

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 56

ПРИНЯТА

педагогическим советом

МБОУ СОШ № 56

Протокол от 28.06.2021 г. № 12

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ СОШ № 56

от 28.06.2021 № 99/1

Директор МБОУ СОШ № 56

Лаврова Е.А.

28.06.2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Современная хореография»**

Возраст обучающихся 7 - 16 лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:
Мищанская Надежда Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил
2021

1.1. Пояснительная записка.

В связи с возрастающим интересом детей и подростков к танцевальной культуре, необходимостью полного удовлетворения жизненно необходимой потребности человека – движения, а также учитывая, что движение является важнейшим средством воспитания, возникла **актуальность** разработки комплексной программы обучения детей.

Программа рассчитана на 3 года обучения, каждый год из которых даёт закрепить наработанные навыки, обучиться различным видам многообразного мира танцевального искусства. Программа направлена на развитие у воспитанников профессиональных физических данных, таких как техника, мастерство, сила, ловкость и других танцевальных данных: гибкости, прыгучести, танцевального шага, верчение и т. п. Развивается также и кругозор. Данная образовательная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование способностей, что и определяет **художественную направленность** дополнительной образовательной программы.

Отличительные особенности программы первого модуля - заключается в том, что она дает возможность раннего знакомства детей с танцем и их первого активного приобщения к этому виду художественной деятельности, обучение детей языку танцевальных движений с целью формирования у них творчества в танце. Характерными особенностями данной программы являются достижение максимальной усвояемости материала за счет темпа ритма занятий и использование инновационных приемов и методов обучения: мастер – класс, презентации самостоятельных работ учащихся.

Программа второго и третьего модуля состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности учащихся старшего возраста, основные направления хореографии: гимнастика, классический, народно-сценический и современный танцы. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры.

Необходимость в образовательном процессе программы по современному танцу обусловлена потребностями и решением следующих задач дополнительного образования:

- развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение хореографическому творчеству;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту.

Современный танец является одним из основных предметов развивающих физические данные учащихся, укрепляет мышцы ног и спины, развивает подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Педагогическая целесообразность заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на учащихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии. Импровизация дает собственную свободу выбора движения в танце, играет основную роль в развитии творческой личности. Она требует глубокой внутренней работы, открытого сознания, формирования предельно ясных целей, для раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства. Основной задачей хореографии является побуждение к спонтанным выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психическом уровне. Таким образом, она, опираясь на искренность тела, представляет собой психологическую работу через движение. Через символы и образы, дает возможность освободиться от физической и эмоциональной скованности, повышает социальную адаптивность, расширяет границы для самопознания и открывает путь к самосовершенствованию и достижению внутренней гармонии.

Отличительные особенности данной программы является синтез движения и музыки, формирующий учащихся сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность; развивает слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память; учит благородным манерам; воспитывает художественный вкус.

Хореографическое творчество нацелено на работу с телом и на снятие внутренних зажимов. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы их деятельности и жизни в целом.

Адресат программы. В реализации программы участвуют дети обоего пола от 7 – 9 лет (младшая группа); от 10 - 12 лет (средняя группа); от 13 – 16 лет (старшая группа). Дети объединяются в группы с учетом возраста, психологических особенностей и физических данных. Набор в объединение осуществляется при наличии медицинской справки о допуске к занятиям хореографией по личному заявлению родителей (законных представителей), согласию об обработке персональных данных и копии свидетельства о рождении ребенка.

Состав групп – постоянный.

Наполняемость групп: 1 модуль - 25 человек, 2 и 3 модуль - 15 человек.

В группы второго и последующих лет обучения могут приниматься учащиеся, не прошедшие курс первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование или другие испытания.

1.2. Уровень программы, объем и сроки ее реализации.

Программа состоит из 3 модулей:

1 модуль - “Путь к совершенству” - 1 год обучения - 216 часов – стартовый уровень

2 модуль - “В мире танца” - 2 год обучения - 216 часов – базовый уровень

3 модуль - “Побеждай, танцуя” - 3 год обучения - 216 часов – базовый уровень

Итого: 648 часов

Основной **формой** обучения является занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по два академических часа в день по 45 минут с 15 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают беседы, дискуссии, практические занятия, учебные игры, тренинги, конкурсы.

