

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 6 от «14» 02 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.В. Худяков
«20» 02 2024



**Дополнительная общеразвивающая
программа
художественной направленности
«Вихрь танца»**

Возраст детей: 10-16 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Матвеевко Ольга Евгеньевна,
Переломов Владислав Александрович,
педагог дополнительного образования

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Учебный план	10
1.4.	Содержание программы	12
1.5.	Планируемые результаты	36
1.6.	Воспитательная работа	37
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	41
2.1.	Календарный учебный график	41
2.2.	Условия реализации программы	42
2.3.	Формы аттестации	43
2.4.	Оценочные материалы	44
2.5.	Методическое обеспечение программы	46
2.6.	Список литературы	51
3	Раздел 3. Приложение	54

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы – осуществление хореографического образования детей во внеурочное время, более широкое приобщение их к искусству.

Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы. В детском возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность.

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является художественно-эстетическое и культурное развитие детей приобщение к миру танца, знакомство с историей и географией танца и его различными направлениями, кроме того, детский организм интенсивно растёт и развивается, движения становятся их потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. В процессе учебных занятий у детей происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, нарушается осанка. Занятия танцами обеспечат активный отдых и удовлетворят естественные потребности в движениях.

Основополагающими документами при составлении общеобразовательной программы являются:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

– Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 N АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

– Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения.

Концептуальные основы:

– Научные труды отечественных и зарубежных учёных и представителей гуманистического направления в психологии и педагогике (И.П. Иванов, К.Д. Ушинский, Л.Л. Редько, Р.М. Чумичева, Н.К. Рерих, А. Маслоу);

– Публикации о возможностях и условиях использования личностно-ориентированного, индивидуального подходов в педагогической практике (Е.В. Бондаревская, Р. М. Чумичева, Л.В. Грабовская);

Методические основы:

– Материалы по хореографии (Т.К. Васильева, О.Н. Князева, С.Руднева, В.И. Уральская).

– Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей//Дополнительное образование. –2004. -№ 12, 2005 -№ 1

Направленность – художественная.

Новизна состоит в том, что предусмотрен отдельный раздел «Трюковая техника и элементы дуэтного танца» большая часть которого опирается на экзерсис на середине зала, который редко используется в программах по сценическому движению.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Обучение парным танцам способствует формированию духовно-сильной и красивой личности. На занятиях в танцевальном коллективе можно научить хорошим манерам, вежливому обращению, красивой походке, грации и изяществу. Но танец служит не только красоте. Благодаря постоянным упражнениям он развивает мышцы, придаёт гибкость и эластичность корпусу.

Отличительная особенность программы заключается в том, что, основываясь на использовании существующих методов развития двигательного рефлекса, программа нацелена на воспитание интереса детей, к ведению здорового образа жизни и способствует овладению разными направлениями танцев (эстрадный танец, стилизованный танец, современная хореография):

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными идеями и целями системы дополнительного образования детей и направлена на:

– принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой.

– развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений).

– организацию их свободного времени.

Адресаты программы

Программа рассчитана на занятия с учащимися 10 – 16 лет.

Принимаются дети с 10 лет по желанию, не на конкурсной основе.

Наполняемость групп не менее 15 человек.

В ДООП включен *общеразвивающий* модуль с отличным меньшим от основного модуля количеством учебных часов в неделю для реализации программы. Включение подобного модуля связано с условиями реализации программы: сетевое взаимодействие, применение дистанционных технологий и электронного обучения, реализация ДООП на базе иных ОО.

Психолого-возрастные особенности детей 10-16 лет

В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая.

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становится общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

В этот период подросток старается действовать соответственно собственным соображениям о добре и зле. Он противится командному стилю взаимоотношений, т. е. воздействию, которое не учитывает его субъективные переживания и мысли, и требует к себе уважения. Это объясняет острое реагирование на прямые воздействия и то упрямство, которое возникает в его характере.

Эти факторы существенно осложняют процесс дисциплинирования школьников среднего возраста. Здесь очень важно принимать во внимание появляющиеся у подростков довольно стабильные интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними, обостренное чувство собственного достоинства, а также чувства симпатии и антипатии. Наряду с этим нужно достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования.

Как субъект учебной деятельности подросток склонен утверждать позицию своей исключительности, что может усиливать познавательную мотивацию.

Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка.

Задания, предлагаемые каждой возрастной группе, в зависимости от ситуации можно варьировать, переставлять местами, уменьшая или увеличивая время на их выполнение. Педагог вправе предлагать другие аналогичные темы, органично входящие в русло программы. Программа не только не должна ограничивать педагога в его творческих поисках, но, наоборот, служить определённым стимулом к ним.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 15-18 лет. Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Модуль 1

На протяжении трёх лет обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия для детей старше 10 лет – 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

1 год обучения: 72 часа

2 год обучения: 72 часа

3 год обучения: 72 часа

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы требуется – 216 часов.

Модуль 2

На протяжении трёх лет обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия для детей старше 10 лет – 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

1 год обучения: 144 часа

2 год обучения: 144 часа

3 год обучения: 144 часа

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы требуется – 432 часа.

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Цифровое образовательное пространство позволяет решать задачи формирования информационно-коммуникационной культуры обучающихся, развивать их творческий потенциал.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательных программ в случаях невозможности посещения занятий учащимися в связи с активированными днями и карантинными мероприятиями:

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;

- не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д;
- в период не рабочих дней учреждения.

Особенности организации образовательного процесса формы организации деятельности учащихся:

Групповая / индивидуальная, набор в группы носит свободный характер, состав групп постоянный.

Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых и индивидуальных занятий определяется, исходя из психологических особенностей и физических данных обучающихся и имеющихся условий организации образовательного процесса, согласно требованиям СП 2.4.3648-20.

Отбор в группу обучения по определенным критериям в хореографии не осуществляется, в целях оптимального выявления способностей ребенка в течение учебного года и проявления возможностей и способностей каждого ребенка проявить себя в искусстве танца.

По окончании каждого года обучения в «Творческом дневнике», который оформляется в начале обучения для каждого обучающегося, фиксируется результат освоения программы «Вихрь танца», что является основанием для зачисления его на следующий год, а также руководством к дальнейшему индивидуальному совершенствованию.

По окончании реализации ДООП выдается свидетельство об окончании программы обучения в детском творческом объединении «Непоседы»

Режим занятий

Модуль 1

На протяжении трёх лет обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Модуль 2

На протяжении трёх лет обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия для детей старше 10 лет – 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

Язык обучения – русский.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию;

Образовательные (предметные) задачи:

- обучить детей танцевальным движениям;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- познакомить с самобытностью национальных культур, связанных с жизненным укладом народов, костюмами, народными инструментами.

Личностные задачи:

- Развивать творческие способности детей.
- Формировать музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию и память.
- развивать хореографическую память и хореографическое мышление;
- развивать гибкость, координацию движений, чувство ритма, музыкальный слух, эмоциональность исполнения.

Метапредметные:

- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;
- развивать коммуникативные способности ребенка.

1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН Модуль 1

№ п/п	Наименование разделов	1-й год				2-й год				3-й год			
		теория	практика	Итого	Форма контроля	теория	практика	Итого	Форма контроля	теория	практика	Итого	Форма контроля
1.	Вводное занятие	2		2		2		2		2		2	
2.	Трюковая техника	2	5	7	ПН	2	5	7	ПН	2	5	7	ПН
3.	Элементы народного танца	6	12	18	ПН, ОЗ	6	12	18	ПН, ОЗ	6	12	18	ПН, ОЗ
4.	Элементы дуэтного танца	2	4	6	ПН	2	4	6	ПН	2	4	6	ПН
5.	Элементы эстрадного танца	3	6	9	ПН, Д	3	6	9	ПН, Д	3	6	9	ПН, Д
6.	Стретчинг	4	12	16	ПН	4	12	16	ПН	4	12	16	ПН
7.	Постановочная и репетиционная работа. Концертная деятельность		10	10	ПН		10	10	ПН		10	10	ПН
8.	Итоговое занятие		4	4	Д, ОЗ		4	4	Д, ОЗ		4	4	Д, ОЗ
	Всего часов	19	53	72		19	53	72		19	53	72	

Модуль 2

№ п/п	Наименование разделов	1-й год				2-й год				3-й год			
		теория	практика	Итого	Форма контроля	теория	практика	Итого	Форма контроля	теория	практика	Итого	Форма контроля
9.	Вводное занятие	2		2		2		2		2		2	
10.	Трюковая техника	2	12	14	ПН	2	12	14	ПН	2	12	14	ПН
11.	Элементы народного танца	10	26	36	ПН, ОЗ	10	26	36	ПН, ОЗ	10	26	36	ПН, ОЗ
12.	Элементы дуэтного танца	6	12	18	ПН	6	12	18	ПН	6	12	18	ПН
13.	Элементы эстрадного танца	6	12	18	ПН, Д	6	12	18	ПН, Д	6	12	18	ПН, Д
14.	Стретчинг	2	16	18	ПН	2	16	18	ПН	2	16	18	ПН
15.	Постановочная и репетиционная работа. Концертная деятельность	-	34	34	ПН	-	34	34	ПН	-	34	34	ПН
16.	Итоговое занятие		4	4	Д, ОЗ	-	4	4	Д, ОЗ		4	4	Д, ОЗ
	Всего часов	28	116	144		28	116	144		28	116	144	

Обозначения:

ПН – педагогическое наблюдение
Д- диагностика

ОЗ – открытое занятие (показ)
О - опрос

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные разделы программы:

1. Трюковая техника
2. Элементы народного танца
3. Элементы дуэтного танца
4. Элементы эстрадного танца
5. Стретчинг
6. Постановочная и репетиционная работа

Обучение детей в разделе «**Трюковая техника**» начинается с упражнений по ориентировке в пространстве. Большое организующее значение принадлежит упражнениям на развитие физических данных. Именно поэтому на всех этапах первоочередной задачей является приобретение координации и двигательных навыков и постепенное их осознание. В процессе занятий двигательное чувство тренируется, развивается сила и выносливость. Привычка соотносить трюковые элементы и координировать их приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп.

