

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр дополнительного образования
«Красноглинский» городского округа Самара

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Коллектив современного танца «Ритм»**

направленность: художественная

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: Нувильева Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Самара, 2025

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коллектив современного танца «Ритм» предназначена для обучающихся среднего и старшего школьного возраста (10-15 лет). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Коллектив современного танца «Ритм» рассчитана на полную реализацию в течении 2-х лет. Каждый год включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет общеукрепляющий и общеразвивающий характер и направлена на овладения знаниями и навыками в области современной хореографии.

1. Пояснительная записка

Современный танец - один из наиболее массовых видов хореографического искусства и занимает значительное место в эстетическом воспитании детей и подростков. Благодаря соединению лучших традиций мировой танцевальной культуры - современный танец представляет собой достаточно доступный и понятный вид современного искусства. Среди детей занятие танцами является интересным и популярным видом деятельности в свободное время. Для детей современный танец кажется доступным и престижным, способствует удовлетворению их желания самоутвердиться в коллективе сверстников, показать себя зрительской аудитории, быть лучшими и добиться успехов.

Занятия танцем, беседы по истории и теории танца, знакомство обучающихся с образцами высокого «эталонного» исполнительского танцевального искусства создают стимул для детей всё глубже изучать и постигать азы хореографического искусства, способствуют формированию творческого мышления, воспитанию художественного вкуса, познанию национальной танцевальной культуры, физическому совершенствованию личности средствами искусства танца.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коллектив современного танца «Ритм» **художественной** направленности.

Данная программа направлена на формирование необходимых физических качеств, развитие интереса к музыкально-ритмическим видам деятельности, свободный поиск новых оригинальных хореографических средств, способных выразить внутренний мир современного человека, что в совокупности дает возможность вовлекать обучающихся в постановочную работу и стимулировать раскрытие их творческих способностей. Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса, общую культуру, обеспечивающих социальную успешность.

При разработке программы соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися: **программа базового уровня освоения.** Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации. Обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, адаптации воспитанников к постоянно меняющимся социально – экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению.

Программа способствует и реализации приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области: программы, проекты, связанные с необходимостью сохранения и укрепления традиционных российских духовно-нравственных ценностей, использования исторического и культурного наследия, выявления способностей и талантов у детей и

молодежи. А также ориентирована на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области («Стратегия социально – экономического развития Самарской области на период до 2030 года» (Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017 г. №441), в содержании которой отражены культурно - исторические, социально-экономические особенности развития региона, развитие отрасли образования.

Данная программа основана на преимуществах дополнительного образования и предполагает дать детям необходимый уровень знаний, умений, навыков в области современного танца, а также возможность реализовывать творческие способности обучающихся.

Современный танец развивает физические данные, формирует необходимые технические танцевальные навыки, внутренне раскрепощает детей, вырабатывают свободную и красивую осанку, развивают детей физически и психологически, а также формируют профессиональный интерес к хореографическому искусству.

Занятия хореографией способствуют эмоциональному, духовному, нравственному, эстетическому развитию обучающихся.

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №

28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Устав МБУ ДО «ЦДО «Красноглинский» г.о. Самара.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Новизна программы

В данной программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Модульное построение программы «Коллектив современного танца «Ритм» позволяет обучающимся осваивать как отдельные модули, являющиеся самостоятельными, так и в комплексе программы в целом, нелинейной последовательности их изучения, а значит возможность построения индивидуального учебного маршрута. Кроме того, в условиях внедрения системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей и соблюдения ее принципов, модульный подход в построении программы наиболее целесообразен. Каждый модуль должен быть нацелен на достижение конкретных результатов.

Новизну данной программы определяет синтез классической, современной хореографии. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. Таким образом, предметом данной программы является искусство выразительного движения. В разделы хореографической подготовки входят элементы классического, современного танцев, а также импровизация.

Принципы построения программы

Для достижения цели, задач и усвоения содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие *принципы*:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности детей;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

В соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБУ ДО «ЦДО

«Красноглинский» г.о. Самара предполагается при реализации данной программы дистанционное обучение с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы дистанционного обучения: e- mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, on-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

Педагогическая целесообразность программы «Коллектив современного танца «Ритм» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Воспитательный компонент программы

Современная система воспитания в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие коллектива и его отдельных обучающихся в социально-значимой деятельности и др.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно- двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно- силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 10-15 лет. Количество обучающихся в группе - до 15 человек. Состав групп постоянный. Принцип набора в объединение – свободный. Специального отбора не проводится. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся с учетом возрастной категории обучающихся: 10-11 лет, 11-13 лет, 13-15 лет.

Анатомо-физиологические особенности обучающихся

Так как программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 15 лет при построении педагогического процесса необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности детей:

Возраст 10-11 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость). Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

Возраст 11-13 лет. Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

13-15 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

В старших классах больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

Срок реализации программы

Данная программа реализуется в течение 2-х лет: 1 -2 год обучения – 144 учебных часа (базовый уровень).

