** психофизическая и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья средствами танцевально-двигательной терапии.

**Задачи:**

1. Развивать координацию движений, пластику тела, физическую силу, чувство ритма, хореографическую память, воображение.
2. Стимулировать двигательную и творческую активность ребенка.
3. Развивать коммуникативные навыки.

**Планируемые результаты**

***Личностные:***

- выражает эмоции в соответствии с настроением музыки;
- проявляет интерес к музыкальному и танцевальному творчеству.

***Метапредметные:***

- демонстрирует коммуникативную активность.

***По профилю программы:***

- умеет ритмично двигаться в такт музыки, отличать характер музыки (грустный, веселый);
- знает основные позиции рук и ног, базовые элементы танца.

*1 год обучения*

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие «Давайте танцевать!»</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Модуль 1. Игровой стретчинг</b>	<b>20</b>
2.1.	Почувствуй свое тело	4
2.2.	Играем и тренируем мышцы	8
2.3.	Двигаемся, растягиваемся, расслабляемся	8
<b>3.</b>	<b>Модуль 2. Азбука танцевально-ритмических движений</b>	<b>32</b>
3.1.	Танцевальные шаги	8
3.2.	Танцевальный бег	8
3.3.	Базовые танцевальные движения	8
3.4.	Ритмические упражнения	8
<b>4.</b>	<b>Модуль 3. Рисунок танца</b>	<b>8</b>
<b>5.</b>	<b>Модуль 4. Развитие артистической и пластической выразительности</b>	<b>8</b>
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие. Танцевально-игровой тренинг «5ритмов»</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие «Давайте танцевать!». (2 часа)**

*Форма проведения:* беседа с игровыми элементами. Танцевальные и коммуникативные игры. Танцевальные импровизации.

*Виды учебной деятельности:* групповая, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* что такое танец? Что нужно знать, чтобы научиться танцевать? Значение движения, музыки, ритма. Техника безопасного поведения. Правила поведения в объединении до занятий и во время занятий. Зачем нужны станки и зеркала в танцевальном зале и как с ними обращаться. О танцевальной форме.

*Оценка и контроль:* Входная диагностика. (Приложение 1)

### **2. Модуль 1. Игровой стретчинг. (20 часов)**

#### ***2.1. Почувствуй свое тело***

#### ***2.2. Играем и тренируем мышцы***

#### ***2.3. Двигаемся, растягиваемся, расслабляемся***

*Форма проведения:* практические занятия. Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа. Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса. Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, подготовка к махам. Упражнения на расслабление.

*Виды учебной деятельности:* групповая, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* зачем нужно разогреть мышцы. Значение последовательности при выполнении упражнений. Как правильно дышать во время исполнения упражнений разминки.

*Оценка и контроль:* наблюдение, самоконтроль.

### **3. Модуль 2. Азбука танцевально-ритмических движений. (32 часа)**

#### ***3.1. Танцевальные шаги***

#### ***3.2. Танцевальный бег***

#### ***3.3. Базовые танцевальные движения***

#### ***3.4. Ритмические упражнения***

*Форма проведения:* практическое занятие. Танцевальные шаги: с поднятием бедра, с носка, на полупальцах, на пятках. Танцевальный бег: на носках, с высоким подниманием колена. Ритмические упражнения: простейшие виды хлопков и притопов в различных метrorитмических сочетаниях. Простейшие прыжки. Разучивание простейших базовых движений.

*Виды учебной деятельности:* групповая, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* Важность предварительного разогрева мышц, разминки. Необходимость последовательности разогревающих упражнений. Правильность дыхания во время исполнения упражнений.

*Оценка и контроль:* наблюдение, самоконтроль.

#### **4. Модуль 3. Рисунок танца.(8 часов)**

*Форма проведения:* практическое занятие. Ориентация в ограниченном пространстве класса. Основные построения. Круг, линия, цепочка.

*Виды учебной деятельности:* групповая, парная, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* зачем танцу нужен рисунок. Основные линии рисунка танца.

*Оценка и контроль:* наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль.

#### **5. Модуль 4. Развитие артистической и пластической выразительности.(8 часов)**

*Форма проведения:* практическое занятие. Упражнения на развитие выразительности движений через изображение пластики движения сказочных героев, животных, предметов и их действий. Развитие эмоциональной выразительности, воспитание основного спектра эмоций, мимики лица. Создание несложных образов в ходе импровизации (движения, позы) под различную музыку.

*Виды учебной деятельности:* групповая, парная, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* что такое выразительность? Что отличает настоящего артиста? Как можно «танцевать» лицом?

*Оценка и контроль:* наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль.