Во 2-й раздел - **элементы народного танца** - включены отдельные движения и танцы различного характера. На этом материале необходимо дать детям представление о характере и диапазоне национальных танцев: от спокойных до темпераментных, от тех, где ведущая роль принадлежит работе рук и корпуса, до тех, где техника ног доводится до виртуозности. Построенные по степени усложнения движения подготавливают ребенка к более сложным композициям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют развитию координации движений. Обучение народному танцу основано на единстве пространственно - территориальных и временно-музыкальных закономерностей. Сила воздействия временно-музыкальных закономерностей проявляется в национальном ритме, который, в свою очередь, является регулятором ритма социально-бытовых движений, ставших основой традиционных лейтмотивов народного танца. В живых образах танца народ показывал, каким бы он хотел видеть человека, какие черты характера достойны подражания, какие образцы поведения и взаимоотношений предпочтительны. Образцы народной хореографии, изучаемые на уроке, восстанавливают собственные этнические связи ребёнка, воспитывают этническую толерантность. Анализируя характер движений, пространственное построение танца, его ритмический рисунок, особенности костюма, дети могут пополнить свои знания по географии, истории, музыкальной культуре, этнографии народа.

Обращение к русской культуре – одно из важнейших средств воспитания национального самосознания, приобщения детей к духовным ценностям России. Русский танец удивительно богат своими красками, разнообразием движений, композиционных построений. Русский танец может быть представлен достаточно широко, и поэтому его освоение предлагается в течение всего срока обучения.

Элементы дуэтного танца воспитывали культуру движения, навыки поведения в обществе, способствовали выработке благородных манер. Данный материал способствует развитию танцевальности, чувство позы, знакомит с

манерами. Парный танец танцовщика и танцовщицы. Может быть частью хореографического произведения или самостоятельным номером.

Элементы эстрадного танца. Современный эстрадный танец — это не какой-то отдельный вид, как, скажем, классический, историко-бытовой танец или модерн. У него нет своего экзерсиса, не разработана методология. Эстрадный танец — это танцевальный жанр, который вмещает в себя все виды, стили, направления танца, так же акробатику, пантомиму. Эстрадный номер может быть основан на хореографической лексике современного танца, классического, народного, бального, бытового танца и т. д. Эстрадному танцу свойственна синтетичность выразительных средств хореографии, режиссуры, вокала, музыки, света, сценографии, декорации, костюмов, различных технических эффектов. Именно эта его особенность стала основой для возникновения нового направления в эстраде — шоу.

Один из принципов, свойственных современному эстрадному танцу, является импровизация. Исполнитель должен творчески подходить к танцу, суметь выразить себя и свое состояние путем танца. Его индивидуальность играет большую роль. Это неудивительно, ведь эстрадный танец — это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом.

Стретчинг в хореографии, способствует развитию гибкости и приносит лишь пользу. Упражнения для растяжки для детей полезны тем, что они помогают нормализовать и оптимизировать тонус практически всех групп мышц, укрепляют спину и выравнивают осанку. Через снятие тонического напряжения они активизируют соответствующие структуры мозга. Улучшается психическое состояние ребенка, еще и потому, что любые упражнения снимают накопившееся физическое и психическое переутомление, которое очень свойственно детям, особенно школьного возраста.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет своей целью развитие творческих и актерских способностей детей, развитие воображения, умения передавать музыку и образы движением. Темы сценических постановок должны соответствовать интересам детей, отражая в танцевальной форме круг жизненных явлений, включая мир природы, популярных сказок и песен. Создаются также и чисто танцевальные постановки, передающие красоту и характер музыки, ее настроение.

Предлагаемый программой материал дает возможность осваивать сюжетные и тематические произведения, привлекать высокохудожественную музыку. В процессе постановочной работы дети приучаются к сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения - результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ребенок от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки, постепенно переходит к более сложным,

предающим стиль разнообразный характер, развитие образа в сюжетных постановках.

Модуль 1 ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (2ч). Беседа с детьми о целях и задачах занятий, о правилах поведения на уроке хореографии, о форме одежды. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Трюковая техника (7ч).

1. Освоить принципы техничного исполнения трюковых элементов.
2. Освоить теоретические основы (уметь объяснить) исполнения предлагаемых элементов.
3. Овладеть техникой исполнения трюковых элементов в танце.
4. Применять полученные знания и навыки в самостоятельной исполнительской деятельности.
5. Изучение основных этапов развития трюковой техники в хореографии.

Практические занятия. Партерный разогрев. Развитие связочного аппарата, физических данных для исполнения трюковых элементов в танце. Постановка корпуса, головы, рук, ног. Развитие определенных групп мышц и суставов. Наклоны и повороты головы, круговые движения - мягкие, резкие; поочередно подъем опускание плеч, резко и мягко; с различным положением рук: вытянуты вдоль корпуса, закрыты на пояс, согнуты в локте сбоку; подъем и опускание вытянутых рук вперед, в стороны, вверх - резко и мягко; сгибание рук в локтях; круговые движения руками от плеча, от локтя; кисти рук - повороты ладонями вверх - вниз и «к себе - от себя» при плоском положении; круговые движения «к себе» и «от себя»; подъем и опускание кистей от запястья вверх - вниз; сбрасывание кистей; корпус - наклоны вперед, в сторону; полукруговые движения корпусом (от стороны до стороны); развитие подвижности стопы - отрыв пятки от пола с упором на полупальцы одной, другой, затем поочередно; *releve*; вынос ноги вперед на носок или ребро каблука, перенос стопы с носка на ребро каблука и вновь на носок; развитие подвижности коленного сустава - подъем ноги, согнутой в колене, на 90 градусов с захватом рук и без помощи рук; укрепление коленного сустава и развитие эластичности ахиллова сухожилия - полуприседания по 6 позиции мягко и резко.

Изучение техники исполнения и практическое освоение трюков: «ползунок», «метелочка», «мельница», «подсечка», «качалочка»

Изучение техники исполнения, разновидности трюковых поддержек: а) партерные поддержки, б) воздушные поддержки, г) трюковое вращение в паре.

3. Элементы народного танца (18ч). Основные понятия: народный танец; народно-сценический танец; особенности русского танца: формы русского народного танца: хоровод, пляска, перепляс, кадрили же предъявлений требований к внешнему виду и условиям для занятий танцем. На занятиях народно-сценического танца дети изучают танцы разных народов, узнают особенности их культуры. Знакомятся с национальными костюмами.

Практические занятия. Изучаются основные простейшие элементы танцев, которые затем соединяются в небольшие учебно-танцевальные комбинации, этюды и "используются при сочинении танцевальных комбинаций. Простой танцевальный шаг; шаги на полупальцах: шаг с подскоком; галоп; притопы; хлопки в такт музыки; приставной шаг, поклон.

Постановка корпуса. Позиции ног: 1, 2, 3, 6

Позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3.

Положение рук: за платье, руки вниз с ладонью, повернутой назад, руки ладонями на поясе.

Полуприседание (деми плие) по 1,2, 3-й позициям.

Ритмические прыжки по 5-й позиции.

Перевод рук из подготовительного положения через 1-ю в 3-ю позиции и обратно.

Перевод рук из подготовительного положения через 1-ю во 2-ю позицию и обратно.

Подъем на полупальцы по 6-й и 1-й позициям.

Повороты головы вправо и влево.

Вытягивание ноги в сторону и вперед, с переводом с носка на каблук и обратно.

Раскрывание рук вперед - в сторону, из положения на поясе, в характере русского танца, соединяя потом это упражнение с поворотом головы.

Повороты на шагах.

Основные танцевальные движения.

Танцевальный шаг

Шаг на полупальцах.

Легкий бег.

Шаг с подскоком.

Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.

Тройной притоп.

Прыжки с выставлением ноги на носок и каблук.

Боковой галоп по 6-й позиции.

Поклон и реверанс.

Хлопки в ладоши по одному и в парах.

Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки, под одну руку.

Положение рук в общем круге.

Подъем и опускание рук при сужении и расширении круга.

Знание требований, предъявляемых к исполнению танцев:

- грамотность,
- музыкальность,
- выразительность.

Знание правил исполнения хороводных и парных танцев:

- движение по ходу танца,
- место и ведущая роль мальчика в парном танце,
- согласованность движений.

4. Элементы дуэтного танца (6ч). Парные танцы Древности. Народные парные

танцы (парный хоровод, перепляс, кадрили). Этика парного танца. Знакомство с основными правилами поведения в парном танце, воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу.

Практические занятия. Приглашение на танец (поклон). Постановка исполнителей в паре (положение корпуса, рук, головы, ног): взявшись за руки, лицом друг другу; «кружочек» «за одну руку». Положение рук, корпуса и головы. Характеристика: танец в унисон.

5. Элементы эстрадного танца (9ч). Развитие моторно - ритмического движения, т.е. раскачивание тела и частей тела в различных положениях. Упражнение «Kolaps»: тело свободно, его изгибы как бы утрируются; колени в естественном положении, голова и торс чуть наклонены вперед; тело не имеет напряженности, характерной для классического танца. Ощущение расслабленного тела.

Практические занятия.

1. Голова
 - Наклоны вперед – назад.
 - Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
 - Повороты в правую и левую стороны.
 - Свинговое раскачивание.
 - Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
2. Плечевой пояс
 - Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
 - Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
 - Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
 - Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции
3. Грудная клетка
 - Движения из стороны в сторону.
4. Пелвис-бедр
 - Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
 - Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.
5. Руки
 - Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.
 - Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
 - Круги в параллельных направлениях двух предплечий
 - Круги кистью в параллельных направлениях.
 - Положение «свастика».
6. Ноги
 - Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.

- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
- Круги голенистой в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

6. Стретчинг (16ч). Понятия «Stretch», «Ровная спина», «Вытянутая стопа», «Партер». Все части тела имеют свойства растягиваться. Назначение разминки, последовательность выполнения.

Практические занятия. Stretch-Растягивание: Показ элементов, которые отвечают за определенную часть тела и растягивают её. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно. «Складочка» Наклоны вперед к ногам- с вытянутыми стопами, с сокращенными стопами. Растягивание ног в шпагатах, наклоны боковые к ногам и наклон вперед с вытянутыми руками. Stretch - Растягивание: на животе позы «Корабли», мосты назад из положения сидя на коленях. «Книжка», «Лодочка». Усложнение упражнений, соединение в связки, введение новых упражнений. Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины.

7. Постановочная и репетиционная работа. Концертная деятельность (10ч).

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет своей целью развитие творческих и актерских способностей детей, развитие воображения, умения передавать музыку и образы движением.

Данный раздел включает в себя упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно - творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Концертная деятельность. На пройденном материале составляются развернутые этюды и полные номера, различные постановки, в зависимости от подготовки учащихся. Концертная деятельность предусматривается в течение всего учебного года и каникулярного периода. Это участие в различных конкурсах, фестивалях, концертах и различных мероприятиях.

8. Итоговое занятие (4ч). Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, отчетного концерта или досугового мероприятия.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (2ч). Беседа с детьми о целях и задачах занятий, о правилах поведения на уроке хореографии, о форме одежды. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Трюковая техника (7ч). Историческая обусловленность появления

акробатической поддержки. Использование акробатических поддержек и спортивных элементов как средств выразительности в современной хореографии. Техника безопасности при исполнении. Требования к партнерам при исполнении данных поддержек.

Практические занятия. Партерный разогрев. Развитие связочного аппарата, физических данных для исполнения трюковых элементов в танце. Постановка корпуса, головы, рук, ног.

Изучение техники исполнения, разновидности трюковых поддержек: а) партерные поддержки, б) воздушные поддержки, г) трюковое вращение в паре.

Изучение техники исполнения сложных трюков: «Разножка», «Щучка», «Кольцо», «Пистолет», «Бедуинский», «Коза».

3. Элементы народного танца (18ч). Основные понятия: народный танец; народно-сценический танец; особенности русского танца: формы русского народного танца: хоровод, пляска, перепляс, кадрили. Так же предъявления требований к внешнему виду и условиям для занятий танцем. На уроках народно-сценического танца дети изучают танцы разных народов, узнают особенности их культуры. Знакомятся с национальными костюмами.

Русский танец.

- Сюжеты и темы танцев;
- Особенности народных движений;
- Характерные положения рук в сольном, групповом танце. Хороводы, рисунки хороводов.

Практические занятия.

Основные ходы русского танца.

Изучение поклона в русском характере.

Положение ног, рук, головы и корпуса в русском танце.

Основные ходы русского танца: простой шаг; переменный шаг; переменный шаг с притопом; перескоки с ноги на ногу; ход с высоко поднятым бедром; «гармошка»; «елочка».

Основные движения русского танца.

Движения рук: раскрытие рук в сторону; движение рук с платком; перевод рук из стороны в сторону; скрещивание рук перед грудью.

Бег. «Ковырялочка», «Моталочка». «Маятник». «Припадание».

Дроби: удары всей стопой; шаг в сторону с ударом; тройной притоп; удары каблуками.

Дроби: дробь с подскоком; двойная; дробь с подскоком и переступанием.

«Веровочка»: простая; двойная; с переступанием. «Молоточки».

Вращения: на подскоках; на беговых шагах.

Полуприсядки и присядки (мужской класс): посадка на присядку; полуприсядка с выбрасывание ноги вперед; полуприсядка с продвижением в сторону; «разножка» в сторону, вперед-назад на каблуки; присядка «мяч».

Основные рисунки русского танца. Отработка умения держать рисунок, двигаться по нему.

Круг. Линии. Диагональ. «Змейка». «Ручеек», «Улитка». «Звездочка».

4. Элементы дуэтного танца (6ч). Танец мужчины и женщины. Характеристика: свобода тематической направленности, передача чувств и переживаний. В партерных поддержках дуэтного танца имеется три основных приёма: поддерживание танцовщицы двумя руками за талию, двумя руками за руки, одной рукой за руку или за талию. Кроме того, можно поддерживать танцовщицу и в сочетаниях перечисленных приёмов. Эти приёмы изучаются в статичных положениях, при перемене поз путём *pas de passe*, *grand rond de jambe* и так далее, при переходах из позы в позу с помощью связующих и вспомогательных движений, при поворотах, обводках, турах, наклоне и *port de bras*, а также при возвращении ученицы в первоначальную или другую позу. Ученик должен находить положение устойчивости (равновесия) ученицы на пальцах, как в позах, так и в различных переходах. Это его основная задача в партерных поддержках.

Практические занятия. Партерная поддержка: 1) Прием двумя руками за талию. 2) Прием поддержки двумя руками за две руки партнерши: а) за запястья; б) ладонь в ладонь (в данный раздел входят различные позы, связующие движения, маленькие пируэты, обводки и т. д.) 3) Прием поддержки одной рукой (в статичном положении) а) за кисть; б) за запястье; в) за талию (кистью, в охват) 4) Комбинированные приемы: а) одной рукой за талию (кистью, в охват) – другой за руку (ладонь в ладонь, за запястье, рука партнерши лежит на руке партнера); б) партнер одной рукой поддерживает партнершу за обе руки. Воздушная поддержка: Маленькие прыжки классического танца всех форм изучаются приемом двумя руками за талию (сначала на месте, потом с продвижением), двумя руками за обе руки партнерши, комбинированным способом. В этом же разделе изучаются подъемы до уровня груди.

5. Элементы эстрадного танца (9ч). Тело свободно, не имеет напряженности. Распределение напряжения и расслабление - основы техники джазового танца. Изучение усложненных приемов сегментного расслабления. Выполнение комбинаций, направленных на освобождение зажимов позвоночника и всех частей тела, позволяющее выполнять плавные движения в танце, различные сбросы и тряски.

Практическое занятие.

1. Голова

«Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).

«Квадрат» без возврата в центр.

«Круг» головой.

2. Плечевой пояс

Полукруги и круги вперед – назад.

«Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).

Шейк плеч.

3. Грудная клетка

Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.

Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.

Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.

Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.

Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

4. Пелвис

Frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.

«Крест» пелвисом с возвратом в центр

«Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.

Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.

Hip lift – подъем вверх одного бедра.

5. Руки

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).

- Ноги

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Основные позиции ног:

out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.

Перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

plié и relevé в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Brush – носком в пол на 45°, на 90°.

Flex колена и стопы (на 45°, 90°).

Kick вперед, в сторону и назад.

6. Стретчинг (16ч). Продолжение темы «Stretch». Мягкость, эластичность всего тела. Работа над корпусом, растяжками. Пластический рисунок на определенном упражнении.

Практические занятия.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»
2. Упражнения, развивающие подъем стопы: Разворот стопы из VI позиции в I позицию
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка» -

лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх. «Полумостик». «Мостик».

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг» «Уголок»

5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка» «Passe' с разворотом колена»

6. Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» - И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий. На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса. «Солнышко» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4: 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги. 2 такт – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

7. 7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. «Шпагат» вперед с обеих ног, «Шпагат» поперечный

8. Постановочная работа. Репетиционная работа (10ч). Танцевальные этюды. Хореографические номера. Вокально-хореографические композиции. На пройденном материале составляются развернутые этюды и полные номера, различные постановки, в зависимости от подготовки учащихся.

Концертная деятельность. Концертная деятельность предусматривается в течение всего учебного года и каникулярного периода. Это участие в различных конкурсах, фестивалях, концертах и различных мероприятиях.

9. Контрольное занятие (4ч). Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, отчетного концерта или досугового мероприятия.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (2ч). Беседа с детьми о целях и задачах занятий, о правилах поведения на уроке хореографии, о форме одежды. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Профориентационный компонент «Мой выбор».

2. Трюковая техника (7ч). Включается весь материал, указанный в программе для второго года обучения.

Дополнительно:

- основные позиции, положения, подходы в исполнении трюков.
- отличия трюков в мужском и женском танцах.

Практические занятия. Изучается и исполняется весь материал, указанный для второго года обучения, затем новый.

Изучение разновидностей джазовых вращений: Walking turn – трехшаговые повороты. Трехшаговое вращение с jazz walk. Skipping turn. «Полуспираль».

«Спираль». Outside pas de bourrée turn. Pas de bourrée-jazz turn. Jazz pirouettes.

Изучение джазовых вращений в воздухе: Hop turn. Leap turn. Jump turn. Особенности джазового бега и прыжков. Бег. Галоп. Hop. Leap. Jump. Sissonne. Skip. Джаз прыжки: Horse leap. Stag leap. Jump с поджатыми к груди ногами и collapse. Разножка (вперед – назад). Frog jump. Leap в открытом passe (нога от колена отведена в сторону). Grand jete attitude croise с джаз координацией.

3. Элементы народного танца (18ч). Народно-характерные упражнения у станка, на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для) мальчиков).

- Точные позиции положения и движения рук в русских и белорусских танцах.
- Контрастность стиля русских, белорусских танцев.
- Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.
- Сказки, былины и игры детей разных национальностей, общее и разное в них.
- Показ рисунков национальных костюмов.
- Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки, и ходы русских, белорусских танцев.
- Музыкальные характеристики танцев.
- Традиции прибалтийских народов. Общее и различное в стиле, характере, музыки народных танцев Эстонии, Латвии и Литвы. Национальные костюмы.