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	36	144	01.09	31.05
2	36	144	01.09	31.05

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности: индивидуальные занятия, групповые.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся среднего и старшего школьного возраста (10-15 лет) – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями составляет 10 минут.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по хореографическому воспитанию, являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- представлять движения классического, народного и бального танца как д укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

Оценочные материалы

Критерии и способы определения результативности

Важной частью образовательной программы является:

- психодиагностика, предназначенная для изучения интересов, творческой активности, воспитанности, успешности обучающихся, их комфортности в учреждении;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, зачетов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий;
- контрольные занятия;
- проведение тренингов;
- участие в мероприятиях, конкурсах, смотрах и фестивалях различных уровней.

Исходя из того, что педагог хочет знать о детях студии, диагностический инструментарий может изменяться на этапах реализации программы. Знание результатов психодиагностики облегчает выбор оптимальной формы обучения и воспитания.

Диагностика учебных результатов

Год обучения	Предмет	Форма проведения	Ожидаемые результаты
1	Ритмика и музыкальная грамота	Контрольное занятие	Умение двигаться под музыку в заданном темпе, характере. Ориентироваться в музыке: полька, вальс, марш.
	Танец. Классический экзерсис	Открытое занятие	Знание позиций ног, положений рук. Правильное исполнение танцевальных шагов, танцевальных движений. Показ упражнений демонстрирующих гибкость, выворотность, растянутость ног.
1	Классический экзерсис	Контрольное занятие	Позиции рук, постановка корпуса. Основы классического танца. Прыжки.
2	Классический экзерсис	Контрольное занятие	Позиции рук, постановка корпуса. Основы классического танца. Прыжки.
	Основы ритмопластики.	Наблюдение.	Контракция «боковая», «основная» в поясничном отделе, объединенная контракция, изоляция – общие понятия, положение рук в танце «модерн».
2	Классический танец	Контрольное занятие	Экзерсис у станка. Прыжки, adagio у станка. Arabeski на середине зала.
	Основы ритмопластики.	Контрольное занятие	Изолированная работа одного, двух, трех и более центров, работа «крестом», «квадратом», сбрасывание и работа по дуге.

2	Классический танец	Зачет	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Adagio, allegro на середине зала.
	Основы свободной ритмопластики	Контрольное занятие	Свободное владение корпусом, манерой исполнения, танцевальными комбинациями в стиле: «Модерн».
2	Классический танец	Зачет	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала. Adagio, allegro на середине зала.
	Основы свободной ритмопластики	Контрольное занятие	Свободное владение корпусом, манерой исполнения, танцевальными комбинациями в стиле: «Модерн».

Оценка и контроль результатов обучения:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

- Музыкально – ритмическая координация.

Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Формы подведения итогов

В ходе освоения программы «Коллектив современного танца «Ритм»» ребенок получает комплекс знаний и умений, опыт творческой деятельности в хореографическом искусстве. Форма представления результатов:

- открытые занятия;
- мастер-класс;
- творческие задания;
- показ освоенного материала родителям;
- выступление с танцевальными номерами на праздниках и мероприятиях;
- участие в фестивалях, конкурсах детского и юношеского творчества разных

уровней.

2. Учебный план

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество часов в год
1 год обучения			
1	Модуль 1 «Мир хореографии»	49	144
2	Модуль 2 «Азбука хореографии»	30	
3	Модуль 3 «Волшебство танца»	20	
4	Модуль 4 «Магия творчества»	45	
2 год обучения			
1	Модуль 1 «Танец – это ритм!»	49	144
2	Модуль 2 «Танец – это здоровье»	30	
3	Модуль 3 «Живи, танцуй!»	20	
4	Модуль 4 «Танец – пластика и грация»	45	

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Модуль 1 «Мир хореографии»	49	5	44
2	Модуль 2 «Азбука хореографии»	30	5	25
3	Модуль 3 «Волшебство танца»	20	5	15
4	Модуль 4 «Магия творчества»	45	5	40
Итого:		144	20	124

Модуль 1 «Мир хореографии»

Цель: формирование у обучающихся чувства пространства, музыкально-ритмические навыки и ощущение своего тела

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать у обучающихся интерес и любовь к танцевальному искусству;
- воспитывать чувство коллективизма.

Развивающие

- развивать чувство ритма;
- развивать сознательное и эмоциональное восприятие музыкальных

произведений;

- развивать ощущение пространства и расположение тела в пространстве.

Обучающие

- познакомить обучающихся с миром хореографии;
- сформировать музыкально-ритмические навыки и чувство движения.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- различные ритмы;
- партерный экзерсис его движения и связки.

Обучающиеся должны уметь:

- слышать простые и более сложные ритмические связки;
- исполнять все партерные движения;
- выполнять комплекс растяжек,
- исполнять движения под музыку.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения простых и сложных партерных упражнений, и движений.

Учебно – тематический план 1 модуль

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Вводное тестирование
2	Раздел 1. Ритмика и музыкальная грамота	9	2	7	
3	Элементы ритмики	4	2	2	Анализ темпа, характера музыкального материала
4	Детский танец. Игры	3	-	3	Качество исполнения заданий
5	Комбинации	1	-	1	Качество исполнения позиций ног
6	Постановка номеров	1	-	1	Педагогическое наблюдение
7	Раздел 2. Партерная гимнастика	39	2	37	
8	Основы образно-игровой партерной гимнастики	10	1	9	Выполнение упражнений
9	Партерная пластика	10	-	10	Выполнение упражнений
10	Подготовка корректирующие упражнения	10	-	10	Выполнение упражнений
11	Основные элементы акробатики	9	1	8	Выполнение упражнений
	Итого по модулю:	49	5	44	

Содержание программы 1 модуля

Тема. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Знакомство с обучающимися.