#### **6. Итоговое занятие. Танцевально-игровой тренинг «5 ритмов».(2 часа).**

*Форма проведения:* Танцевально-игровой тренинг. Пять ритмов следуют друг за другом в определенной последовательности: поток, стаккато, хаос, лиричность, покой. Танец, включающий в себя все пять ритмов, составляет «волну».

*Виды учебной деятельности:* групповая, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* Практика медитации в движении и танце, созданная Габриеллой Рот.

*Оценка и контроль:* Итоговая диагностика. (Приложение 2)

2 год обучения

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие «Давайте танцевать!»</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Модуль 1. Партерная гимнастика</b>	<b>20</b>
2.1.	Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа	6
2.2.	Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса	6
2.3.	Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, подготовка к махам	8
<b>3.</b>	<b>Модуль 2. Азбука танцевально-ритмических движений</b>	<b>32</b>
3.1.	Положения рук, ног	4
3.2.	Танцевальные шаги	6
3.3.	Танцевальный бег	4
3.4.	Ритмические упражнения	6
3.5.	Простейшие прыжки	4
3.6.	Простейшие базовые движения и комбинации на изоляцию отдельных частей тела	4
3.7.	Упражнение на развитие координации и чувства ритма	4
<b>4.</b>	<b>Модуль 3. Рисунок танца</b>	<b>8</b>
4.1.	Ориентация в ограниченном пространстве класса	4
4.2.	Основные построения. Круг, линия, цепочка	4
<b>5.</b>	<b>Модуль 4. Развитие артистической и пластической выразительности</b>	<b>8</b>
5.1.	Пластическая выразительность	4
5.2.	Артистическая выразительность	4
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие. Танцевально-игровой тренинг «5 ритмов»</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие «Давайте танцевать!». (2 часа)**

*Форма проведения:* беседа с игровыми элементами. Танцевальные и коммуникативные игры. Танцевальные импровизации.

*Виды учебной деятельности:* групповая, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* Введение в предмет. Что такое танец? Что такое хореография? Что значит танцевать красиво? Значение движения, музыки, ритма. Значение танцевальной формы и костюма. Техника безопасного поведения до и во время занятий.

*Оценка и контроль:* Входная диагностика. (Приложение 1)

### **2. Модуль 1. Партерная гимнастика.(20 часов)**

**2.1. Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа**

**2.2. Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса**

**2.3. Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, подготовка к махам**

*Форма проведения:* практические занятия. Комплексная проработка всех групп мышц в положении сидя, лежа. Упражнения на укрепление, гибкость и эластичность мышц рук, стоп, ног, спины, пресса. Элементарные формы наклонов, подкачек, растяжек, махов. Простейшие комбинации партерных движений. Упражнения на натяжение и расслабление мышц. Перекаты.

*Виды учебной деятельности:* групповая, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* Необходимость максимальной проработки всех групп мышц. Упорство и старание при выполнении упражнений. Важность расслабления мышц.

*Оценка и контроль:* наблюдение, самоконтроль.

### **3. Модуль 2. Азбука танцевально-ритмических движений. (32 часа)**

**3.1. Положения рук, ног**

**3.2. Танцевальные шаги**

**3.3. Танцевальный бег**

**3.4. Ритмические упражнения**

**3.5. Простейшие прыжки**

**3.6. Простейшие базовые движения и комбинации на изоляцию отдельных частей тела**



### **3.7. Упражнение на развитие координации и чувства ритма**

*Форма проведения:* практическое занятие. Упражнения на разогрев всех групп мышц. Положения головы (прямо, вниз, вверх, в сторону, в повороте). Положения рук (вперед, в стороны, вверх, вниз, на поясе, образная пластика рук, ног (вместе, на ширине плеч). Танцевальные шаги: с поднятием бедра, с носка, на полупальцах, на пятках, пережат стопы, притопы. Танцевальные шаги, имитирующие движения животных (медведь, лиса, заяц, пингвин, цыпленок, лошадка и др.) Танцевальный бег: на носках, с высоким подниманием колена. Галоп вперед, галоп боковой. Проработка мышц шеи, рук, туловища, ног в положении стоя (наклоны, приседания, «пружинки»). Ритмические упражнения: простейшие виды хлопков и притопов в различных метроритмических сочетаниях. Простейшие прыжки (на двух ногах, ноги врозь-вместе, прыжки со сменой ног). Разучивание простейших базовых движений и комбинаций на изоляцию отдельных частей тела. Упражнение на развитие координации и чувства ритма с мячиками.