Практические занятия. Характерный тренаж (станок). Подготовительные движения рук (из подготовительной позиции руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию). Полуприседание и полное приседание по 1, 2, 4-й, 5-й открытым. позициям, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу - вытягивание ноги на носок с переводом на ребро каблука (вперед, в сторону, назад, лицом к станку). Переступания на полупальцах - в разных ритмических сочетаниях. «Ковырялочка» разучивается у станка заново. Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочкё), в открытом и закрытом положении на всей стопе опорной ноги; размер 4/4. Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой, в открытом положении (вперед в сторону).

Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине.

Повторение и закрепление элементов русского танца.

- Положение рук.
- Положение ног.
- Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.
- Поклоны - на месте и с движением вперед и назад.

Ходы:

- Простой шаг с продвижением вперед и назад;
- Переменный шаг с продвижением вперёд и назад.

- Притоп - удар всей стопой.
- Дроби (дробная дорожка) - мелкая непрерывная дробь, сильным одинарным ударом каблука на месте, с продвижением.
- Гармошка - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону.
- Припадание - на месте, с продвижением в сторону, с поворотом. «Ковырялочка» - без подскока и с подскоком.
- Веребочка (частая) подряд, с переступанием.
- Молоточки - удар полупальцах от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением.

Для мальчиков:

Хлопушки (одинарные) - в ладоши, по бедру, по голени.

Ключ - дробный простой.

Полная присядка - разучивание у станка, с переходом на середину.

Элементы белорусского танца.

Ход в полуприседании.

Проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями (на месте, с продвижением вперед, назад с поворотом).

Притопы в полуприседании;

Перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 5-й позиции;

Подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 5-й позиции.

Присядка мальчика - перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком полуприседании по 5-й позиции;

Полное приседание по 5-й позиции с последующим подскоком в полуприседании на одной ноге с одновременным выведением другой согнутой ноги на носок вперед в прямом положении.

Элементы латышского танца.

- Положение рук - соло и в паре.

Ходы:

- Простой шаг (на всю ступню, колено свободно).
- Легкий бег - небольшие шажки на низких полупальцах, пружиня в колене и подъеме, вперед в сторону.

Движения:

- Боковые перескоки с продвижением в сторону с подскоком;
- Подскоки на двух ногах.
- Проскальзывание на обеих ногах.
- Небольшой подскоки с вынесением ноги вперед. Три притопа.
- Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Галоп, галоп с остановкой.
- Полька - маленькие шажки на низких полупальцах 6-й позиции.

4. Элементы дуэтного танца (6ч) Танец-диалог. Характеристика:

Донесение чувств партнёров друг другу и зрителю, танцевальная коммуникация партнёров. Контактная импровизация – сиюминутное парное танцевание, осуществляемое при поддержании тактильного контакта.

Практические занятия.

- Упражнение «Тесто»;
- Упражнение на перенос веса тела при помощи 4 точек опоры партнера;
- Упражнение импровизационного характера на передачу веса партнеру и сход с него;
- Упражнение на отдачу веса партнеру в противовес (хват руками), с дальнейшим уходом в пол и прокручиванием на спине.
- Упражнение на импульсы с условием что человек, получающий импульсы, гипертрофирует их до абсурда.

5. Элементы эстрадного танца (9ч). Скоординированное движение двух или более центров одновременно. Усложнение сочетаний движений необходимое для дальнейшего развития координации. Способы координации: одномоментный импульс, при котором два и более центра приходя одновременно движение. Отработка навыков. Скоординировать два, три движения под темповую музыку.

Практические занятия. «Адажио» включает в себя различные танцевальные движения и элементы:

Движения корпуса:

- 1.twist торса.
- 2.Body roll
- 3.Flat back вперед в сочетании с работой рук.
- 4.side stretch.
- 5.roll down и roll up.
- 6.curve, arch,
- 7.Lay out

Движения ног:

- 1.Battement developpe
2. Battement fondu
3. Battement releve lent
4. Demi и grand rond
5. Demi и grand plié
6. Grand battement
7. Flex стопы и колена
- 8.Contraction, release
9. High release

6. Стретчинг (16ч). Понятие о растяжке в положении лежа на спине: - подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки. Понятие о развитии гибкости позвоночника в положении лежа на спине

Практические занятия.

- Выполнение в положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки.

- В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; «шпагаты» - продольный, поперечный
- Выполнение «маленький мост» - приподнимание верхней части позвоночника а с удерживании тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»
- «Кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременны м прогибом спины и головы назад.
- Выполнение подъема плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.
- Касание подбородком пола с одновременны м сгибанием рук в локтях; прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

7. Постановочная работа. Репетиционная работа (10ч). Танцевальные этюды. Хореографические номера. Вокально-хореографические композиции. На пройденном материале составляются развернутые этюды и полные номера, различные постановки, в зависимости от подготовки учащихся.

Концертная деятельность. Концертная деятельность предусматривается в течение всего учебного года и каникулярного периода. Это участие в различных конкурсах, фестивалях, концертах и различных мероприятиях.

8. Итоговое занятие (4ч).

Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, отчетного концерта или досугового мероприятия.

Модуль 2 ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (2ч). Беседа с детьми о целях и задачах занятий, о правилах поведения на уроке хореографии, о форме одежды. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Трюковая техника (14ч).

1. Освоить принципы техничного исполнения трюковых элементов.
2. Освоить теоретические основы (уметь объяснить) исполнения предлагаемых элементов.
3. Овладеть техникой исполнения трюковых элементов в танце.
4. Применять полученные знания и навыки в самостоятельной исполнительской деятельности.
5. Изучение основных этапов развития трюковой техники в хореографии.

Практические занятия. Партерный разогрев. Развитие связочного аппарата, физических данных для исполнения трюковых элементов в танце. Постановка корпуса, головы, рук, ног. Развитие определенных групп мышц и суставов. Наклоны и повороты головы, круговые движения - мягкие, резкие; поочередно подъем опускание плеч, резко и мягко; с различным положением рук: вытянуты вдоль корпуса, закрыты на пояс, согнуты в локте сбоку; подъем и опускание вытянутых рук вперед, в стороны, вверх - резко и мягко; сгибание рук в локтях;

круговые движения руками от плеча, от локтя; кисти рук - повороты ладонями вверх - вниз и «к себе - от себя» при плоском положении; круговые движения «к себе» и «от себя»; подъем и опускание кистей от запястья вверх - вниз; сбрасывание кистей; корпус - наклоны вперед, в сторону; полукруговые движения корпусом (от стороны до стороны); развитие подвижности стопы - отрыв пятки от пола с упором на полупальцы одной, другой, затем поочередно; *teleue*; вынос ноги вперед на носок или ребро каблука, перенос стопы с носка на ребро каблука и вновь на носок; развитие подвижности коленного сустава - подъем ноги, согнутой в колене, на 90 градусов с захватом рук и без помощи рук; укрепление коленного сустава и развитие эластичности ахиллова сухожилия - полуприседания по 6 позиции мягко и резко.

Изучение техники исполнения и практическое освоение трюков: «ползунок», «метелочка», «мельница», «подсечка», «качалочка»

Изучение техники исполнения, разновидности трюковых поддержек: а) партерные поддержки, б) воздушные поддержки, г) трюковое вращение в паре.

3. Элементы народного танца (36ч). Основные понятия: народный танец; народно-сценический танец; особенности русского танца: формы русского народного танца: хоровод, пляска, перепляс, кадрили же предъявлений требований к внешнему виду и условиям для занятий танцем. На уроках народно-сценического танца дети изучают танцы разных народов, узнают особенности их культуры. Знакомятся с национальными костюмами.

Практические занятия (26ч). Изучаются основные простейшие элементы танцев, которые затем соединяются в небольшие учебно-танцевальные комбинации, этюды и "используются при сочинении танцевальных комбинаций. Простой танцевальный шаг; шаги на полупальцах: шаг с подскоком; галоп; притопы; хлопки в такт музыки; приставной шаг, поклон.

Постановка корпуса. Позиции ног: 1, 2, 3, 6

Позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3.

Положение рук: за платье, руки вниз с ладонью, повернутой назад, руки ладонями на пояс.

Полуприседание (деми плие) по 1,2, 3-й позициям.

Ритмические прыжки по 5-й позиции.

Перевод рук из подготовительного положения через 1-ю в 3-ю позиции и обратно.

Перевод рук из подготовительного положения через 1-ю во 2-ю позицию и обратно.

Подъем на полупальцы по 6-й и 1-й позициям.

Повороты головы вправо и влево.

Вытягивание ноги в сторону и вперед, с переводом с носка на каблук и обратно.

Раскрывание рук вперед - в сторону, из положения на поясе, в характере русского танца, соединяя потом это упражнение с поворотом головы.

Повороты на шагах.

Основные танцевальные движения.

Танцевальный шаг

Шаг на полупальцах.

Легкий бег.

Шаг с подскоком.

Удары стопой по 6-й и 3-й позициям.

Тройной притоп.

Прыжки с выставлением ноги на носок и каблук.

Боковой галоп по 6-й позиции.

Поклон и реверанс.

Хлопки в ладоши по одному и в парах.

Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки, под одну руку.

Положение рук в общем круге.

Подъем и опускание рук при сужении и расширении круга.

Знание требований, предъявляемых к исполнению танцев:

- грамотность,
- музыкальность,
- выразительность.

Знание правил исполнения хороводных и парных танцев:

- движение по ходу танца,
- место и ведущая роль мальчика в парном танце,
- согласованность движений.

4. Элементы дуэтного танца (18ч). Парные танцы Древности. Народные парные танцы (парный хоровод, перепляс, кадрили). Этика парного танца. Знакомство с основными правилами поведения в парном танце, воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу.

