

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

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцевальный калейдоскоп»**

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Кондратьева Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г.о. Самара, 2024

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	11
3. Первый год обучения.....	11
4. Второй год обучения.....	19
5. Ресурсное обеспечение программы.....	26
6. Список литературы и интернет-ресурсов.....	35

Краткая аннотация

Воспитание подрастающего поколения является одной из основных задач цивилизованного общества. Большую воспитательную роль играет обучение молодежи бальному танцу. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Танцы занимают значительное место и в эстетическом воспитании кадетов, в воспитании культурных, образованных будущих офицеров. Только политически активным, социально деятельным, высокообразованным и культурным людям по силам возродить воинские традиции, поднять авторитет армии.

Однако, при обучении кадетов танцам, необходимо принимать во внимание некие особенности и ограничения, которые связаны со спецификой кадетских школ как учебных заведений. Их нужно учитывать в своей работе, чтобы грамотно строить учебный процесс и эффективно выполнять поставленные задачи.

Задача кадетских корпусов – не только подготовка учащихся к дальнейшей военной службе, не только выработка настоящих мужских качеств и подготовка к суровой «школе» жизни, но и воспитание всесторонне развитой личности, глубоко образованных людей, что невозможно без общей культуры. Здесь возрастает роль программ дополнительного образования, одной из которых и является дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа **художественной направленности «Танцевальный калейдоскоп»**.

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом нормативных документов:

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

-Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

-Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-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, 3 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»;

-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 муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра дополнительного образования «Красноглинский» г.о. Самара;

- Лицензия на образовательную деятельность;
- Другие локальные акты учреждения.

Направленность программы – художественная.

Уровень освоения программы - базовый.

Главная идея программы - все дети талантливы по своему, главное увидеть в ребенке индивидуальность, помочь раскрыться через танец, сформировать культуру здоровья, умение взаимодействовать в паре и привлечь к общественно-значимой деятельности, заложить основы активной гражданской позиции.

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.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям и адаптации к жизни в современном обществе. Занятия хореографией повышают пластичность и координацию движений, исправляют осанку, они улучшают душевное состояние человека, а также формируют характер человека, наделяя его лучшими качествами. Упорство, терпение, железная дисциплина, умение преодолевать трудности, а не пасовать перед ними - все эти необходимые качества, приобретенные на уроках хореографии, переносятся человеком из танцевального класса и в другие сферы его деятельности.

Бальные танцы обязательно входят в воспитательную программу для кадетских классов. Историко-бытовые и бальные танцы играют немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования.

Новизна данной программы заключается в следующих аспектах:

- Программа включает элементы, отражающие военную дисциплину и командный дух, что позволяет кадетам развивать не только танцевальные навыки, но и навыки командной работы и взаимопомощи.

- Введение исторических танцев: особое внимание уделено обучению историческим танцам различных эпох, что способствует не только навыкам танца, но и углублению знаний о культуре и истории.

-Интеграция физической подготовки: программа сочетает хореографические тренировки с физической подготовкой, направленной на развитие силы, выносливости и координации, что особенно актуально для кадетов.

- Создание тематических постановок: кадеты участвуют в создании танцевальных номеров, посвященных военной тематике, что развивает творческие способности и чувство патриотизма.

Таким образом, программа «Танцевальный калейдоскоп» сочетает хореографию с элементами военной подготовки, истории и современных технологий, что создает уникальную и многогранную образовательную среду.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа:

- *принцип добровольности, гуманизма, приоритета общечеловеческих ценностей*, свободного развития личности, самооценки ребенка, создание максимально благоприятной атмосферы для личностного и профессионального развития обучаемого («ситуация успеха», «развивающее обучение»);

- *принцип доступности обучения и посильности труда*: постепенное нарастание нагрузки в пределах доступного; чтобы установить объём знаний, навыков, которые должны быть усвоены, педагог должен знать уровень развития и потенциальные возможности участников – умственные, психические, физические;

- *принцип природосообразности*: учет возрастных возможностей и задатков обучающихся при включении их в различные виды деятельности;