Практика. Разминка, работа в группах по заданию. Творческая самостоятельная

работа всей группой по созданию этюда в любом танцевальном направлении. Вводное тестирование. Инструктаж по ТБ.

Раздел 1. Ритмика и музыкальная грамота

Тема №1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты

Теория. Ритмический рисунок. Передача ритмического рисунка: хлопками, шагами, бегом и другими движениями. Задачи: освоить понятия: «ритмический рисунок»; длительность, акцент, строение музыкального произведения: вступление, части, музыкальные фразы; особенности танцевальных жанров: вальс, полька, марш.

Практика. Хлопки громкие и тихие, в темпе музыки. Воспроизведение хлопками ритмического рисунка, состоящего из четвертей, восьмых, половинных и целых. Целая, половинная, четвертная, восьмая, шестнадцатая нота.

Тема №2. Детский танец. Игры

Практика. Повторение некоторых пройденных игр: «Музыкальный оркестр»,

«Перетанцовки», «Волшебный остров», «Сделай сам- покажи другим», «Зеркало». Изучение новых игр «Солнце, воздух и вода», «Ручеёк».

Задачи: Ориентация в пространстве танцевального зала; развитие интереса отразить в пластике различные образы. Творческий поиск. Освоение актёрской игры, мимики. Релаксация.

Тема №3. Комбинации

Практика. Комбинации из подскоков, галопа, прыжков, хлопков, шагов и бега.

Тема №4. Постановка номеров

Задачи: научиться создавать и воплощать образы с помощью ритмического рисунка. Практика: Постановка простого ритмического детского танца, создание сценического образа, понятного детям.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Тема №1. Основы образно-игровой партерной гимнастики

Теория. Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений.

Практика. Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление

«мышечного корсета». Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса. Упражнения партерного тренажа (растягивание и силу мышц спины, ног, пресса).

Тема №2. Партерная пластика

Практика.

Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации.

- Растяжка. Скручивание.
- Шпагат продольный на обе ноги, поперечный.
- «Бабочка».
- «Захват».
- «Кольцо».
- Упражнения стэтч - характера в различных положениях.
- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
- Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
- Твист и спирали торса в положении «сидя».
- Экзерсис у станка и на середине зала.

Тема №3. Подготовка и корректирующие упражнения

Практика. Упражнения на полу способствующие выворотности ног (в бедре, голени и стопе) наружу. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях ("ходули"). Шаги на пятках. Танцевальные шаги: шаг с носочка, шаг с высоким подниманием колена и вытянутыми пальцами ног., подскоки, галоп (боковой). Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°.

Мелкий бег на полупальцах (*pas soure*). Бег с вытянутыми пальцами ног. Упражнения на полу способствующие укреплению мышц спины. Упражнения для исправления седлообразной спины. Упражнения для исправления асимметрии лопаток. Упражнения по исправлению недостатков осанки: при кифозе, при лордозе, при асимметрии лопаток.

Легкий бег. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Бег с высоко поднятыми коленями. Упражнения, подводящие к экзерсису.

Тема №4. Основные элементы акробатики

Теория. Понятие «акробатика» в танцевальных движениях. Техника безопасности при исполнении акробатических элементов.

Практика. Выполнение индивидуальных трюков: «кувырок» (вперёд и назад), «колесо»,

«стойка на лопатках», «мостик». Упражнения на эластичность мышц, подвижность суставов, формирование мышц брюшного пояса, гибкость. Растяжка. Шпагаты.

Модуль 2 «Азбука танца»

Цель: раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства

Задачи:

Воспитательные

- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- мотивировать к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формировать эстетические потребности, ценности и чувства.

Развивающие

- развивать художественный вкус и интерес к хореографическому искусству и танцевальной деятельности;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Обучающие

- сформировать умение воспринимать музыкальные образы и способность выражать их в движении;
- познакомить с возможностями использования музыкальных образов и изученных движений, комбинаций при создании хореографических композиций и постановках, в импровизации.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- основные термины классического танца;
- основы ритмопластики: изоляция, контракция, освобождение;
- понятия по классическому танцу «*croisse*», «*efface*», «*ecante*»,
- «полицентризм» в современном танце.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплекс растяжек,
- выполнять движения изоляции, конструкции, освобождения, одним «центром»;
- выполнять упражнения на растяжку ног у станка и на середине,
- выполнять блок упражнений по классическому танцу,
- выполнять танцевальные ходы в классическом танце,
- комбинировать изоляцию двух, трех, и более «центров».

Приобрести навыки:

- постановки корпуса лицом к станку, на середине;

- выполнения элементов классического танца;
- приобретения приемов контракции и релаксации из различных исходных положений;
- поведения на сцене;
- навыки работы у станка;
- навыки современного танца.

Учебно – тематический план 2 модуль

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Азбука классического танца	30	5	25	
2	Подготовительный комплекс на ковриках	10	2	8	Выполнение упражнений
3	Основы классического танца	10	2	8	Анализ качества выполнения заданий
4	Классический экзерсис	10	1	9	Выполнение упражнений
	Итого по модулю:	30	5	25	

Содержание программы 2 модуля

Азбука классического танца

Тема №1. Подготовительный комплекс на ковриках

Теория. Подготовка мышечного аппарата детей к занятиям у станка.