Практические занятия (12ч). Приглашение на танец (поклон). Постановка исполнителей в паре (положение корпуса, рук, головы, ног): взявшись за руки, лицом друг другу; «кружочек» «за одну руку». Положение рук, корпуса и головы. Характеристика: танец в унисон.

5. Элементы эстрадного танца (18ч). Развитие моторно - ритмического движения, т.е. раскачивание тела и частей тела в различных положениях. Упражнение «Kolaps»: тело свободно, его изгибы как бы утрируются; колени в естественном положении, голова и торс чуть наклонены вперед; тело не имеет напряженности, характерной для классического танца. Ощущение расслабленного тела.

Практические занятия (12ч).

Голова

- Наклоны вперед – назад.
- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
- Повороты в правую и левую стороны.
- Свинговое раскачивание.
- Zundayu (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

Плечевой пояс

Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.

Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции

Грудная клетка

Движения из стороны в сторону.

Пелвис-бедра

Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.

Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

Руки

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.

Круги в параллельных направлениях двух предплечий

Круги кистью в параллельных направлениях.

Положение «свастика».

Ноги

Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.

Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Круги голеноостопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

6. Стретчинг (18ч). Понятия «Stretch», «Ровная спина», «Вытянутая стопа», «Партер». Все части тела имеют свойства растягиваться. Назначение разминки, последовательность выполнения.

Практические занятия (16ч). Stretch-Растягивание: Показ элементов, которые отвечают за определенную часть тела и растягивают её. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно. «Складочка» Наклоны вперед к ногам- с вытянутыми стопами, с сокращенными стопами. Растягивание ног в шпагатах, наклоны боковые к ногам и наклон вперед с вытянутыми руками. Stretch - Растягивание: на животе позы «Корабли», мосты назад из положения сидя на коленях. «Книжка», «Лодочка». Усложнение упражнений, соединение в связки, введение новых упражнений. Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины.

7. Постановочная работа. Репетиционная работа (34ч).

Постановочная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет своей целью развитие творческих и актерских способностей детей, развитие воображения, умения передавать музыку и образы движением.

Данный раздел включает в себя упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ

педагогической и художественно - творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Концертная деятельность. На пройденном материале составляются развернутые этюды и полные номера, различные постановки, в зависимости от подготовки учащихся. Концертная деятельность предусматривается в течение всего учебного года и каникулярного периода. Это участие в различных конкурсах, фестивалях, концертах и различных мероприятиях.

8. Итоговое занятие (4ч). Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, отчетного концерта или досугового мероприятия.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (2ч). Беседа с детьми о целях и задачах занятий, о правилах поведения на уроке хореографии, о форме одежды. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Трюковая техника (14ч). Историческая обусловленность появления акробатической поддержки. Использование акробатических поддержек и спортивных элементов как средств выразительности в современной хореографии. Техника безопасности при исполнении. Требования к партнерам при исполнении данных поддержек.

Практические занятия (12ч). Партерный разогрев. Развитие связочного аппарата, физических данных для исполнения трюковых элементов в танце. Постановка корпуса, головы, рук, ног.

Изучение техники исполнения, разновидности трюковых поддержек: а) партерные поддержки, б) воздушные поддержки, г) трюковое вращение в паре.

Изучение техники исполнения сложных трюков: «Разножка», «Щучка», «Кольцо», «Пистолет», «Бедуинский», «Коза».

3. Элементы народного танца (36ч). Основные понятия: народный танец; народно-сценический танец; особенности русского танца: формы русского народного танца: хоровод, пляска, перепляс, кадрили. Так же предъявления требований к внешнему виду и условиям для занятий танцем. На уроках народно-сценического танца дети изучают танцы разных народов, узнают особенности их культуры. Знакомятся с национальными костюмами.

Русский танец.

- Сюжеты и темы танцев;
- Особенности народных движений;
- Характерные положения рук в сольном, групповом танце. Хороводы, рисунки хороводов.

Практические занятия (26ч).

Основные ходы русского танца.

Изучение поклона в русском характере.

Положение ног, рук, головы и корпуса в русском танце.

Основные ходы русского танца: простой шаг; переменный шаг; переменный шаг с притопом; перескоки с ноги на ногу; ход с высоко поднятым бедром;

«гармошка»; «елочка».

Основные движения русского танца.

Движения рук: раскрытие рук в сторону; движение рук с платком; перевод рук из стороны в сторону; скрещивание рук перед грудью.

Бег. «Ковырялочка», «Моталочка». «Маятник». «Припадание».

Дроби: удары всей стопой; шаг в сторону с ударом; тройной притоп; удары каблуками.

Дроби: дробь с подскоком; двойная; дробь с подскоком и переступанием.

«Веребочка»: простая; двойная; с переступанием. «Молоточки».

Вращения: на подскоках; на беговых шагах.

Полуприсядки и присядки (мужской класс): посадка на присядку; полуприсядка с выбрасывание ноги вперед; полуприсядка с продвижением в сторону; «разножка» в сторону, вперед-назад на каблук; присядка «мяч».

Основные рисунки русского танца. Отработка умения держать рисунок, двигаться по нему.

Круг. Линии. Диагональ. «Змейка». «Ручеек», «Улитка». «Звездочка».

4. Элементы дуэтного танца (18ч). Танец мужчины и женщины. Характеристика: свобода тематической направленности, передача чувств и переживаний. В партерных подержках дуэтного танца имеется три основных приёма: поддерживание танцовщицы двумя руками за талию, двумя руками за руки, одной рукой за руку или за талию. Кроме того, можно поддерживать танцовщицу и в сочетаниях перечисленных приёмов. Эти приёмы изучаются в статичных положениях, при перемене поз путём *passe*, *grand rond de jambe* и так далее, при переходах из позы в позу с помощью связующих и вспомогательных движений, при поворотах, обводках, турах, наклоне и *port de bras*, а также при возвращении ученицы в первоначальную или другую позу. Ученик должен находить положение устойчивости (равновесия) ученицы на пальцах, как в позах, так и в различных переходах. Это его основная задача в партерных подержках.

Практические занятия (12ч). Партерная подержка: 1) Прием двумя руками за талию. 2) Прием поддержки двумя руками за две руки партнерши: а) за запястья; б) ладонь в ладонь (в данный раздел входят различные позы, связующие движения, маленькие пируэты, обводки и т. д.) 3) Прием поддержки одной рукой (в статичном положении) а) за кисть; б) за запястье; в) за талию (кистью, в хват) 4) Комбинированные приемы: а) одной рукой за талию (кистью, в хват) – другой за руку (ладонь в ладонь, за запястье, рука партнерши лежит на руке партнера); б) партнер одной рукой поддерживает партнершу за обе руки. Воздушная подержка: Маленькие прыжки классического танца всех форм изучаются приемом двумя руками за талию (сначала на месте, потом с продвижением), двумя руками за обе руки партнерши, комбинированным способом. В этом же разделе изучаются подъемы до уровня груди.

5. Элементы эстрадного танца (18ч). Тело свободно, не имеет напряженности. Распределение напряжения и расслабление - основы техники джазового танца. Изучение усложненных приемов сегментного расслабления. Выполнение комбинаций, направленных на освобождение зажимов позвоночника и всех частей тела, позволяющее выполнять плавные движения в танце,

различные сбросы и тряски.

Практическое занятие (12ч).

1. Голова

«Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).

«Квадрат» без возврата в центр.

«Круг» головой.

2. Плечевой пояс

Полукруги и круги вперед – назад.

«Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).

Шейк плеч.

3. Грудная клетка

Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.

Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.

Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.

Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.

Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

4. Пелвис

Frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.

«Крест» пелвисом с возвратом в центр

«Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.

Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.

Hip lift – подъем вверх одного бедра.

5. Руки

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).

- Ноги

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Основные позиции ног:

out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.

Перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

plié и relevé в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

Brush – носком в пол на 45°, на 90°.

Flex колена и стопы (на 45°, 90°).

Kick вперед, в сторону и назад.

6. Стретчинг (18ч). Продолжение темы «Stretch». Мягкость, эластичность всего тела. Работа над корпусом, растяжками. Пластический рисунок на определенном упражнении.

Практические занятия (16ч).

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы: Разворот стопы из VI позиции в I позицию

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка» - лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх. «Полумостик». «Мостик».

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг» «Уголок»

5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка» «Passe' с разворотом колена»

6. Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» - И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий. На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса. «Солнышко» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4: 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги. 2 такт – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. «Шпагат» вперед с обеих ног, «Шпагат» поперечный

8. Постановочная работа. Репетиционная работа (34ч). Танцевальные этюды. Хореографические номера. Вокально-хореографические композиции. На пройденном материале составляются развернутые этюды и полные номера, различные постановки, в зависимости от подготовки учащихся.

Концертная деятельность. Концертная деятельность предусматривается в течение всего учебного года и каникулярного периода. Это участие в различных конкурсах, фестивалях, концертах и различных мероприятиях.

9. Итоговое мероприятие (4ч). Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, отчетного концерта или досугового мероприятия.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (2ч). Беседа с детьми о целях и задачах занятий, о правилах поведения на уроке хореографии, о форме одежды. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Профориентационный компонент «Мой выбор»

2. Трюковая техника (14ч). Включается весь материал, указанный в программе для второго года обучения.

Дополнительно:

- основные позиции, положения, подходы в исполнении трюков.
- отличия трюков в мужском и женском танцах.

Практические занятия (12ч). Изучается и исполняется весь материал, указанный для второго года обучения, затем новый.

Изучение разновидностей джазовых вращений: Walking turn – трехшаговые повороты. Трехшаговое вращение с jazz walk. Skipping turn. «Полуспираль». «Спираль». Outside pas de bourrée turn. Pas de bourrée-jazz turn. Jazz pirouettes.