- *принцип индивидуально – личностной ориентации* развития творческой инициативы детей;

- *принцип дифференцированности и последовательности*: чередование различных видов и форм занятий, постепенное усложнение приемов работы, разумное увеличение нагрузки;

- *принцип культуросообразности*: ориентация на потребности детей, адаптация к современным условиям жизни общества с учетом культурных традиций;

- *принцип креативности*: развитие творческих способностей обучаемых, применение методов формирования умений переноса и применения знаний в новых условиях;

- *принцип связи теории и практики, связи обучения с жизнью*;

- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и логика в последовательности подачи материала – от простого к сложному через приемы (объяснение, показ, повторение, закрепление); постепенное увеличение нагрузки);

- *принцип сознательности и активности учащихся*: принцип отношения человека к действительности; результатом освоения принципа

активности должны стать заинтересованность учеников, стремление самостоятельно работать, оказывать друг другу помощь;

- *принцип интегрированного обучения* (параллельного и взаимодополняющего обучения различным видам деятельности);

- *принцип «зоны ближайшего развития»* для каждого ребенка, выбор индивидуального маршрута и темпа его освоения.

Цель программы: - приобщение подростков к хореографическому искусству через пластическое и музыкальное многообразие, приобретение сценических навыков и навыков социально-значимой деятельности.

Задачи программы:

Образовательные

- Формирование у детей музыкально-ритмических навыков.

- Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классического танца и современной хореографии.

- Обучение детей сценическому мастерству.

Развивающие

- Овладение обучающимися приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля.

- Приобщение воспитанников к творческой деятельности, участию в концертной деятельности.

Воспитательные

- Развитие способов общения в коллективе на основе взаимоуважения, концентрации и мобилизации сил, для выполнения общих задач.

- Развитие таких личностных качеств как трудолюбие, целеустремленность, выносливость.

- Способствовать формированию общей культуры ребёнка, способной принять полученные знания и умения на практике, сознательно делать профессиональный выбор, успешно адаптироваться в современном обществе.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 13-17 лет.

Продолжительность реализации программы: 2 года.

Объем учебных часов: на 1-й и 2-й год обучения по учебному плану предусмотрены 144 часа занятий.

Режим проведения занятий: два раза в неделю по 2 часа с перерывом в 10 минут.

Наполняемость групп: не менее 15 человек.

Кадровое обеспечение. Обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

Формы проведения занятий.

Данной программой обучения предполагается групповая форма проведения занятий. Занятия проводятся в группах от 10 до 20 человек 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего в течение учебного года предусмотрено программой 144 часа занятий.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Примерная структура занятия:

1. Вводная часть (объяснение цели и задач урока, поклон);
2. Повторение пройденного материала;
3. Разучивание новых танцевальных элементов, комбинаций, постановка танца;
4. Рефлексия и анализ урока, поклон.

Содержание программы состоит из трех автономных модулей, дополняющих друг друга и способствующих достижению основной цели.

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Модули 1-го года обучения:

- «Основы движения и постановка танца»
- «Танцевально - художественная деятельность»
- «Основы историко-бытового танца»

В зависимости от ситуации и возможностей темы занятий могут осуществляться в дистанционном режиме.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видео-лекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: Zoom, Discord, GooglForm, Skype, чаты в Viber, WatsUp, Вконтакте, Одноклассники и другие, позволяющие создание закрытых или публичных сообществ и чатов для группы или направления деятельности.

Планируемые результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы

Личностные:

- создать условия для развития творческой личности;
- способствовать формированию социально значимых компетенций обучающихся;

- воспитать у детей любовь к танцу и искусству;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- воспитать у детей эстетический вкус, исполнительскую культуру.

Метапредметные:

Познавательные:

- расширить музыкально-художественный кругозор детей на лучших произведениях русской музыки и хореографии;
- расширить знания по особенностям строения тела.

Регулятивные:

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни; развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости

Коммуникативные:

- воспитывать правила поведения в коллективе;
- сформировать потребность в системной коллективной творческой деятельности;
- сформировать первоначальные навыки работы с информацией по народносценическому танцу.