*Виды учебной деятельности:* групповая, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* что помогает нам стать сильнее? Общий разогрев организма. Подготовка всех групп мышц к основной нагрузке. Значение дыхательных упражнений. Основные положения головы, рук и ног.

*Оценка и контроль:* наблюдение, самоконтроль.

## **4. Модуль 3. Рисунок танца.(8 часов)**

### **4.1. Ориентация в ограниченном пространстве класса**

### **4.2. Основные построения. Круг, линия, цепочка**

*Форма проведения:* практическое занятие. Ориентация в ограниченном пространстве класса. Основные построения. Первая, вторая и третья линии танца. Круг, линия, цепочка, сноп. Работа в парах.

*Виды учебной деятельности:* групповая, парная, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* что такое рисунок танца? Простой и сложный рисунок. Основные линии. Основные точки класса (первая, пятая).

*Оценка и контроль:* наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль.

## **5. Модуль 4. Развитие артистической и пластической выразительности.(8 часов)**

### **5.1. Пластическая выразительность**

### **5.2. Артистическая выразительность**

*Форма проведения:* практическое занятие. Упражнения на развитие выразительности движений через изображение пластики движения сказочных героев, животных, предметов и их действий. Развитие

эмоциональной выразительности, воспитание основного спектра эмоций, мимики лица. «Актерские пятиминутки». Позы. Создание несложных образов в ходе импровизации (движения, позы) под различную музыку. Создание простейших этюдов на настроение, на заданный образ.

*Виды учебной деятельности:* групповая, парная, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* Необходимость выразительности в танце. Значение мимики лица, эмоций.

*Оценка и контроль:* наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль.

**6. Итоговое занятие. Танцевально-игровой тренинг «5 ритмов».**(2 часа).

*Форма проведения:* Танцевально-игровой тренинг. Пять ритмов следуют друг за другом в определенной последовательности: поток, стаккато, хаос, лиричность, покой. Танец, включающий в себя все пять ритмов, составляет «волну».

*Виды учебной деятельности:* групповая, индивидуальная.

*Теоретические понятия:* Практика медитации в движении и танце, созданная Габриеллой Рот.

*Оценка и контроль:* Итоговая диагностика. (Приложение 2)

## **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

1. Личностные достижения – выражение эмоций и проявление интереса к музыкальному и танцевальному творчеству. (Приложение 2)
2. Метапредметные: коммуникативная активность. (Приложение 3)
3. Результаты по профилю программы (входная и итоговая диагностики). (Приложение 1,2)

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Кадровое обеспечение программы**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь базовое профессиональное хореографическое образование, обладать необходимым уровнем методологической культуры и знать возрастные особенности детей младшего школьного возраста, особенности работы с детьми ОВЗ.

### **Материально-техническое обеспечение**

- балетный зал площадью не менее 45 кв.м. (на 12-15 учащихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие - деревянный (палубный) пол, балетные станки (палки) вдоль трёх стен, вдоль двух стен зеркала;
- раздевалки для учащихся и учительская для преподавателей;
- техническое оснащение: магнитофоны, баяны, фортепиано, компьютер
- наличие сценических костюмов для концертных номеров;
- наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты и футболка, у девочек велосипедик и футболка, либо купальник для занятий и юбочка).

### **Информационно-образовательные ресурсы**

- формирование учебного процесса и сценического материала на электронных цифровых носителях (Флэш-карты и интернет-ресурсы)
- <http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа
- [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-) о методике партерного экзерсиса - «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу»
- музыкальное оформление номеров: аранжировка музыкального материала с возможными материальными затратами; накопление музыкального и нотного материала.
- <http://www.balletmusic.ru> -Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка
- <http://www.josuonline.com> (CD для танца и балетного класса)
- <http://www.taranenkomusic.narod.ru> (персональный творческий сайт Сергея Тараненко с музыкой для урока хореографии на CD. В лёгкой красочной оркестровке. Также - музыка для фигурного катания и спорта)

### **Учебно-методическое обеспечение**

- Методические разработки, литература по хореографическому искусству: Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей- СПб. ЛОИРО, 2000,-220 с.; Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 1985.
- <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/03/14/metodicheskaya-razrabotka-zanyatiya-po->

- ritmikeМетодическая разработка занятия по ритмике«Мы - олимпийцы».
- <https://multiurok.ru/files/mietodichieskaia-razrabotka-po-priedmietu-ritmika.html>Методическая разработка занятия «Приключения в танцевальной стране».
  - Литература по педагогике и психологии.
  - Игры для развития данных малышей (dans help.ru Помощь хореографу).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые документы:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ".