Обучение строится на следующих принципах: доступность, последовательность, сотрудничество, наглядность, активность, драматизация, и т.д.

1.3. Цели и задачи программы.

Цель программы:

Формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение детей к здоровому образу жизни, совершенствование творческих способностей учащихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения хореографическому творчеству.

Задачи:

Предметные:

- освоение основных понятий и стилей хореографического творчества;
- углубить ранее сформированные знания, умения и навыки;
- формирование системы знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, современному, народно-сценическому танцам;
- познакомить с расширенной терминологией танцевальных направлений.

Личностные:

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма;
- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;

- воспитать устойчивый интерес к занятиям танцами и спортом (здоровому образу жизни);
- развитие основных психических процессов и качеств: наблюдательности, внимания, фантазии, воображения;
- развитие пластической выразительности движений, чувства ритма, смелости публичного самовыражения;
- укрепление мышечного аппарата у учащихся, исправление нарушения осанки.

Метапредметные:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;
- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитание чувства ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим и культуру поведения;
- воспитание способности к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;
- обеспечить социализацию обучающихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.4. Содержание программы.

Календарно-тематический план 1 модуль

№ урока по КТП	№ урока по теме	Тема занятия	Кол-во часов
		1 год обучения	216ч
		1.Введение (6ч)	
1-2	1-2	Вводное занятие. Техника безопасности на учебном занятии.	2
3-4	3-4	История танца	2
5-6	5-6	Терминология	2
		2.Ритмика и основы гимнастики (106 ч.)	
		<i>Танцевальная гимнастика</i>	30ч
7-8	1-2	Теория. Что такое гимнастика. Виды гимнастики.	2
9-12	3-6	Виды танцевальных шагов	4
13-14	7-8	Виды бега	2
15-22	9-16	Образные танцевальные миниатюры	8
23-28	17-22	Музыкально – ритмическая игра	6

29-30	23-24	Упражнения для улучшения гибкости шеи, плечевого пояса, подвижности плечевых и локтевых суставов	2
31-32	25-26	Упражнения для развития эластичности мышц кистей и предплечья, для подвижности суставов позвоночника, исправление недостатков в осанки	2
33-34	27-28	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага, высокий подъем колен	2
35-36	29-30	Поперечный шпагат	2
		<i>Партерная гимнастика</i>	52ч
37-38	1-2	Теория. Правила выполнения гимнастических упражнений на полу.	2
39-42	3-6	Упражнения для развития и укрепления стопы.	4
43-46	7-10	Упражнение для подвижности мышц тазобедренного и коленных суставов	4
47-50	11-14	Упражнение для развития мышц спины («Складочка»)	4
51-56	15-20	Упражнение для формирования танцевального шага (растяжки), шага с переходом через поперечный шпагат	6
57-62	21-26	Упражнение для подвижности позвоночника Подготовка к «Мостику» (из положения лежа на спине)	6
63-68	27-32	Упражнение для развития выворотности ног – сидя и лёжа на спине и лёжа на животе	6
69-74	33-38	Упражнение для укрепления мышц спины «Лодочка». Упражнение для развития мышц спины «Ласточка»	6
75-80	39-44	Подготовка к упражнению «Колесо»	6
81-88	45-52	Вариации парных и групповых миниатюр	8
		<i>Ритмика</i>	24ч
89-90	1-2	Теория. Понятие – ритмика. Техника безопасности на занятиях ритмикой	2
91-92	3-4	Шаги в комбинации с хлопками, галоп	2
93-94	5-6	«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей и птиц	2
95-96	7-8	Сказочная ритмика, включает элементы имитации движений героев сказок	2
97-98	9-10	Упражнения на развитие музыкальности и чувства ритма	2
99-100	11-12	Упражнения и игры по ориентации в пространстве	2
101-102	13-14	Упражнения с предметами: мячи, скакалки, пампушки, игрушки, платочки и т.д	2
103-110	15-22	Подготовка к показательному выступлению	8
111-112	23-24	Зачетное выступление.	2