Практика. Комплекс упражнений на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на улучшение выворотности. Упражнения по исправлению недостатков осанки. Подводящие к экзерсису упражнения.

Тема №2. Основы классического танца

Теория: Продолжение знакомства с терминологией классического танца. Разучивание позиций рук и ног.

Практика: Упражнения лицом к станку.

Тема №3. Классический экзерсис

Теория. II Port de bras (на середине). Changement de pied (у станка и на середине). Pas de grace.

Практика. Повторение пройденного материала: 1) demi plie по I, II, III, IV, V позиции, 2) battement tendu, 3) battement tendu demi pte, 4) demi rond de gambe par terre en dehors и en dedans, 5) battement releve lent на 45, 6) положение ноги на sur le cou-de-pied (обхватное и условное), 7) plie releve. Постановка корпуса. Позиции ног. Полуприседание (деми-плие) в I, II, III позициях. Полное приседание (гранд-плие в I, II позициях). Позиции рук (подготовительное положение, I, II, III позиции)

Модуль 3 «Волшебство танца»

Цель: личностное развитие ребенка через теоретическое и практическое изучение основ и тенденций русского народного танца

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать у обучающихся качества, такие как любовь, к Родине, чувство коллективизма, чувство товарищества.

Развивающие

- развивать художественное воображение, ассоциативную память, творческие

способности.

Обучающие

- приобщить детей к искусству танца, к богатству танцевального и музыкального народного творчества;
- способствовать формированию танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
- познакомить обучающихся с основными движениями русского народного танца. Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп.

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы;
- выполнять различные формы движений: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений.

Обучающиеся должны получить навыки:

- слышать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок, менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Учебно – тематический план 3 модуль

№ п\п	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Русский народный танец	20	5	15	
2	Элементы народного танца	5	2	3	Выполнение практического задания
3	Русский народный танец	5	-	5	Выполнение заданий педагога
4	Парный танец	10	3	7	Анализ качества выполненных движений
	Итого по модулю:	20	5	15	

Содержание программы 3 модуля

Русский народный танец

Тема №1. Элементы народного танца

Теория. Знакомство с элементами народного танца.

Практика. Основные шаги: простой танцевальный шаг, шаг с подскоком, приставной шаг, топающий шаг. Основные движения: «ковырялочка», «гармошечка», «ёлочка», хлопки и притопы.

Тема №2. Русский народный танец

Практика.

Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.

Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.

«Ключ» с двойной дробью.

Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом. Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед Дробь на «три ножки».

Основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперед.

«Моталочка»:

- с задеванием пола каблуком
- с акцентом на всю стопу
- с задеванием пола полупальцами
- с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками

«Маятник» в прямом положении Основной русский ход (академический)

Подбивка «Голубец»:

- на месте, с двумя переступаниями

Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад

Тема №3. Парный танец

Теория. Изучение различных положений рук в паре. Практика. Выполнение простых этюдов в паре.

Модуль 4 «Магия творчества»

Цель: развитие творческой личности средствами танцевального искусства

Задачи:

Воспитательные

-способствовать физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры обучающихся;

- воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

Развивающие

-развивать музыкальные способности (развитие чувства ритма, умение слушать музыку;

-развивать координацию и укреплять опорно-двигательный аппарат.

Обучающие

-сформировать навыки владения выразительными средствами танца

- формировать у обучающихся чувства переживания, запоминания и оценивания культуры своих движений.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- танцевальные движения и сюжеты;

- партерный экзерсис для повышения гибкости суставов, улучшения пластичности мышц связок, наращивания силы мышц.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять танцевальный шаг, держать правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выразительности и пластичности движений;

- свободного владения корпусом, движениями головы и особенно рук.

Учебно – тематический план 4 модуль

№п\п	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Современный танец	45	5	40	
2	Основы современного танца	15	2	13	Выполнение упражнений

3	Модерн-экзерсис	15	2	13	Правильность выполнения движений
4	Танцевальные этюды и комбинации	14	1	13	Качество выполнения движений
5	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговое тестирование. Итоговая диагностика
Итого по модулю:		45	5	40	

Содержание программы 4 модуля

Современный танец

Тема №1. Основы современного танца

Теория. Современный танец изучается по разделам: разогрев и изоляция.

Работа в партере.

Практика. Разогрев: движение по кругу (бег, шаги, подскоки, галоп и т.д.); движение на середине (работа с пространством, шаги, прыжки т.д.).

Изоляция:

- голова: наклоны, повороты, круги, zundari;
- плечи: прямые направления одним и двумя плечами, полукруги и круги;
- грудная клетка: вперед-назад; в стороны, крест, квадрат;
- пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад, крест, квадрат;
- руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, круги кистью.

-ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Разогрев в партере. Изоляция в партере. Перекаты. Простые элементы: «книжечка».

Тема № 2. Модерн-экзерсис

Теория. Модерн - экзерсис выполнение по выворотной позиции ног, по параллельным либо сводным позициям ног. Основа экзерсиса - классический экзерсис. Правильность выполнения движений.

Практика. II Port de bras (на середине) в стиле модерн. Changemenl de pied (у станка и на середине в стиле модерн). Pas de grace в стиле модерн.