Предметные:

- модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии и способы определения результативности

Качество обучения обучающихся определяется по результатам выступлений хореографического коллектива на отчетных и иных концертах, по итогам участия в конкурсах и фестивалях разного уровня.

Критерии оценки качества освоения танцевального материала отражены в таблице:

Оценка	Критерии оценивания выступления
Отличное	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Хорошее	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами(как в техническом плане, так и в художественном)
Удовлетворительное	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение

	анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений
Неудовлетворительное	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета

Виды и формы контроля и диагностики результатов

Диагностический контроль дает возможность определить уровень мотивации и устойчивости интереса, воспитанности обучающихся, творческих способностей.

Основными видами контроля успеваемости обучающихся является:

- текущий контроль успеваемости обучающихся (участие в постановках концертах, конкурсах);
- промежуточный контроль обучающихся;
- итоговый контроль обучающихся.

Виды контроля	Содержание	Формы	Сроки
Входной	Уровень знаний обучающихся	Тестирование, беседа, наблюдение	В начале каждого модуля
Текущий	Освоение программного материала по теме	Тестирование, беседа, обсуждение, наблюдение, ролевая игра, ситуативная игра, рефлексия	На всем протяжении прохождения модуля
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач	Тестирование, общие массовые мероприятия, открытые занятия с приглашением родителей	В конце каждого модуля

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Танцевальный калейдоскоп» является контрольный урок для родителей, по пройденному материалу, который проводится в конце каждого полугодия (декабрь, май), выступление на кадетских балах (декабрь, апрель).

Форма итогового контроля направлена на подведение итогов работы, определение уровня знаний, умений и навыков учащихся. В конце учебного года делается отчет-презентация о деятельности воспитанников в социуме.

2. Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 год обучения				
1.	Основы движения и постановка танца	4	32	36
2.	Танцевально–художественная деятельность	8	64	72
3.	Основы историко-бытового танца	4	32	36
	Всего	16	128	144
2 год обучения				
1	Основы движения и постановка танца	4	32	36
2	Танцевально–художественная деятельность	8	64	72
3	Основы историко-бытового танца	4	32	36
	ИТОГО	16	128	144

3. Учебно-тематический план первого года обучения

Программа первого года обучения имеет три модуля.

1. Модуль 1 «Основы движения и постановка танца» состоит из постановки корпуса, ног, рук, головы, музыкально – пространственных движений, ритмических упражнений, развития физических данных и гибкости, постановка танца «Один вдох».

2. Модуль 2 «Танцевально – художественная деятельность» предназначен для постановки и отработки хореографических композиций.

3. Модуль 3 «Основы историко-бытового танца» составлена с учетом изучения элементов историко-бытового танца, небольших комбинаций, объединяющих эти элементы, и бальных танцев

Учебный план

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Основы движения и постановка танца	4	32	36
2	Танцевально–художественная деятельность	8	64	72
3	Основы историко-бытового танца	4	32	36

ИТОГО	16	128	144
--------------	-----------	------------	------------

Модуль 1. «Основы движения и постановка танца»

Цель – освоение танцевальных навыков

Основные задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;
- освоить понятий и терминов классического танца;
- постановка корпуса, рук, ног и головы в процессе изучения позиций и основных движений;
- выучить танец;
- выучить комплекс упражнений на координацию и развитию физических данных;

Воспитательные:

- приобщить кадет к хореографическому искусству;
- создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;
- участвовать и посещать концерты и конкурсы.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, корректировать осанку;
- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

Развивающие:

- развивать чувства ритма, координацию движения, музыкальный слух, танцевальную память;
- развивать мотивационные качества кадет для занятий хореографической деятельностью.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
Модуль 1. Основы движения и постановка танца				36
1	Поклон на музыкальные размеры $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$	-	2	2
2	Постановка корпуса, головы, ног, рук	2	2	4
3	Классический экзерсис у станка	2	6	8
4	Комбинации на развитие координации и пластики	-	2	2
5	Постановка танца	-	8	8
6	Отработка танца	-	8	8
7	Партерная гимнастика		4	4