3.Азбука танцевального движения (58ч)			
<i>Балет для самых маленьких</i>			18ч
113-114	1-2	Теория. Понятие – балет. Техника безопасности на занятиях .	2
115-118	3-6	Понятие: осанка, постановка корпуса, положение головы, поклон – приветствие; хлопки в ладоши, простые и ритмические.	4
119-122	7-10	Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы; музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.	4
123-126	11-14	«Пружинка» - легкое приседание; «мячик» - прыжки по 6 позиции; - понятия «птичка», «утюжок», «флажок»	4
127-130	15-18	- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.	4
<i>Весёлый тренинг</i>			20ч
131-132	1-2	Теория. Что такое «тренинг».	2
133-138	3-8	«Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. «Цапля» на координацию – для мышц ног.	6
139-144	9-14	«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног.	6
145-150	15-20	«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки.	6
<i>Рисунки танца.</i>			20ч
151-154	1-4	Теория. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.	4
155-158	5-8	Отработка навыков двигаться по кругу: лицом и спиной; по одному и в парах. Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг. Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.	4
159-162	9-12	Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.	4
163-166	13-16	Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.	4
167-170	17-20	Зачетные занятия	4
4.Весёлая игра(46ч)			
<i>Подвижные игры</i>			6ч
171-172	1-2	Теория. Правила игр.	2
173-174	3-4	«Возьми платочек!» «Хитрая лиса».	2
175-176	5-6	«Подкрадись неслышно» «Угадай по голосу»	2

<i>Музыкальные игры</i>			6ч
177-178	1-2	Теория. Правила игр.	2
179-180	3-4	«Кукла любит танцевать». «Веселый колокольчик»	2
181-182	5-6	«Большие и маленькие» «Музыкальная карусель»	2
<i>Маленький актер</i>			34ч
183-184	1-2	Теория. Активация и развитие творческих способностей	2
185-190	3-8	Первоначальные упражнения для умения выражать свои эмоции: игра «нахмурились – улыбнулись», «Настроение» (времена года).	6
191-196	9-14	Создать хореографический образ на небольшое музыкальное произведение.	6
197-202	15-20	Задание на импровизацию: «Козлята»; «Бабочка»; «Цветы», «Клумба»; «Заводная кукла»; «Гриб и зайчик»; «Ветер».	6
203-206	21-24	Зачетные миниатюры	4
207-214	25-32	Итоговое повторение к зачетному выступлению	8
215-216	33-34	Зачетное выступление	2

2 модуль

№ урока по КТП	№ урока по теме	Тема занятия	Кол-во часов
		2 год обучения	216ч
		<i>Введение</i>	2ч
1-2	1-2	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе	2
		<i>Классический танец</i>	18ч
3-4	1-2	Теория. Классический танец – фундамент хореографического творчества	2
5-8	3-6	Экзерсис у станка	4
9-12	7-10	Экзерсис на середине зала выполняется на полупальцах и с большой амплитудой движения	4
13-16	11-14	Упражнения по диагонали. Вращения: Туры, fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали	4
17-20	15-18	Зачётные занятия по темам	4
		<i>Народно-сценический танец</i>	40ч
21-22	1-2	Теория: Особенности исполнения русского народного танца	2
23-26	3-6	Экзерсис у станка: позиции ног; позиции и положения рук; постановка корпуса	4
27-30	7-10	Композиции русского народного танца на середине зала	4
31-34	11-14	Упражнение с напряженной стопой (battments tendus) из 1-й позиции прямой на каблук с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге	4
35-38	15-18	Выведение ноги на носок, каблук, носок из 3-й и	4