Повторение пройденного материала: 1) demi plie по I, II. III. IV, V позиции в стиле модерн,

2) batlemenf tendu в стиле модерн, 3) battemenf tendu demi ptie в стиле модерн, 4) demi rond de gambe par terre en dehors и en dedans в стиле модерн, 5) battemenf releve lent на 45 в стиле модерн, 6) положение ноги на sur le cou-de-pied (обхватное и условное) в стиле модерн, 7) plie releve в стиле модерн.

Тема №3. Танцевальные этюды и комбинации

Теория. Композиция и танцевальные этюды. Азбука танцевальных движений. Ритмическая разминка. Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий.

Практика. Постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», пвист, шейк. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных

точек. Контракция.

Тема №4. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за учебный год. Обобщение пройденного. Итоговое тестирование. Итоговая диагностика.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Образовательный модуль «Танец – это ритм!»	49	5	44
2	Образовательный модуль «Танец – это здоровье»	30	5	25
3	Образовательный модуль «Живи, танцуя!»	45	5	40
4	Образовательный модуль «Танец – пластика и грация»	20	5	15
Итого:		144	20	124

Модуль 1 «Танец – это ритм!»

Цель: формирование эмоционально – эстетического восприятия окружающего мира через музыку и движение

Задачи:

Воспитательные

- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

Развивающие

- развивать чувства ритма, музыкального слуха и мышечной памяти;
- развивать творческие способности обучающихся.

Обучающие

- формировать музыкальный вкус и любовь к искусству танца;
- познакомить Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- назначение отдельных упражнений хореографии;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- основы координирования движений с основными средствами музыкальной выразительности.

Обучающиеся должны уметь:

- выразительно, свободно, самостоятельно двигаться под музыку;
- выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Обучающиеся должны получить навыки:

- по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

Учебно – тематический план 1 модуль

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	

2	Партерная гимнастика и акробатика	48	4	44	
3	Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	18	-	18	Выполнение упражнений
4	Подготовка и коррегирующие упражнения	18	-	18	Выполнение упражнений
5	Основные элементы акробатики	12	4	8	Выполнение упражнений
	Итого по модулю:	49	5	44	

Содержание программы 1 модуля

Тема. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ. Вводное тестирование.

Партерная гимнастика и акробатика

Тема №1. Упражнения для гибкости

Практика. Выполнение упражнений на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса. Растяжка. Шагалы.

Тема №2. Подготовка и коррегирующие упражнения

Практика. Упражнения на полу способствующие выворотности ног (в бедре, голени и стопе) наружу. Шаги на полупальцах при вытянутых коленях ("ходули"). Шаги на пятках. Упражнения для исправления Х - образных и О - образных ног. Танцевальные шаги: шаг с носочка, шаг с высоким подниманием колена и вытянутыми пальцами ног, подскоки, галоп (боковой). Бег с выбрасыванием ног вперед на 45°. Мелкий бег на полупальцах (pas souli). Бег с вытянутыми пальцами ног. Упражнения на полу способствующие укреплению мышц спины. Упражнения для исправления седлообразной спины. Упражнения для исправления асимметрии лопаток. Легкий бег. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Бег с высоко поднятыми коленями. Упражнения подводящие к экзерсису.

Тема №3. Основные элементы акробатики

Теория: Понятие «акробатика». Основные правила выполнения основных элементов акробатики и простые трюки. Техника безопасности. Трюковые элементы. Техника безопасности при выполнении трюковых элементов.

Практика: Выполнение индивидуальных трюков: «кувырочек» (вперёд и назад), «колесо»,

«стоечка на лопатках», «мостик». Парные трюковые элементы: поддержки танцевальные.

Модуль 2 «Танец — это здоровье»

Цель: формирование музыкально-хореографических, индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка через танец

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать у обучающихся культуру поведения и чувства прекрасного;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, обязательность,

аккуратность.

Развивающие

- развивать эстетический и художественный вкус у обучающихся;
- развивать гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию, танцевальность.

Обучающие

- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- формировать навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- показать свободы движения в танце и сформировать чувство ансамбля.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- основные требования классического танца;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение.

Обучающиеся должны уметь:

- исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение);
- выполнять аллегро на середине зала.

Обучающиеся должны получить навыки:

- постановки корпуса, рук, ног, головы;
- элементарных координационных движений.

Учебно – тематический план 2 модуль

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Классический экзерсис	30	5	25	
2	Упражнения у станка	10	2	8	Показ, демонстрация
3	Упражнения на середине зала	10	2	8	Показ, демонстрация
4	Allegro	10	1	9	Показ, демонстрация
	Итого по модулю:	30	5	25	

Содержание программы 2 модуля

Классический экзерсис

Тема №1. Упражнения у станка

Теория. Методика исполнения элементов классического танца у станка, держаась одной рукой за станок.

Практика: Переходы рук (порт де бра) Полуприседание (деми-плие) в I, I I, V позициях Полное приседание (гранд-плие в I, I I, V позициях)

Выставление ноги на носок - вытянутый батман (батман тандю) Маленькие броски работающей ногой на высоту 45 (батман тандю жите)

Круг ногой по полу по четверти круга от себя и к себе (ронд де жамб партер) Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю) Гранд батман жите (большой бросковый батман)

Лицом к станку: Реливе. Прыжки. (соте по I, II позициям). Растяжка.