ИТОГО	4	32	36
--------------	---	----	----

Содержание модуля

1. Поклон на музыкальные размеры $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$

Практика:

Тема 1: «Значение поклона в танце. Поклон на $\frac{2}{4}$, на $\frac{3}{4}$ »

2. Постановка корпуса, головы, рук

Тема 1: «Позиции ног в историко-бытовом и классическом танце I, II, III, их отличие от позиций классического танца, направление точек в классе (8 точек)»

Тема 2: «Позиции рук I, II, III, положение рук на поясе и за спиной».

«Движение головы: повороты направо, налево, наклоны вперед, назад»

3. Классический экзерсис у станка

Тема 1: «Понятийно – терминологический аппарат классического танца»

Тема 2: «Методика постановки корпуса, ног, рук, головы у станка»

Тема 3: «Методика изучения группы battements tendus»

Тема 4: «Grands battements»

4. Комбинации на развитие координации и пластики

Тема 1: «Разучивание комбинации на развитие координации и пластики»

5. Постановка танца

Тема 1: «Постановка танца »

Тема 2: «Постановка начала танца»

Тема 3: «Постановка середины танца»

Тема 4: «Постановка финала танца»

6. Отработка танца

Тема 1: «Отработка танца на сборы »

Тема 2: «Отработка начала танца»

Тема 3: «Отработка середины танца»

Тема 4: «Отработка финала танца»

7. Партерная гимнастика

Тема 1: «Комплекс упражнений для развития гибкости и физических данных»

Тема 2: «Комплекс упражнений для растяжки на «шпагат».

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения изучаемых движений;
- основные положения рук, ног историко-бытового танца.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- точно и правильно исполнять движения;

- определять характер танцевальной музыки;
- соотносить движения с динамическими оттенками музыки;
- выполнять движения в различных темпах;
- подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре

Иметь навыки:

- определение характера и темпа музыкального произведения;
- координировать одновременную работу всех частей тела: корпуса, ног, рук, головы;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Модуль 2 «Танцевально-художественная деятельность»

Цель модуля - разучивание и отработка хореографических композиций

Основные задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;
- освоить понятий и терминов классического танца;
- постановка корпуса, рук, ног и головы в процессе изучения позиций и основных движений;
- разучить танцевальную композицию;
- разучить танцевальную композицию

Воспитательные:

- приобщить кадет к хореографическому искусству;
- создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;
- участвовать в концертах, конкурсах.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, корректировать осанку;
- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

Развивающие:

- развивать чувства ритма, координацию движения, музыкальный слух, танцевальную память;
- развивать мотивационные качества кадет для занятий хореографической деятельностью.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
Модуль 2. Танцевально-художественная деятельность				
1	Танцевально-двигательная терапия	-	10	10
2	Постановка танца	2	16	18

3	Отработка танца	2	12	14
4	Постановка танца	2	14	16
5	Отработка танца	2	12	14
ИТОГО		8	64	72

Содержание программы

1. Танцевально-двигательная терапия. Танцевальная терапия - это творческое самовыражение через танец и движение, которые способствуют интеграции когнитивного, эмоционального, социального и физического аспектов жизни человека.

Тема 1: «Кто я»

Тема 2: «Мое имя- моя сила»

Тема 3: «Мир внутри меня»

Тема 4: «Мир моих эмоций»

Тема 5: «Импровизация»

2. Постановка танца

Тема 1: «Прослушивание музыки и объяснение замысла танца»

Тема 2: «Постановка начала танца»

Тема 3: «Разучивание основных движений танца»

Тема 4: «Разучивание начала танца по рисунку»

Тема 5: «Постановка середины танца»

Тема 6: «Разучивание соло»

Тема 7: «Разучивание финальной комбинации танца»

Тема 8: «Постановка финала танца»

Тема 9: «Разучивание поклона»