		5-й позиции вперед, в сторону и назад с полуприседанием в исходной позиции	
39-42	19-22	Маленькие броски (battments tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 3-й открытой позиции с полуприседанием на опорной ноге	4
43-46	23-26	Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной в открытом положении на всей стопе. Развертывание работающей ноги на 45 градусов (battement developpes) вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге	4
47-50	27-30	Элементы танца: раскрывание и закрывание рук, поклоны, притопы, пере топы, простой (бытовой) шаг, простой русский шаг, боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции, «Гармошка», при падение	4
51-52	31-32	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям). Бег на месте с продвижением вперед и назад на полу пальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя	2
53-54	33-34	«Веревочка» простая. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом	2
55-56	35-36	«Ключ» простой (с переступанием). Chane с поджатыми ногами – руки по 1 позиции	2
57-60	37-40	Зачётные занятия по темам	4
		<i>Танцевальная гимнастика</i>	44ч
61-62	1-2	Теория: Режим питания, распорядок дня, правило личной гигиены, закаливания. Самоконтроль состояния здоровья	2
63-66	3-6	Акробатика: сальтовые элементы; рондад-фляк-сальто назад с поворотами; двойное сальто назад; комбинации акробатических прыжков	4
67-68	7-8	Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – сальто вперед	2
69-70	9-10	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Танцевальные вариации	2
71-72	11-12	Упражнения для развития силы мышц рук. Танцевальные вариации	2
73-74	13-14	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Танцевальные вариации	2
75-76	15-16	Упражнения для развития мышц спины. Танцевальные вариации	2
77-78	17-18	Парные танцевальные миниатюры	2
79-80	19-20	Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава. Танцевальные вариации	2
81-82	21-22	Упражнения для развития выносливости. Танцевальные вариации	2
83-84	23-24	Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Танцевальные вариации	2
85-86	25-26	Упражнения для развития координации.	2

		Танцевальные вариации	
87-90	27-30	Групповые танцевальные миниатюры	4
91-94	31-34	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Танцевальные вариации	4
95-96	35-36	Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики	2
97-102	37-42	Подготовка к показательному выступлению	6
103-104	41-42	Зачетное выступление	2
<i>Современный эстрадный танец</i>			112ч
105-106	1-2	Теория: Жизнь и творчество Элвина Эйли	2
107-110	3-6	«Экзерсис non-stop»: demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.	4
111-114	7-10	Demi и grandplie в сочетании с releve.	4
115-118	11-14	Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.	4
119-122	15-18	Battement tendu с использованием brash	4
123-126	19-22	Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.	4
127-130	23-26	Battement tendujete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.	4
131-134	27-30	Battement tendujete с использованием brash.	4
135-138	31-34	Battement tendujete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.	4
139-142	35-38	Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.	4
143-146	39-42	Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.	4
147-150	43-46	Grand battement jete по всем направлениям через developpes.	4
151-154	47-50	Арабески.	4
155-164	51-60	Упражнения stretch-характера (растяжка). Импровизация.	10
<i>Индивидуальные постановки.</i>			42ч
165-206	61-102	Обучающихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала.	32
207-214	103-110	Итоговое повторение к зачетному выступлению	8
215-216	111-112	Зачетное выступление	2

3 модуль

№ урока по КТП	№ урока по теме	Тема занятия	Кол-во часов
		3 год обучения	216ч
<i>Введение (2ч)</i>			
1-2	1-2	Инструктаж по технике безопасности. Правила	2

		поведения в хореографическом классе	
Классический танец (16ч)			
3-4	1-2	Теория.Г.Ульянова – российская балерина.	2
5-8	3-6	Экзерсис у станка: demi-plie, grand-plie, battementtendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.	4
9-12	7-10	Экзерсис на середине зала выполняется на полупальцах и с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.	4
13-16	11-14	Упражнения по диагонали. Вращения: Туры, fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали.	4
17-18	15-16	Зачётные занятия по темам	2
Народно-сценический танец (50ч)			
19-20	1-2	Теория: Особенности исполнения белорусского народного танца	2
21-28	3-10	Повторение изученного материала на предыдущем году обучения. Экзерсис у станка: позиции ног; позиции и положения рук; постановка корпуса	8
29-34	11-16	Композиции белорусского народного танца «Крыжанок» на середине зала	6
35-38	17-20	Притопы одинарные	4
39-42	21-24	Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте	4
43-46	25-28	Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции	4
47-50	29-32	Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад	4
51-54	33-36	Основной ход	4
55-58	37-40	Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед	4
59-60	41-42	Тройные притопы с поклоном	2
61-64	43-46	Положение рук: положение рук в сольном танце; положение рук в массовых и парных танцах; подготовка к началу движения, Chane с поджатыми ногами – руки по 1 позиции	4
65-68	47-50	Зачётные занятия по темам	4
Гимнастика (44ч)			
69-70	1-2	Теория: Особенности работы в паре.	2
71-76	3-8	Элементы акробатики: наклоны туловища из различных исходных положений; «шпагат»; упражнения в «мостах»; перекаты в группировке; стойка на лопатках и на голове; кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед; «рондад»; сальтовые элементы; серия фляков.	6