Изучение джазовых вращений в воздухе: Hop turn. Leap turn. Jump turn. Особенности джазового бега и прыжков. Бег. Галоп. Hop. Leap. Jump. Sissonne. Skip. Джаз прыжки: Horse leap. Stag leap. Jump с поджатыми к груди ногами и collapse. Разножка (вперед – назад). Frog jump. Leap в открытом passe (нога от колена отведена в сторону). Grand jete attitude croise с джаз координацией.

3. Элементы народного танца (36ч). Народно-характерные упражнения у станка, на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядки для) мальчиков).

- Точные позиции положения и движения рук в русских и белорусских танцах.
- Контрастность стиля русских, белорусских танцев.
- Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов.
- Сказки, былины и игры детей разных национальностей, общее и разное в них.
- Показ рисунков национальных костюмов.
- Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки, и ходы русских, белорусских танцев.
- Музыкальные характеристики танцев.
- Традиции прибалтийских народов. Общее и различное в стиле, характере, музыки народных танцев Эстонии, Латвии и Литвы. Национальные костюмы.

Практические занятия (26ч). Характерный тренаж (станок). Подготовительные движения рук (из подготовительной позиции руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию). Полуприседание и полное приседание по 1, 2, 4-й, 5-й открытым. позициям,

плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу - вытягивание ноги на носок с переводом на ребро каблука (вперед, в сторону, назад, лицом к станку). Переступания на полупальцах - в разных ритмических сочетаниях. «Ковырялочка» разучивается у станка заново. Скольжение по ноге в открытом положении (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе опорной ноги; размер 4/4. Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой, в открытом положении (вперед в сторону).

Подготовка к каблучным движениям.

Упражнения на середине.

Повторение и закрепление элементов русского танца.

- Положение рук.
- Положение ног.
- Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.
- Поклоны - на месте и с движением вперед и назад.

Ходы:

- Простой шаг с продвижением вперед и назад;
- Переменный шаг с продвижением вперед и назад.
- Притоп - удар всей стопой.
- Дроби (дробная дорожка) - мелкая непрерывная дробь, сильным одинарным ударом каблука на месте, с продвижением.
- Гармошка - одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону.
- Припадание - на месте, с продвижением в сторону, с поворотом. «Ковырялочка» - без подскока и с подскоком.
- Веревочка (частая) подряд, с переступанием.
- Молоточки - удар полупальцах от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте, с продвижением.

Для мальчиков:

Хлопушки (одинарные) - в ладоши, по бедру, по голени.

Ключ - дробный простой.

Полная присядка - разучивание у станка, с переходом на середину.

Элементы белорусского танца.

Ход в полуприседании.

Проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями (на месте, с продвижением вперед, назад с поворотом).

Притопы в полуприседании;

Перескок на всю ступню с двумя последующими поочередными ударами всей стопы в пол по 5-й позиции;

Подскок на одной ноге с двумя поочередными ударами всей стопой по 5-й позиции.

Присядка мальчика - перескок из стороны в сторону на обеих ногах на низких полупальцах в глубоком полуприседании по 5-й позиции;

Полное приседание по 5-й позиции с последующим подскоком в полуприседании на одной ноге с одновременным выведением другой согнутой ноги на носок вперед в прямом положении.

Элементы латышского танца.

- Положение рук - соло и в паре.

Ходы:

- Простой шаг (на всю ступню, колено свободно).
- Легкий бег - небольшие шажки на низких полупальцах, пружиня в колене и подъеме, вперед в сторону.

Движения:

- Боковые перескоки с продвижением в сторону с подскоком;
- Подскоки на двух ногах.
- Проскальзывание на обеих ногах.
- Небольшой подскоки с вынесением ноги вперед. Три притопа.
- Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед. Галоп, галоп с остановкой.
- Польшка - маленькие шажки на низких полупальцах 6-й позиции.

4. Элементы дуэтного танца (18ч) Танец-диалог. Характеристика: Донесение чувств партнёров друг другу и зрителю, танцевальная коммуникация партнёров. Контактная импровизация – сиюминутное парное танцевание, осуществляемое при поддержании тактильного контакта.

Практические занятия (12ч).

- Упражнение «Тесто»;
- Упражнение на перенос веса тела при помощи 4 точек опоры партнера;
- Упражнение импровизационного характера на передачу веса партнеру и сход с него;
- Упражнение на отдачу веса партнеру в противовес (хват руками), с дальнейшим уходом в пол и прокручиванием на спине.
- Упражнение на импульсы с условием что человек, получающий импульсы, гипертрофирует их до абсурда.

5. Элементы эстрадного танца (18ч). Скоординированное движение двух или более центров одновременно. Усложнение сочетаний движений необходимое для дальнейшего развития координации. Способы координации: одномоментный импульс, при котором два и более центра приходя одновременно движение. Отработка навыков. Скоординировать два, три движения под темповую музыку.

Практические занятия (12ч). «Адажио» включает в себя различные танцевальные движения и элементы:

Движения корпуса:

- 1.twist торса.
- 2.Body roll
- 3.Flat back вперед в сочетании с работой рук.
- 4.side stretch.
- 5.roll down и roll up.
- 6.curve, arch,

7. Lay out

Движения ног:

1. Battement developpe
2. Battement fondu
3. Battement releve lent
4. Demi и grand rond
5. Demi и grand plié
6. Grand battement
7. Flex стопы и колена
8. Contraction, release
9. High release

6. Стретчинг (18ч). Понятие о растяжке в положении лежа на спине: - подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки. Понятие о развитии гибкости позвоночника в положении лежа на спине

Практические занятия (16ч).

- Выполнение в положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки.
- В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; «шпагаты» - продольный, поперечный
- Выполнение «маленький мост» - приподнимание верхней части позвоночника а с удерживании тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»
- «Кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременны м прогибом спины и головы назад.
- Выполнение подъема плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.
- Касание подбородком пола с одновременны м сгибанием рук в локтях; прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

7. Постановочная работа. Репетиционная работа (34ч). Танцевальные этюды. Хореографические номера. Вокально-хореографические композиции. На пройденном материале составляются развернутые этюды и полные номера, различные постановки, в зависимости от подготовки учащихся.

Концертная деятельность. Концертная деятельность предусматривается в течение всего учебного года и каникулярного периода. Это участие в различных конкурсах, фестивалях, концертах и различных мероприятиях.

8. Итоговое занятие (4ч).

Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, отчетного концерта или досугового мероприятия.

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Образовательные (предметные):

учащиеся должны:

Знать:

- хореографическую терминологию и пользоваться ею при опросе;
- координировать свои движения, удерживать равновесие;
- названия танцевальных движений;
- знать правила исполнения танцевальных элементов.

Уметь:

- ориентироваться в композиционном пространстве, совершать построения и перестроения в пространстве;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- создавать творческие образы в танцевальной импровизации;
- владеть элементами музыкально – пластической импровизации.

Личностные результаты

- развитие познавательных интересов, в том числе в области музыкального искусства, желания посещать театры и др., читать литературу об искусстве, включая произведения о музыке и музыкантах, доступные пониманию обучающихся;
- владение достаточным запасом фраз и определений;
- развитие эстетического взгляда на мир, духовно – нравственных и этических чувств, эмоционального отношения к искусству.

Метапредметные результаты

- способность пользоваться речью при решении коммуникативных и познавательных задач в различных видах деятельности;
- развитие психических процессов обучающихся: памяти, мышления, внимания, пространственных и временных отношений.

1.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют **цель воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения,

бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МЦДТ. На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных (особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, концертно-фестивальной деятельности, в свободное время.

Воспитательная работа вне занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий в музей МЦДТ и загородных (во время выездов на конкурсы и фестивали), коллективных посещениях, театров, кино.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеорефераты об участии в акциях, проектах)

2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
5.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	Фестиваль детского художественного творчества «Хрустальная капель»	Март-апрель	Фестиваль на муниципальном уровне	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
7.	Открытый Фестиваль детского художественного творчества «Таланты без границ»	Апрель	Фестиваль на муниципальном уровне	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
8.	Итоговый отчетный концерт	10-25 мая	Итоговый концерт объединения на уровне учреждения	Информация, фото- видеоматериалы с выступлением детей

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебных занятий для обучающихся (в текущем учебном периоде) 2 сентября 2024 г.

Окончание (в текущем учебном периоде) 30 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года 36

Количество часов в год:

Модуль 1 - 72 часа

Модуль 2 - 144 часа

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Модуль 1

На протяжении трёх лет обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Модуль 2

На протяжении трёх лет обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия для детей старше 10 лет – 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

Промежуточная аттестация: по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

5 Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы:

Модуль 1

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы требуется – 216 часов.

Модуль 2

Всего на весь период обучения, необходимых для освоения программы требуется – 432 часа.

Срок освоения программы: 3 года

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

– Зал должен быть оснащен зеркалами, хотя бы на одной стороне полностью, чтобы учащиеся могли видеть правильность своих движений, могли сравнивать друг с другом, с педагогом, могли видеть игру лица, чтобы учились именно через зеркало «схватывать» те или иные упражнения. Класс должен быть оснащен станками (приспособлениями, служащими опорой танцовщикам). В данном случае его необходимо укреплять в два ряда (еще и для младших групп) на высоте 1м от пола; для старших групп, чтобы кисть руки свободно лежала на перекладине и плечо не поднималось.

– Пол должен быть паркетный, не полированный, стены окрашены и побелены. Все это дает возможность свободно «дышать классу» и не вызывать аллергические реакции у обучающихся.

– Помещение должно иметь хорошее освещение, соответствующее СП 2.4.3648-20.

Во время занятий применяются технические средства: Мультимедийная система/ музыкальный центр, видеоплеер, DVD плеер, телевизор, диски с фонограммами.