### Педагогическая литература:

1. Баштырева С.В. Формирование коммуникативных умений у детей с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. - 2016. - №21. - С.854-857.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей- СПб. ЛОИРО, 2000,-220 с.
3. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 1985.
4. Зимняя А.Н. Педагогическая психология. – М., 2000.
5. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова - Изд.3-е. - Ростов н / Д: Феникс; 2015.
6. Карабанова В. Игра в коррекции психологического развития ребенка. – М., 2001.
7. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т. Ф Корнеева. - М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с.
8. Миллер, Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Э. Миллер, К. Блэкмэн - М: Москва, 2016.
9. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017. – 340с.
10. Педагогика дополнительного образования: Л.А. Кучегура,

- М.М.Лобода, О.А. Колядинцевой. – Омск: БОУДПО «ИРООО», 2010.
11. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст]: книга для учителей / Е. Г. Попова - М: Искусство, 2017. – 240с.
  12. Порошина Г.М. Пластика в работе актера над образом (по школе А.Б. Немировского) - М., 2004. -127с.
  13. Пруткова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие. - М.: Гуманит. Изд. ВЛАДОС, 2003. -256с.
  14. Семаго Н.Я. Диагностический альбом для оценки развития познавательной деятельности ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. - М.: Айрис пресс, 2015. - 45 с.
  15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – Москва, 2005.
  16. Ухвалов В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества. - М., 2000.
  17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»-танцевально-игровая пластика для детей. Санк-Петербург, 2007.
  18. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
  19. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.

#### **Литература для родителей:**

1. Андреев М.Л. Литературоведение от А до Я. – М.: Современная педагогика, Педагогика-пресс, 2009.
2. Гарбузов В.И. От младенца до подростка. – СПб., 2006.
3. Зверева О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учеб.пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Akademia, 2000.
4. Зимняя А.Н. Педагогическая психология. – М., 2000.
5. Карабанова В. Игра в коррекции психологического развития ребенка. – М., 2001.
6. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность // 50. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 2007.

7. Кравцова Е.Е. Разбуди в ребенке волшебника. – М.: «Просвещение», Учебная литература, 2006.
8. Кречмер Ф. Строение тела и характер. - М.,1995.
9. Шевченко Ю.С. Музыкаотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. - М., 1995.

#### **Литература для детей**

1. БаншХельгаМими-балерина. Издательство: ЭНАС-КНИГА, 2015 г.
2. ДелаэЖильбер, МарльеМарсельМаруся и её любимые занятия. Балет. Музыка Издательство: АСТ, 2017.
3. Женевьева Юрье: Первый бал крольчонка Сыроежика. Издательство: Махаон, 2015.
4. ЛораЛи Хочу все знать о балете. Детская энциклопедия балета: история, музыка и волшебство классического танца. Издательство АСТ, 2017.
5. Полина Мохова: Балет. Книга о безграничных возможностях Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

## Входная диагностика

Данное тестирование проводится во время вводного занятия.

Цель: выявление уровня физического, музыкального и эмоционального развития ребенка.

Задачи: выявить уровень развития специальных физических данных: гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкальный слух и уровень творческого развития. На основе полученных данных начать ведение тетради достижений.

Форма диагностики: индивидуальное тестирование.

### ***Тест «Моё тело».***

Показать на себе, где находится:

- позвоночник;
- кисть;
- колено;
- локоть;
- стопа.

### ***Тест «Уровень физических данных» (физическое развитие)***

#### 1. Гибкость тела.

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперёд ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед

#### 2. Прыжок.

Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.

#### 3. Координация движений.

Попросить ребенка повторить несложную комбинацию 2-3 движений.

### ***Тест «Уровень творческого развития»***

***Музыкальный слух.*** Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается



воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5 раз, постепенно усложняя рисунок.

**Эмоциональность.** Игра «Попробуй, повтори». Предложить ребенку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние.

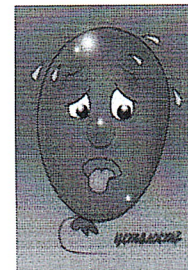
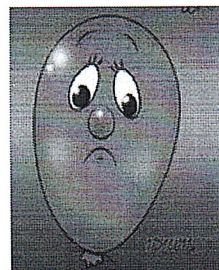
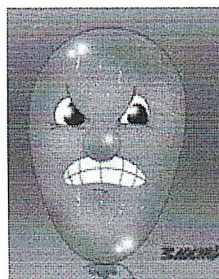
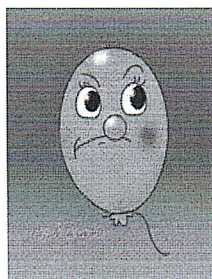
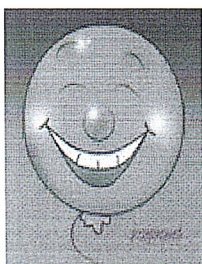
Радость

Недовольство

Злость

Грусть

Усталость



**Воображение.** Игра «Расскажи без слов». Предложить ребенку «рассказать» стихотворение «Идет бычок качается» без слов. Уточнить у ребенка, требуется ли время для подготовки.