Тема №2. Упражнения на середине зала

Теория: методика исполнения элементов классического танца на середине зала.

Практика: Переходы рук (порт де бра); деми-плие и гранд-плие в I, II, III позициях; реливе pas chasse; подскоки, шаг польки, вальса.

Тема №3. Allegro

Практика.

1. Pas assemble в сторону.

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на половину такта и на каждую четверть /.

2. Pas assemble вперед и назад /изучается так же, как и в сторону /.

3. Sissonne simple /изучается во 2-м полугодии без assemble /.

4. Pas jete .

5. Pas echange на одну ногу.

Модуль 3 «Живи, танцуй!»

Цель: Способствовать развитию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.

Задачи:

Воспитательные

-содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;

-совершенствовать нравственно - эстетические, духовные и физические потребности.

-укреплять физическое и психологическое здоровье.

Развивающие

-способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

-развивать у обучающихся пластичность и чувство ритма.

Обучающие

-расширять знания в области современного хореографического искусства;

- формировать умение понимать «язык» движений, их красоту. Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

-подготовительное движение рук — preparation;

-уровни подъема ног;

-понятия о вращательных движениях en dehors и en dedans;

-прыжки с двух ног на две.

Обучающиеся должны уметь:

- на основе изученных элементов составлять этюды и свободно выражать себя в процессе движения;

- самостоятельно импровизировать в любых направлениях танца;

- проявляют желание двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.

Обучающиеся должны получить навыки:

- устойчивости в позах;

-координации движений рук и головы;

-точной координации движений;

-профессиональным вниманием.

Учебно – тематический план 3 модуль

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	

1	Современные танцы: виды и стили	45	5	40	
2	Элементы современного танца	9	-	9	Показ движений
3	Уличный танец	9	-	9	Показ движений
4	Модерн-экзерсис	9	4	5	Показ движений
5	Современный танец	9	-	9	Показ движений
6	Танцевальные этюды и комбинации	9	1	8	Показ, демонстрация. Анализ
	Итого по модулю:	45	5	40	

Содержание программы 3 модуля

Современные танцы: виды и стили

Тема №1. Элементы современного танца

Практика.

Изолированные движения:

- движение головы,
- движение плеч,
- движение бедрами,
- движение корпуса. Координация движения:
- наклоны головы вправо-влево с покачиванием бедер вправо-влево,
- полукруг головы и бедер справа налево и обратно,
- квадрат головой и бедрами в одном направлении. Танцевальные комбинации:
- разминка,
- танцевальные движения – икс, повороты, пружина, скольжение, пережат,

променада, Танец «Шалунишки», «Большая стирка», «Буги –Вуги», «Маленькие звезды», «Раз-два- три на носочки».

Тема №2. Уличные танцы

Практика: Проучивание танцевальных позиций:

- основные раскачки (вперед, назад);
- раскачки с шагами;
- основные прыжки на двух и на одной ноге, с поворотами на 180 и 360 градусов;
- соединение движений ног с руками;
- простейшие партерные комбинации.
- изучение понятий kike, slaid. Комплекс разминки на середине зала:

1. Наклоны, повороты шеи
2. Разминка для плеч
3. Разминка верхней части туловища (смещения вправо, влево, вперёд, назад)
4. Разминка тазобедренного сустава (вращения, восьмёрки)
5. Разминка ног (вращения в коленях, приседания)

Тема №3. Модерн-экзерсис

Теория. Модерн - экзерсис выполняется как по выворотной позиции ног, так и по параллельным либо сводным позициям ног. Основой этого экзерсиса является классический экзерсис. Но все движения выполняются с мягкой спиной и координируются с различными вариациями движений рук, плеч, бедер и наклонов, поворотов головы.

Практика. Battement tendu с переносом тяжести в IV позиции, когда нога вытягивается вперед или назад в стиле модерн. Demi plie на середине зала в стиле модерн. Battement tendu с demi plie на середине в стиле модерн. Прыжки pas echappe на II позиции (сначала у станка в стиле модерн). Pas balance (сначала у станка в стиле модерн). Сценический pas de basgue в стиле модерн. Трамплинные прыжки в стиле модерн.

Тема №4. Современный танец

Практика: Раздел - изоляция. Изучение следующих движений:

- голова: наклоны, повороты, круги, zundari;
- плечи: прямые направления одним и двумя плечами, полукруги и круги;
- грудная клетка: вперед-назад; в стороны, крест, квадрат;
- пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад, крест, квадрат;
- руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, круги кистью.

-ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Упражнения для развития позвоночника. Основные положения:

- flat back вперед, в сторону, полукруги и круги торсом;
- contraction, release, high release.

Координация. Координация простейших движений рук и ног, свинговое раскачивание двух центров.

Уровни.

- основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа»;
- упражнения stretch-характера в различных положениях;
- упражнения на contraction и release в положении сидя; Кросс. Перемещение в пространстве.

-шаги по квадрату.

-основные шаги афротанца.

-шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

-прыжки: hop, jump

Тема №5. Танцевальные этюды и комбинации

Теория. Композиция и постановка танцевальных этюдов и комбинаций, построенных на изученном материале. Предполагаются комбинации на 32 такта с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, развернутые комбинации на 64 такта с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней. Знакомство с музыкальным сопровождением будущего хореографического этюда, беседа о характере и образе музыки.