77-80	9-12	Соединение различных элементов гимнастики в этюд	4
81-82	13-14	Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – сальто вперед	2
83-84	15-16	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Танцевальные вариации	2
85-88	17-20	Упражнения для развития силы мышц рук; брюшного пресса; мышц спины; ног, связок голеностопного сустава. Танцевальные вариации	4
89-90	21-22	Парные танцевальные миниатюры	2
91-92	23-24	Упражнения для развития выносливости. Танцевальные вариации	2
93-94	25-26	Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Танцевальные вариации	2
95-96	27-28	Упражнения для развития координации. Танцевальные вариации	2
97-98	29-30	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Танцевальные вариации	2
99-102	31-34	Групповые танцевальные миниатюры	4
103-104	35-36	Стретчинг. Релаксационные упражнения Дыхательные практики	2
105-110	37-42	Подготовка к показательному выступлению	6
111-112	43-44	Зачетное выступление	2
<i>Современный эстрадный танец (104 часов)</i>			
113-114	1-2	Теория: Жизнь и творчество знаменитого джазового хореографа Боба Фосса.	2
<i>Укрепление позвоночника</i>			12ч
115-118	1-4	Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, highrelease, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге. Танцевальные вариации	4
119-122	5-8	Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д. Танцевальные вариации.	4
123-126	9-12	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень. Танцевальные вариации.	4
<i>Отработка ранее изученных позиций.</i>			30ч

127-128	1-2	Экзерсис non-stop»:demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.	2
129-130	3-4	Demi и grand plie в сочетании с releve. Танцевальные миниатюры.	2
131-132	5-6	Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Танцевальные миниатюры.	2
133-134	7-8	Battement tendu с использованием brash. Танцевальные миниатюры.	2
135-136	9-10	Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Танцевальные миниатюры.	2
137-138	11-12	Battement tendujete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Танцевальные миниатюры.	2
139-140	13-14	Battement tendujete с использованием brash. Танцевальные миниатюры.	2
141-142	15-16	Battement tendujete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe parterre с подъемом ноги на 45 градусов. Танцевальные миниатюры.	2
143-144	17-18	Rond de jambe parterre с подъемом на 90 градусов. Танцевальные миниатюры.	2
145-146	19-20	Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Танцевальные миниатюры.	2
147-148	21-22	Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Танцевальные миниатюры.	2
149-150	23-24	. Арабески. Танцевальные миниатюры.	2
151-156	25-30	Упражнения stretch-характера (растяжка).	6
<i>Импровизация.</i>			60ч
157-206	1-50	Индивидуальные постановки обучающихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала	50ч
207-214	51-58	Итоговое повторение к зачетному выступлению	8
215-216	59-60	Зачетное выступление	2

1.5 Предметные результаты освоения программы курса.

1 год

Учащиеся должны знать:

- 1.Технику безопасности при проведении учебных занятий в зале, центре, спортивном зале, улице.
2. Историю развития танца.
3. Словарь терминов.

Учащиеся должны уметь:

1.Выполнять основные элементы гимнастики и ритмики.

2.Владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы.

3.Чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;

4.Самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими.

В результате обучения по программе у учащихся:

- сформируется определенная нравственная культура;
- выработается социальная адаптация, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации;

- сформируется выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития;

- сформируется готовность к обучению в школе за счёт повышенной работоспособности, конкурентоспособности, укрепиться здоровье и физическая выносливость.

2 – 3 год

Ожидаемые результаты. В результате освоения данной программы обучающиеся смогут **знать:**

- основные понятия и стили хореографии;
- виды и жанры хореографии;
- историю появления различных направлений хореографии;
- специальную терминологию.