Организационно-информационное обеспечение:

Планы мероприятий по профилю:

- а) выставки, конкурсы
- б) творческие проекты
- в) традиционные школьные праздники

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего

образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона N 273-ФЗ).

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для определения результатов успешного освоения учащимися ДОП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

1. Педагогическое наблюдение.

2. Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях), активности обучающихся на занятиях и т.п.

3. Мониторинг: для отслеживания результативности используются следующие формы

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности детей
анкетирование	ведение «Творческого дневника учащегося»
диагностика личностного роста и продвижения	самооценка обучающегося
опросы	фотоотчёты
педагогические отзывы	видеозаписи мероприятий (концертов, отчетов, открытых занятий)
концерты, конкурсы	грамоты, дипломы, сертификаты

Механизмом оценки роста и восхождения является:

- «обратная связь» учащегося и педагога;
- уровень задач, которые ставят перед собой учащийся и коллектив
- достижения творческого и личностного характера.

Данная форма взаимодействия отражена в «Творческом дневнике учащегося», который оформляется в начале обучения по ДОП.

Дневник служит наглядной формой для фиксации:

- личных целей и задач учащегося в период освоения ДОП,
- проведения самооценки;
- результатов освоения программы;
- и получения анализа и рекомендаций от педагога для личностного роста

с целью достижения планируемых результатов обучения.

В качестве системы оценивания в творческом объединении используется коллективный анализ исполнительского мастерства обучающихся, где отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы, разбираются типичные ошибки.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;
- дифференцированный подход.

№	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Входной	Анкеты, педагогические тесты	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3. Начало обучения с более высокого уровня.
2	Текущий	Педагогические тесты, фронт. опросы, наблюдения...	Контроль за ходом обучения, получение оперативной информации о соответствии знаний обучаемых планируемым эталонам усвоения.	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков
3	Тематический	Практические работы, творческие проекты, педагогические тесты.	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
4	Итоговый	Зачеты, педагогические тесты, концерты, фестивали	1. Оценка знаний учащихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки учащихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений .

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 3,4), при этом учитывается уровень освоения ДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме творческого отчета.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения ДОП
2. Личностное развитие учащихся
3. Реализация творческого потенциала учащихся

Для оценивания образовательных результатов учащихся, используются опросы, анкеты, тестовые задания, которые демонстрируют динамику хореографического развития учащихся.

Например,

1. *Практический тест* на ориентировку в пространстве: точки зала, колона, линия, «лучик», круг, полукруг, пары (тройки, четверки).
2. *Постановочная практика* выученных движений:
 - «Ковырялочка»;
 - «Топотушки»;
 - «Пружинка с поворотом»;
 - «Классический стретчинг».
3. *Постановочная практика* «Творческое начало»:
 - «Закончи движение»,
 - «Повтори движение»,
 - танцевальные импровизации под музыку.

Уровень и оценка результатов

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия, связанные с работой на сцене.

Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения пластикой Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение техникой танца, навыками жестовой речи. Навыки выступления перед аудиторией.
-------------------------	--------------------------------------	--	--

Критерии оценивания учащихся по подготовке концертных номеров

По итогам исполнения программы на просмотре, концерте, конкурсе выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и художественно-осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках и т.д.,
Зачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические разработки

1. Задания на развитие творческих способностей

1. Танец отдельных частей тела

Цель:

- ✓ разогрев участников;
- ✓ осознание тела и снятие мышечных зажимов;
- ✓ расширение экспрессивного репертуара.

Время: 20 мин.

УМК: музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком.

Описание метода: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Педагог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «Танец головы», «Танец плеч», «Танец живота» и т.д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

2. Танец «Кто Я?» или «Визитная карточка»

Цель:

- ✓ самопрезентация участников;

- ✓ запуск интерпретационных процессов;
- ✓ исследование самооценки, отношения к себе участников группы.

Время: 30 мин.

УМК: музыкальное сопровождение по выбору участников.

Описание метода: Группа садится в круг. Педагог дает задание: «Мы с вами – члены племени, где основное средство общения – танец. При знакомстве там люди обычно спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?». Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждого из участников члены группы обмениваются впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока каждый участник не побывает в центре круга.

Схемы обсуждения:

- Что чувствовали участники наблюдатели и сами танцующие?
- Какие образы ассоциации возникали в связи с танцем центрального участника?
- Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы?

3. Упражнение «Музыкант и инструмент»

Цель:

- ✓ интенсификация обратной связи;
- ✓ стимуляция общения в парах.

Время: 15 мин.

УМК: музыка в исполнении струнных инструментов.

Описание метода: Ведущий - «музыкант» - прикасается к партнеру пальцами рук мягкими «подталкивающим» движением (как бы задевая струну музыкального инструмента): то тронет его руку, то плечо, то голову и т.д. Ведомый – «инструмент», – стоя на месте с закрытыми глазами, откликается на каждое твое прикосновение ответным движением, напоминающим плавный «всплеск», который (как звук задетой струны) постепенно затихает, «тает», («отвечает», главным образом, та часть тела, к которой прикоснулся «музыкант», но «волна» этого отклика, менее заметная, распространяется по всему телу).

Задача «музыканта» - выявить возможности «инструмента», чтобы он зазвучал, показал свою индивидуальность. Задача «инструмента» – чутко откликаться на прикосновения музыканта, полностью подчиняясь ему, не пытаясь выступать с собственной инициативой или «помогать» партнеру, угадывая его следующие действия: главное – предоставить «музыканту» возможность свободно импровизировать в «игре на инструменте».

4. Упражнение «Танец с зеркалом»

Цель:

- ✓ развитие позитивных взаимоотношений в коллективе (творческих, партнерских);
- ✓ взаимопознание.

Время: 15 мин.

УМК: классическая музыка

Описание метода: Ведущий танцует, соотнося движения с музыкой и глядя на своего партнера, как на собственное отражение в зеркале (ведущий может продвигаться в пространстве в разные стороны, поворачиваться, менять ракурсы, но обязательно фиксирует взгляд на своем «отражении»). Ведомый старается точно воспроизвести движения ведущего по принципу зеркального отражения. Можно использовать прием, при котором ведущий синхронизирует свои движения с собственным дыханием. Например, поднимает руки при вдохе, а опускает при выдохе. Тогда ведомый отражая его движения, и дышать будет в едином с ним ритме. В этом случае легче и быстрее удастся достичь эффекта «зеркала».

5. Тренинг-игра «Создание образа»

Цель:

✓ развитие творческого воображения, быстроты и нестандартности творческих реакций, артистизма.

Время: для обдумывания 5-10 мин., затем показ по одному.

УМК: музыка различного характера, соответствующая образу.

Описание метода: Участникам группы предлагается конкретный образ (животное, сказочный герой и т.п.), необходимо передать характерные повадки, действия данного образа с помощью пластики и движений.

Критерием оценивания является не только точность передачи образа, но и быстрота выполнения, эмоциональность, нестандартность решения.

2. Комплекс танцевально – игровых упражнений:

Упражнение №1 - Игра «Зеркальный танец»

Цель: Разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Дети садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом. Педагог сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д. По команде «танцует всё» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).

Игра проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Упражнение №2 - Игра «Цепочка»

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый

Дети становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту - ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Упражнение №3 - Игра «Матросы»

Цель: развить координацию, снять напряжение, отработка движений.

Музыка: мелодия «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

Игра построена на основные движения танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1 этап: Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

«маршируем» (марш на месте с высокоподнятым коленом);

«смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

«тянем канат» (на «раз, два» - выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

«лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);

«смирно!» (подъем на полупальцы: вверх, вниз, правая рука к виску).

2 этап: Педагог вразброс дает команды, дети самостоятельно выполняют.

Упражнение №4 - Игра «Танец аборигенов»

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные возможности.

Музыка: Афро-джаз. Темп быстрый.

Все становятся в круг.

1 этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, дети пытаются повторить.

2 этап. Каждый ребенок, по очереди солирует в кругу с воображаемым копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Упражнение №5 - Игра «Паруса»

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная инструментальная. Темп медленный.

Это упражнение на напряжение и расслабление.

Дети строятся в форме клина, изображая парусный корабль.

1 этап. По команде учителя: «поднять паруса», все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2 этап. По команде учителя: «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.

3 этап. По команде: «попутный ветер» - группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4 этап. По команде: «полный штиль» - все останавливаются.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение №6 - Игра «Переправа»

Цель: осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили по ритму и темпу («барыня», «вальс», «реп», «латина», «полька», «джаз», и т.д.).

Дети располагаются на одной стороне зала.

Задача: переправится на другую сторону по одному человеку.

Каждый ребенок должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свои танцевальные знания (различные шаги, прыжки, бег и т.д.)

После того как, все дети оказались на другой стороне зала, упражнение повторяется еще раз под другую музыку.

Упражнение №7 - Игра «Невесомость»

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная «космическая», темп медленный.

1 вариант: Дети хаотично располагаются по залу и медленно перемещаются, изображая состояние невесомости.

2 вариант: Дети располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча».

Педагог становится равноправным участником игры. И собственным примером.

Упражнение № 8 - Игра «Костер»

Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу, расширить танцевально - экспрессивный репертуар.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров. Темп: быстрый или умеренно - быстрый.

Группа образует круг. Все садятся на пол, поджимая колени «по-турецки». Двое детей, у каждого из которых, в руках находится красный платок, выходят в центр и импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра.

По сигналу учителя «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они поддерживают костер, стараясь проявить фантазию и исполнить свой «танец огня», не похожий на предыдущий. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в кругу.

Упражнение № 9 - Игра «Трансформер»

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

Педагог дает команды: построится в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг широкий, круг плотный, два круга, три круга; сделать круг в круге; встать по парам; встать по тройкам и т.д.