Практика. Бег: легкий на полупальцах «Самолетки»; Шаги на полупальцах «Веревочка»; Шаг «Цапля»; Танцевальный бег; танцевальный бег с соскоком, танцевальный бег в сочетании с подскоками, шагом польки и др. Allegro: «Зайчики», «Лягушки»; Боковой галоп, простые прыжки, подскоки, поскок и др.

Модуль 4 «Танец – это пластика и грация»

Цель: Формирование целостного представления об окружающем мире и высоких нравственных идеалах

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать у обучающихся трудолюбия, ответственности, дисциплины;
- воспитывать навыки общения и культуры поведения в обществе и коллективе.

Развивающие

- развивать гибкость, координацию движений;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации.

Обучающие

-познакомить обучающихся с простейшими правилами поведения на сцене, с культурой сцены;
сформировать умение слышать и чувствовать музыку. Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;
- ракурсы исполнения движений.

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять движения грамотно и музыкально.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения танцевальных движений;
- выразительного и ритмичного исполнения танцев движений с предметами (шарами, обручами, цветами);
- импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.
- сценической концертной деятельности.

Учебно – тематический план 4 модуль

№ п/п	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника актерского мастерства в танце	20	5	15	
2	Хореографические этюды	5	1	4	Постановка хореографических номеров
3	Движение, мимика, жест	5	1	4	Творческое задание
4	Виды упражнений на развитие техники актерского мастерства	5	2	3	Практические задания
5	Итоговое занятие	5	1	4	Итоговое тестирование. Итоговая диагностика.
	Итого по модулю:	20	5	15	

Содержание программы 4 модуля

Техника актёрского мастерства в танце

Тема №1. Хореографические этюды

Теория.

Знакомство с музыкальным сопровождением будущего хореографического этюда, беседа о характере и образе музыки.

Практика.

Правила исполнения движений. Правила исполнения комбинаций. Правила исполнения этюдов. Правила исполнения танцевальных постановок.

Разучивание новых движений. Разучивание этюдов. Репетиции на сцене. Изучение эстрадного танца, детских сюжетных танцев и танцевальных картинок.

Тема №2. Движение, мимика и жест

Практика.

Разучивание движений в образах сказочных персонажей (зайца, лисы, волка, мышей и т. п.).

Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (цирковая лошадка, снежинки, канатоходцы, весёлые барабанщики, лыжники).

Разучивание музыкально-танцевальных игр:

- «Больше не буду с тобой танцевать»,

- «Буги-вуги»,
- «Вперёд 4 шага».

Упражнения на растягивание и укрепление мышцы спины, поясницы.

Тема №3. Виды упражнений на развитие техники актерского мастерства **Практика.**

Развитие сценической воли, сценической свободы.

Развитие сценического воображения, сценической свободы. Упражнения на эмоционально-образную координацию движений рук.

Игры на непрерывное, активное, распределенное внимание. Игры на развитие памяти.

Воображение и фантазия. Этюды на выразительность жеста. Мимика, пантомимы.

Тема №4 Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за учебный год. Обобщение пройденного.

Итоговое тестирование. Итоговая диагностика. Тематический показ танцевальных этюдов «Танцевальный ринг».

Примечание: Количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

3. Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы:

Развитие личности через формирование эстетических и нравственных ценностей, развитие творческого потенциала и социальной активности детей на основе танцевального искусства.

Задачи:

- Формирование интереса к изучению истории и традиций танцевального искусства России и мира.
- Просвещение в сфере достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций российского общества.
- Воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарской области.

Ожидаемые результаты:

- Освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности).
- Понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций.
- Уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи и малой родины.

Методы воспитания:

- Метод убеждения через беседы и лекции о значении танцевального искусства.
- Метод положительного примера (педагога, родителей, известных танцоров).
- Метод упражнений через практические занятия и тренировки.
- Метод переключения деятельности для поддержания интереса и мотивации.
- Метод развития самоконтроля и самооценки через рефлексию и анализ собственных достижений.
- Методы воспитания воздействием группы и коллектива через командные игры и соревнования.

Формы работы:

- Игровые тренинги и соревнования: способствуют развитию командного духа, дисциплины и ответственности.
- Проектная деятельность: создание проектов, связанных с историей танцев и их значением в культуре.
- Экскурсии и встречи: посещение музеев, театров и общение с профессиональными

танцорами.

- Творческие мастерские: создание тематических поделок и рисунков, отражающих танцевальную тематику.

Работа с родителями:

- Родительские собрания для обсуждения успехов детей и планов на будущее.
- Открытые занятия, на которых родители могут наблюдать за прогрессом своих детей.
- Совместные мероприятия, такие как спортивные праздники и семейные соревнования.
- Консультации и общение в групповых чатах для оперативного обмена информацией.

Диагностика результатов:

- Педагогическое наблюдение за поведением и прогрессом детей.
- Оценка творческих проектов и спортивных достижений.
- Анкетирование и опросы родителей и детей для получения обратной связи.
- Отзывы участников мероприятий и педагогов.