уметь:

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с музыкой;
- выразить свои собственные ощущения, используя язык хореографии;
- выполнять комплексы дыхательных, ритмико-гимнастических, музыкально-ритмических упражнений;
- слушать музыку, понимать её характер, настроение, знать музыкальные термины, определяющие характер музыки;
- определять сильную и слабую доли, выражать их с помощью пластики, мимики, жестов, движений.

1.6. Формы аттестации

Реализация этой программы возможна на основе следующих принципов: целенаправленность учебного процесса; систематичность и регулярность занятий; постепенность развития природных данных учащихся; строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца; доступность учебного материала; учёт возрастных физических и технологических возможностей детей;

результативность обучения; индивидуальный подход в обучении; комфортная эмоциональная среда на занятиях в коллективе.

Формой реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореография» предполагаются: открытые уроки, мониторинг, показательные выступления в различных концертных программах, конкурсах, фестивалях. По итогам аттестации результаты учащихся доводятся до родителей (законных представителей)

1.7. Способы диагностики и контроля результатов. Оценочные материалы

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов Зачетная карта учащихся ДООП «Современная хореография»

№	Имя, фамилия учащихся	Гимнастические упражнения.	Основы классического танца	Рисунки танца Построения и перестроения	Маленький актер	ТБ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
	Итого:					

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Средний показатель прохождения программного материала составляет 92%.

Высокий (10 баллов) – выполняет самостоятельно при min контроле (помощи) педагога

Средний (5 баллов) – выполняет самостоятельно, при напоминании педагога

Низкий (3 балла) – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной с педагогом деятельности.

Формы аттестации 2 – 3 ого года обучения

Формы аттестации: открытое занятие, блиц-опросы, концертная деятельность, творческий отчет коллектива, видео- и фото- материалы, выступления перед родителями.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

№	Какие знания, умения и навыки контролируются	Дата	Форма проведения
2-й год обучения			
1.	Развитие музыкальности и ритмичности, техничности.	октябрь	анализ занятия
2.	Уровень развития (сформированной) координации тела и движений	декабрь	Концертная деятельность

2. Условия реализации программы.

2.1 Санитарно – гигиенические требования - занятия должны проводиться в зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

2.2. Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий по аэробике желательно, при наличии отдельного зала:

высота потолка - не менее 3м;

размещение зеркал - не менее 2-х (по длине и ширине зала) - на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;

структура полов - деревянная предпочтительно-плавающий паркет; стены, дверь – звукоизоляция.

Необходимое оборудование: музыкальный центр, CD - Player , I - Pod/Pad подключение

микрофоны (А - mic), стойка для музыкального оборудования, хореографический станок, экранно – звуковые пособия, маты гимнастические, коврики гимнастические, скакалки, мячи, конусы.

Температурный режим от 18 до 20 градусов С, влажность - менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час.

2.3 Кадровое обеспечение.

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в хореографическом творчестве, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей. Прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.4 Материально-техническое обеспечение.

Помещение, в соответствии с требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 – 3 кв.м. на одного человека. Техническое оснащение: компьютер, фотоаппарат, USB накопитель, диски с аудиозаписями и видеозаписями, аппаратура для музыкального сопровождения занятий (музыкальный центр, а для занятий классическим танцем необходимо фортепиано), наличие хореографического класса с зеркальным оформлением стен ; наличие оборудованных раздевалок; наличие концертного зала ; наличие репетиционной и концертной одежды и обуви; аппаратура для музыкального сопровождения занятий.

2.5 Информационное обеспечение.

Специальная литература. Аудио-, видео-, фото- материалы. Интернет источники.

2.6 Методические материалы

Предполагаемые методы и приемы организации образовательного процесса:

1. По способу организации занятия:
 - словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос;
 - наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций;
 - практические – выполнение упражнений обучающимися.
2. По уровню деятельности детей:
 - объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;

- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

3. По форме организации деятельности учащихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
- коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

Используемые **дидактические материалы**:

- Учебные и методические пособия;
- Материалы интернет-сайтов;
- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием обучающихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных обучающихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения различным танцевальным движениям отводится большая часть урока, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Реализация программы подразумевает участие учащихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, родительских собраниях-концертах), фестивалях и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досугового времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

В целях повышения профессионального и творческого опыта рекомендуется посещение открытых уроков в других учебных заведениях,

мастер-классов, творческих фестивалей, концертов профессиональных хореографических коллективов, спектаклей театров оперы и балета, творческих встреч с мастерами хореографического искусства.