### Оценочный лист обучающегося

Входная диагностика

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Моё тело»				
Физическое развитие				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
Творческое развитие				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				

Всего баллов: \_\_\_\_\_

### Критерии оценки

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа);

- легкий, высокий прыжок;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;
- без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики;
- не вызывает затруднений выполнение задания «Расскажи без слов»: эмоционален, артистичен. Допускается 10 минут на подготовку. Найденное решение соответствует поставленной задаче, выдает полностью самостоятельный творческий продукт.

*Хороший уровень (2 балла):*

- знает названия частей тела;
- прыжок средней высоты;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;
- повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний;
- выполнение задания «Расскажи без слов» воспринимает сначала как трудное, но после подсказки педагога выдает творческий продукт, при этом эмоционален, артистичен.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- не знает названия частей тела;
- прыжок низкий;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность;
- для выполнения задания «Расскажи без слов» требуется время для подготовки: мало эмоционален, конечным результатом становится прямая имитация ситуации.

**Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся**

Оптимальный уровень – более 28 баллов

Хороший уровень – 18 – 27 баллов

Допустимый уровень – до 17 баллов

## Итоговая диагностика

Цель: проверить уровень усвоения знаний, умений обучающихся, динамику физического и творческого развития.

Задачи: развивать двигательную память, фантазию, логическое мышление, формировать коллективные отношения.

Форма диагностики: индивидуальное тестирование.

### Оценочный лист

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

	Уровень			примечание
	Оптимальный 3 балла	Хороший 2 балла	Допустимый 1 балл	
Физическое развитие				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
Творческое развитие				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Личностные качества				
Уровень освоения программы				
Ориентация в пространстве				
Танцевальные этюды				

Всего баллов \_\_\_\_\_

### Критерии оценки

*Оптимальный уровень (3 балла):*

- ярко выражено развитие специальных физических данных;
- максимально использует свои физические возможности, выполняя круговую разминку;
- ярко выраженное развитие гибкости тела;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию движений;
- соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная;
- движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления;
- эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;
- легко перевоплощается в образ; движения выполняет оригинально;

- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве.

*Хороший уровень (2 балла):*

- развитие физических данных не значительно;
- использует свои физические данные не в полной мере;
- наблюдается развитие гибкости тела;
- допускает, но тут же исправляет 1-2 ошибки в упраж.на координацию;
- верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног;
- движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится;
- мало эмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности исполнения;
- перевоплощается в образ; движения выполняет музыкально, но без оригинальности;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы.

*Допустимый уровень (1 балл):*

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален; стеснителен;
- с трудом перевоплощается в образ, не импровизирует, имитационные движения повторяет за другими детьми;
- начинает движение с вступления;
- часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног;
- в коллективном исполнении путается, допускает ошибки;
- плохо ориентируется в зале.

**Оценка уровня знаний, умений обучающихся.**

*Оптимальный уровень:* более 30 баллов

*Хороший уровень:* 19 -30 баллов

*Допустимый уровень:* до 18 баллов

Для изучения навыков коммуникативного общения используются наблюдение за свободным общением детей, обращается внимание на характер общения, на инициативность ребенка, его умение вступать в диалог, поддерживать и вести его, слушать собеседника и понимать его, ясно выражать свои мысли.

Оценка коммуникативных умений может быть дана (условно) с учетом следующих критериев:

**Критерии оценки уровня коммуникативных умений**

№ п/п	Критерии оценки коммуникативных умений детей	Оценка в баллах	Уровень речевой коммуникации
1.	Ребенок активен в общении, умеет слушать и понимать речь, строит общение с учетом ситуации, легко входит в контакт со сверстниками и педагогом, ясно и последовательно выражает свои мысли, умеет пользоваться формами речевого этикета	3	высокий
2.	Ребенок умеет слушать и понимать речь, участвует в общении чаще по инициативе других, умение пользоваться формами речевого этикета неустойчивое	2	средний
3.	Ребенок малоактивен и малоразговорчив в общении со сверстниками и педагогом, невнимателен, редко пользуется формами речевого этикета, не умеет последовательно излагать свои мысли, точно передавать их содержание	1	низкий