Таким образом, группа трансформируется, принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом и другими движениями. Выполняя задания за установленный промежуток времени (счет до пяти или до десяти).

Упражнение № 10 - Игра «Лебединое озеро»

Цель: Осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить умение импровизировать.

Музыка: различные вальсы, темп средний или умеренно-быстрый.

Дети располагаются по всему залу, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья» или приседают на корточки).

Педагог (в роли феи или волшебницы) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании «лебедь» замирает.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Александрова, Н. А. Танец модерн [Электронный ресурс]: пособие для начинающих: [учеб. пособие] / Наталья Анатольевна, Голубева Виктория Анатольевна; Н. А. Александрова, В. А. Голубева. - Спб. : Лань: Планета музыки, 2011. - 128 с.
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» СПб, Лань, 2006 г
3. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца» - С.П.-М.: 2006.
4. Череховская Р.А. «Танцевать могут все» - М.:1973.
5. Ивлева Л.Д. «История преподавания танца» - Ч.:2000.
6. Шереметьева Н.П. «Танец на эстраде» - М.: 1988.
7. Бриске И.Э. Хореография Программа и методические рекомендации для студентов вузов культуры, преподавателей школ, гимназий, лицеев (1-6 кл.) - Ч.:1995.
8. Ивлева Л.Д. «Джазовый танец» - Ч.:1996.
9. Князева О.Н. «Танцы Урала» - С.:1962
10. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - С.П., «Аспект», 1996.
11. Панферов В.И. «Основы композиции танца» - Челябинск, ЧГАКИ-2001.
12. Фоменко И. М. Основы народно - сценического танца, учебно-методическое пособие, Орел, 2002г.
13. Андрачников, С. Г. Сценическая пластика [Текст] : учеб. пособие / С. Г. Андрачников ; Моск. гос. ин-т культуры. - М. : МГИК, 1990. - 76, [1] с. - Библиогр.: с. 74-75. - 26-
14. Захаров Р. Сочинение танца, М. "Искусство" 2003
15. Звездочкин В.А. Классический танец ,Ростов-на-Дону «Феникс» 2005
16. Шашкова Т.В.«Дроби в русском народном танце», Челябинск «Взгляд» 2007
17. Гусев Г.П.Методика преподавания народного танца, Москва «Владос» 2004
18. Серебренников, Н. Н. Поддержка в дуэтом танце : [учебник] / Н. Н. Серебренников. - Л. : Искусство, 1969. - 134, [1] с. : ил. - 0-50-.
19. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика, Москва «Просвещение» 1985
20. Полятков « С.С. Основы современного танца» Ростов-на-Дону 2006

21. Андреева Ю. А. «Танцетерапия» М-С.П «Диля» 2005
22. Лифиц. И.В Ритмика, Москва изд. "Академия" 1999 г.

Для детей и родителей:

1. Горшкова Е. В. От жеста к танцу Пособие для музыкальных руководителей, М, Гном и Д 2003г
2. Князева О. Н. «Танцы Урала», С.: 1962.
3. Махов А.С. «Подросток и свободное время» - М.: 1982
4. Руднева С. «Ритмика, музыкальное движение»- М.:1972.
5. Ткаченко «Первые шаги в танцевальном коллективе» - М.:1996.
6. Уральская В. И. «Рождение танца» - Р.: 1982
2. Видеозаписи разных направлений танца
3. «История костюма» авт. Короткова М.В. ВЛАДОС 2002г.
4. ЦОР и интернет – ресурсы.

Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	https://dppo.edu.ru/
Академия наставников	https://sk.ru/academy/p/online.aspx
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) - Лекториум	https://www.lektorium.tv/medialibrary
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	https://www.youtube.com/user/Drofapublishing
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	https://1sept.ru/
Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»	http://dopedu.ru/
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	http://study-home.online/
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей "Внешкольник"	http://dop-obrazovanie.com/
Образовательная платформа "Открытое образование"	https://openedu.ru/
Федерация современных танцев в России	http://www.ortodance.ru/

Для учащихся	
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	https://education.ru/
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОрия»	https://proektoria.online/
Билет в будущее — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	https://bilet.worldskills.moscow/
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	https://4brain.ru/
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	https://www.lektorium.tv/medialibrary
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	http://nsportal.ru/ap
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	https://pushkininstitute.ru/
Академия Ворлдскиллс Россия	https://50plus.worldskills.ru/competencies
Цифровые ресурсы для учебы	https://www.vse.онлайн/
Федерация современных танцев в России	http://www.ortodance.ru/

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
к ДОП «Вихрь танца»

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДОП**
по итогам проведения промежуточной аттестации

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДОП
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации:

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

Протокол результатов промежуточной аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Протокол результатов итоговой аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название ДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Приложение 5
к ДОП «Вихрь танца»

Расчет бальной оценки индивидуальных качеств

Качество	Степень выраженности	Количество баллов
Физическая активность	Внешне побуждаемая	3
	Стихийная	4
	Самоуправляемая	5
Психическая активность	Внешне побуждаемая	3
	Стихийная	4
	Самоконтролируемая	5
Ведущий тип мышления	Обозначается знаком + в соответствующей графе	
Терпение	Меньше, чем на ползанятия	3
	Больше, чем на ползанятия	4
	На все занятие	5
Воля	Постоянно побуждается извне	3
	Периодически сам	4
	Постоянно сам	5
Самоконтроль	Контроль побуждается извне	3
	Периодически сам	4
	Постоянно сам	5
Тип установки	На процесс	«+» или «0»
	На результат	«+» или «0»
Тип самолюбия (определяется через уровень гордости)	Завышенный	3
	Заниженный	4
	Нормальный	5
Интерес к знаниям	Навязан извне	3
	Иногда поддерживает сам ребенок	4
	Поддерживается самостоятельно	5
Уровень конфликтности	Провоцирует конфликты	3
	Не участвует в конфликтах	4
	Старается улаживать конфликты	5
Тип сотрудничества	Избегает участия в общем деле	3
	Участвует при побуждении извне	4
	Инициативен в общих делах	5

Мониторинг развития исполнительской культуры

Оценивается на материале исполнения отдельных танцев, постановочных композиций, комбинаций.

Критерии оценки:

- техника танца
- свобода и законченность движений
- выразительность
- музыкальность

Шкала оценки: 1-5 баллов.

Периодичность наблюдения: в конце каждого года обучения.

Лист оценки исполнительской культуры

Объединение _____

Год обучения _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Техника	Свобода и законченность движений	Выразительность	Музыкальность
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

Анализ полученных результатов

Дата _____

Наблюдение проводил _____

Психолого-педагогическая методика изучения творческого мышления
Тест Дж. Гилфорда (модифицированный)

Цель: изучение ключевых факторов творческого мышления учащихся.

За основу исследования взят тест Гилфорда (раздел 1, использование предмета), но преобразован в связи со спецификой процесса обучения современному танцу.

Исследуемые факты по тесту Гилфорда:

1. **Беглость** – этот факт характеризует беглость творческого мышления и определяется общим числом ответов;
2. **Гибкость** – фактор характеризует гибкость творческого мышления, способность к быстрому переключению;
3. **Оригинальность** – фактор характеризует оригинальность, своеобразие творческого мышления, необычность подхода к проблеме и определяется числом редко приводимых ответов, необычным употреблением элементов, оригинальностью структуры ответа;
4. **Точность** – фактор, характеризующий стройность, логичность творческого мышления, выбор адекватного решения, соответствующего поставленной цели.

Материал для наблюдения (задание): создание танцевально-пластического этюда с предметом.

Задача: создать этюд с предметом, используя танцевальную лексику современного направления и пластику.

Время подготовки задания: 10-15 минут, затем индивидуальное выступление каждого участника.

Показатели (критерии) оценивания:

- 1.Идея – нестандартный подход к использованию предмета и созданию образа;
- 2.Лексика – находки интересного лексического материала;
- 3.Пространство – нестандартное пространственное решение.

Шкала оценки: 1 – высокий; 2 – средний; 3 – низкий.

Периодичность наблюдения: 1 раз в год (в конце каждого года обучения).

ТЕСТ ГИЛФОРДА

Лист наблюдений за проявлением творческого мышления

Объединение _____

Год обучения _____

Задание _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели-критерии		
		1.Идея	2.Лексика	3.Пространство
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				

Анализ полученных результатов

Дата _____

Наблюдение проводил _____

Диагностика индивидуального развития музыкально-творческих способностей

Цель: диагностика музыкально-творческих способностей детей.

Для этой цели нами была разработана серия заданий. Для данных заданий определены следующие уровни развития: высокий, средний, низкий. Все задания по диагностике проводятся в игровой форме, также учитываются индивидуальные особенности каждого учащегося.

Задание №1.

Цель: диагностика способности к сочинению мелодий или припевок.

Педагог зачитывает вслух небольшое стихотворение и предлагает учащемуся, сочинить на эти слова мелодию и воспроизвести ее голосом.

Задание №2.

Цель: выявить способность к созданию целостного художественного образа.

Педагог играет на фортепиано (синтезаторе) мелодию со словами и просит учащегося создать образ и проинсценировать песню.

Задание №3.

Цель: выявить развитие ритмических ощущений; умения импровизировать на заданную тему.

Педагог играет на фортепиано (синтезатор) какую-либо мелодию и просит ребенка придумать к ней ритмический аккомпанемент с помощью музыкального инструмента (треугольника, бубна и т.д.).

Шкала оценки: 1-5 баллов.

Периодичность наблюдения: в конце каждого года обучения.

Карта диагностики музыкально-творческих способностей

Объединение _____

Год обучения _____

Руководитель _____

Дата проведения _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Параметры				Всего
		Способность к сочинению мелодий, припевок	Способность к созданию целостного художественного образа	Развитие ритмических ощущений	Умение импровизировать на заданную тему	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
	Итого					