3. Методические материалы

3.1 Словарь терминов

Аэробика – гимнастика под ритмическую музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Выносливость – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок.

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Гимнастика – вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Дыхание – совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода.

Здоровье – состояние живого организма, при котором он способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские – вид активной деятельности детей, заключающийся обычно воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм – тело, обладающее совокупностью свойств, отличающих его от неживой материи.

Партерная гимнастика – выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа на боку, из различных упоров.

Полька – быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки.

Пульс – колебания стенок кровеносных сосудов.

Режим дня – заранее точно установленный, размеренный образ жизни.

Танец – вид искусства, в котором художественный образ создаётся посредством ритмичных пластичных движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Спортивная гимнастика – вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепления здоровья, развитие

психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Фитнес – это общая физическая подготовленность организма человека.

3.2 Предполагаемые методы и приемы организации образовательного процесса:

1. По способу организации занятия:

- словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос;
- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций;
- практические – выполнение упражнений обучающимися.

2. По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

3. По форме организации деятельности учащихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
- коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

Используемые дидактические материалы:

- Учебные и методические пособия;
- Материалы интернет-сайтов;
- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием обучающихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных обучающихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения различным танцевальным движениям отводится большая часть урока, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Реализация программы подразумевает участие учащихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, родительских собраниях-концертах), фестивалях и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досугового времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

В целях повышения профессионального и творческого опыта рекомендуется посещение открытых уроков в других учебных заведениях, мастер-классов, творческих фестивалей, концертов профессиональных хореографических коллективов, спектаклей театров оперы и балета, творческих встреч с мастерами хореографического искусства.

4.Список литературы

4.1 Для педагога:

1. Базарова Н. Классический танец.- Л.: Искусство 2005г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2005г
3. Васильева Е. Танец.- М.: Искусство, 2008г.
4. Джозеф С.Хавилер «Тело танцора» 2013г.
5. Захаров Р.Искусствобалетмейстера.- М.: Искусство, 2005г.
6. Захаров Р.Сочинениетанца.- М.: Искусство, 2008г.
7. Калинина С.А. Духовная культура России. - М., 2006.
8. Левинов А. «Мастер балета» 2013г.
9. Мессерер А. Танец. Мысль. Время.- М.: Искусство, 2007г.
10. Никитин В.Ю. Модерн-танец: начало обучения / В.Ю. Никитин .- М., 2009
11. Петровский Е.Н. Культурное наследие. - М., 2007.
12. Секрет танца. – СПб: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век»,2008.
- 13.Сломский Ю. Дидло. – Л.-м.: Искусство, 2008г.
- 14.Советские балеты: Крат. Содержание. – М.: Сов. Композитор, 2005г.
- 15.Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 2007г.
- 16.Хочу танцевать: Метод. Пособие. – М.: Махаон, 2006г.
- 17.Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2010г.
- 18.Эльшин Н. Образы Танца. – М.: Знание, 2013г.

4.2 Для обучающегося

1. Аркина Н. Балет и литература.- М.; Знание, 2005г.
2. Ваганова А. Основы классического танца.- М.:
3. Вашкевич А. «История хореографии» 2012г:
4. Карп П.Младшая муза. – М.: Дет. лит., 2006
5. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М.,2005. – («Я вхожу в мир искусств»; № 5)

6. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2005.
7. Поиграем, потанцуем: Упражнение для детей дошкольного возраста. – СПб: АКЦИДЕНТ, 2007.
8. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
9. Столярова А.А. «Тридцать четыре куклы», Куклы для детей и взрослых,
10. Страна волшебная – балет: Очерки. – М.: Дет. лит., 2007.
11. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М.«Артис».2008
12. Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия»,2010.
13. Уральская В.И. «Рождения танца»2013г.
14. Филатов И. Д. Дорога к танцу.- М., «Планета», 2009.
15. Пин Ю.С.Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.- С.-Пб., «Rest»,2009.
16. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2008.
17. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2009.