3. Отработка танца

Тема 1: «Отработка начала танца, эмоциональность в танце»

Тема 2: «Отработка основных движений танца»

Тема 3: «Отработка начала танца по рисунку»

Тема 4: «Отработка середины танца»

Тема 5: «Отработка соло»

Тема 6: «Отработка финальной комбинации танца»

Тема 7: «Отработка финала танца»

4. Постановка танца

Тема 1: «Прослушивание музыки и объяснение замысла танца»

Тема 2: «Постановка начала танца»

Тема 3: «Постановка начала танца по рисунку»

Тема 4: «Разучивание основных движений танца»

Тема 5: «Постановка середины танца»

Тема 6: «Разучивание движений по рисунку»

Тема 7: «Постановка финала танца»

Тема 8: «Разучивание поклона»

5. Отработка танца

Тема 1: «Эмоциональность в танце, отработка танца»

Тема 2: «Отработка начала танца»

Тема 3: «Отработка начала танца по рисунку»

Тема 4: «Отработка середины танца»

Тема 5: «Отработка движений по рисунку»

Тема 6: «Отработка финала танца»

Тема 7: «Отработка поклона»

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения изучаемых движений;
- основные положения рук, ног;
- знать танцы.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- точно и правильно исполнять движения;
- определять характер танцевальной музыки;
- соотносить движения с динамическими оттенками музыки;
- выполнять движения в различных темпах;
- синхронно выполнять движения группой.

Иметь навыки:

- определение характера и темпа музыкального произведения;
- координировать одновременную работу всех частей тела: корпуса, ног, рук, головы;
- выразительно и музыкально исполнять танцевальные движения.

Модуль 3. Основы историко-бытового танца

Цель модуля – изучение историко-бытовых танцев для участия на кадетских балах

Основные задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;
- освоить понятий и терминов классического танца;
- постановка корпуса, рук, ног и головы в процессе изучения позиций и основных движений;
- ознакомить учащихся с предметами историко-бытового танца и его особенностями;
- показать отличие танцевального шага от бытового;
- научить учащихся подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре.

Воспитательные:

- приобщить детей к хореографическому искусству;
- создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;

- участвовать в Весеннем балу.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, корректировать осанку;
- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

Развивающие:

- развивать чувства ритма, координацию движения, музыкальный слух, танцевальную память;

- развивать мотивационные качества учащихся для занятий хореографической деятельностью.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
Модуль 2. Основы историко-бытового танца				
1	Основные движения танца «Полонез»	2	2	4
2	Основные движения танца «Pasdegrace»	-	4	4
3	Основные движения танца «Фигурный вальс»	-	6	6
4	Основные движения танца «Праздничный «Вальс»	-	4	4
5	Основные движения танца «Гусарская полька»	-	4	4
6	Основные движения танца «Французская полька»	-	4	4
7	Основные движения танца «Краковяк»	-	4	4
8	Основные движения танца «Блюз пинг»	-	4	4
9	Подготовка к кадетскому балу, выступлениям	2	-	-
ИТОГО		4	32	36

Содержание модуля «Основы историко-бытового танца»**1. Основные движения танца «Полонез».**

Полонез (ведет свою историю от польского народного танца «ходзоны»). От народа этот танец перешел бедной шляхте, а затем в замки богатых польских магнатов. Французские танцмейстеры дали ему название

«polonaise» - польский. Неограниченное количество пар выполняет различные фигуры и перестроения, двигаясь основным шагом танца.

Тема 1: «Положение рук в паре, основной шаг танца «Полонез»

Тема 2: «Разводка танца по рисунку»

2. Основные движения танца «Pasdegrace» (танец сочинен Ивановым в к. 19- н. 20 века. Переводится как «грациозный шаг»).

Тема 1: «Основные движения танца «Pasdegrace» в продвижении вперед. По кругу»

Тема 2: «Танец «Pasdegrace» изучение по кругу в паре»

3. Основные движения танца «Фигурный вальс».