Организация воспитательной работы:

Воспитательная работа проводится на базе учебного заведения, а также на выездных площадках, таких как музеи, спортивные комплексы и культурные центры. Родители активно участвуют в организации мероприятий и поддержании мотивации детей. (Календарный план воспитательной работы. Приложение 1)

4. Организационно- педагогические условия (методическое обеспечение) программы

Учебно – методическое обеспечение

Методические пособия для педагогов:

- планы – конспекты занятий;
- информационные материалы по направлениям танцев разных видов и стилей.

Дидактическое обеспечение:

- диагностика психического развития (карточки-наблюдения);
- карточки-задания по теме классический экзерсис;
- блок заданий упражнений в направлениях современного танца;
- тесты для определения специальных хореографических данных при поступлении в хореографическую студию;
- фотографии, показывающие хореографическое искусство, известных великих деятелей хореографии, костюмы, театры, грим;
- литература по хореографии, пластике, танцу;
- видеозаписи и аудиозаписи балетной тематики, презентации;
- правила поведения на занятиях и на сцене;
- словари хореографических терминов.

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; педагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Формы обучения и воспитания

Формы работы – групповые занятия с индивидуальным подходом, беседы,

концерты.

На протяжении всего периода обучения действует объяснительно-иллюстративный метод - педагог объясняет и показывает движение.

Примерная схема построения занятия:

Занятие состоит из 4-х частей:

1. Вводная часть (5-10 мин)
 - а) беседы о танце, значении музыки в танце, гигиене, внимании, дисциплине, танцевальной форме и т.п.;
 - б) изучаются особенности осанки и профессиональных данных ребенка; в) знакомство с элементами ритмики и музыкальной грамоты.
2. Подготовительная часть (10-20 мин.): разучиваются и исполняются физические упражнения:
3. Основная часть: экзерсис у станка и на середине (40-60 мин.)
4. Заключительная часть (15-20 мин.): знакомство и разучивание отдельных танцевальных элементов, па, этюдов, танцев.

Характеристика используемых методов

Объяснительно-иллюстративный метод - один из наиболее экономных способов передачи, обобщенного и систематизированного объема учебного материала.

Педагог также часто прибегает к репродуктивному методу, при котором обучающиеся усваивают знания по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний и показанных способов деятельности.

Продуктивный метод содержит в себе проблему. На занятиях с детьми ставится проблемная ситуация, которая создает потребность в приобретении новых знаний и способов действия.

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняя правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести)
- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала.
- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Методика обучения и воспитания направлена на предоставление детям возможности реализовать свой творческий потенциал, овладеть искусством танцевального мастерства. Из года в год обучающиеся, приобретая новые знания и умения, повышают не только уровень техники исполнения, но и эмоциональную передачу образа, артистичность.

Предполагается при реализации данной программы дистанционное обучение с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы дистанционного обучения: e- mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, on-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

Воспитательная деятельность педагога

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство

ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка.

В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители.

Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования художественной направленности

Материально – техническое обеспечение

- помещение площадью не меньше 40 м²;
- зеркало на одной из стен сплошной площадью;
- станок для выполнения экзерсиса у станка (80-100 см. от пола, 30 см. от стены, диаметр поручня 5см.);
- аудио магнитофон;
- коврики размером 100х150 см. для выполнения упражнений на полу;
- репетиционный реквизит;
- наличие у детей специальной формы для занятий (у девочек велосипедки и футболка, либо купальник для занятий и юбочка).
- наличие фонотеки и видеотеки;
- наличие сценических костюмов для концертных номеров.

5. Список литературы

1. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
2. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
3. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
4. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
5. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
6. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
7. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
8. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
9. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
10. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
11. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
12. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.
13. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
14. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
15. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4

Интернет-ресурсы

1. Актерское мастерство в области хореографического искусства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studexpo.ru/88029/kulturologiya/akterskoe_masterstvo_oblasti_horeograficheskogo_iskusstva , свободный (11.11.2018).
2. Театральный тренинг в помощь хореографам как средство развития актёрских способностей в хореографическом коллективе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/teatralnyi-trening-v-pomoshch-khoreografam-kak-sre.html>, свободный (11.11.2018).
3. Многообразие выразительных средств в хореографическом произведении [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://diplomba.ru/work/89117> , свободный (11.11.2018).
4. Техника актерского мастерства в танце и танцевальных направлениях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=813503>, свободный (5.11.2018).

Календарный план воспитательной работы к программе
«Коллектив современного танца «Ритм»

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1	День открытых дверей. Мастер-класс по основам танцевальных движений	Сентябрь	Мастер-класс	Видеоролик с процессом обучения
2	Викторина «История танцевального искусства»	Октябрь	Викторина	Сертификаты участникам
3	Спортивный праздник в объединении «Мы танцоры будущего»	Ноябрь	Соревнование	Фотоотчет и награждение победителей
4	Новогодние мероприятия	Декабрь	Концерт	Видеозапись праздничного концерта
5	Зимние каникулы: экскурсии на танцевальные студии	Январь	Экскурсия	Фотоотчет и отзывы участников
6	Семейный турнир «Танцующая семья»	Март	Турнир	Фотоотчет и награждение участников
7	Конкурс плакатов «Танец и мир»	Апрель	Конкурс	Выставка лучших плакатов
8	Итоговое мероприятие «Будущие танцоры России»	Май	Бал	Видеозапись и фотоотчет мероприятия