Тема 1: «Основные движения танца «Фигурный вальс» (balance, вальсовый шаг, полу поворот) в продвижении вперед, по кругу»

Тема 2: «Изучение танца «Фигурный вальс» по прямой, по кругу»

Тема 3: «Позиции рук в паре, разучивание танца «Фигурный вальс» в паре»

4. Основные движения танца «Праздничный «Вальс».

Тема 1: «Основные движения танца «Праздничный «Вальс»

Тема 2: «Изучение танца в паре по кругу»

5. Основные движения танца «Гусарская полька».

Тема 1: «Разучивание танца «Гусарская полька» по одному»

Тема 2: «Разучивание танца «Гусарская полька» в паре»

6. Основные движения танца «Французская полька».

Тема 1: «Разучивание танца «Французская полька по одному»

Тема 2: «Разучивание танца «Французская полька» в паре»

7. Основные движения танца «Краковяк»

Тема 1: «Основные движения танца «Краковяк»

Тема 2: «Разучивание танца «Краковяк» в паре»

8. Основные движения танца «Блюз пинг».

Тема 1: «Разучивание основных движений танца «Блюз пинг»

Тема 2: «Разучивание танца «Блюз пинг» в паре»

9. Подготовка к кадетским балам, выступлениям

Тема 1: «Беседа о этикете, внешнем виде и поведении на балу и выступлениях»

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения изучаемых движений;
- основные положения рук, ног историко-бытового танца.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- точно и правильно исполнять движения;
- определять характер танцевальной музыки;
- соотносить движения с динамическими оттенками музыки;
- выполнять движения в различных темпах;

- подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре
- Иметь навыки:**
- определение характера и темпа музыкального произведения;
- координировать одновременную работу всех частей тела: корпуса, ног, рук, головы;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

4. Учебно-тематический план второго года обучения

Программа второго года обучения имеет три модуля.

4. Модуль 1 «Основы движения и постановка танца» состоит из постановки корпуса, ног, рук, головы, музыкально – пространственных движений, ритмических упражнений, развития физических данных и гибкости, постановка танца «Один вдох».

5. Модуль 2 «Танцевально – художественная деятельность» предназначен для постановки и отработки хореографических композиций.

6. Модуль 3 «Основы историко-бытового танца» составлена с учетом изучения элементов историко-бытового танца, небольших комбинаций, объединяющих эти элементы, и бальных танцев

Учебный план

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Основы движения и постановка танца	4	32	36
2	Танцевально–художественная деятельность	8	64	72
3	Основы историко-бытового танца	4	32	36
ИТОГО		16	128	144

Модуль 1. «Основы движения и постановка танца»

Цель – освоение танцевальных навыков

Основные задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;
- освоить понятий и терминов классического танца;
- постановка корпуса, рук, ног и головы в процессе изучения позиций и основных движений;
- выучить танец;

- выучить комплекс упражнений на координацию и развитие физических данных;

Воспитательные:

- приобщить кадет к хореографическому искусству;
- создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;

- участвовать и посещать концерты и конкурсы.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, корректировать осанку;
- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

Развивающие:

- развивать чувства ритма, координацию движения, музыкальный слух, танцевальную память;

- развивать мотивационные качества кадет для занятий хореографической деятельностью.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
Модуль 1. Основы движения и постановка танца				
1	Поклон на музыкальные размеры $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$	-	2	2
2	Постановка корпуса, головы, ног, рук	2	2	4
3	Классический экзерсис у станка	2	6	8
4	Комбинации на развитие координации и пластики	-	2	2
5	Постановка танца	-	8	8
6	Отработка танца	-	8	8
7	Партерная гимнастика		4	4
ИТОГО		4	32	36

Содержание модуля

8. Поклон на музыкальные размеры $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$

Практика:

Тема 1: «Значение поклона в танце. Поклон на $\frac{2}{4}$, на $\frac{3}{4}$ »

9. Постановка корпуса, головы, рук

Тема 1: «Позиции ног в историко-бытовом и классическом танце I, II, III, их отличие от позиций классического танца, направление точек в классе (8 точек)»

Тема 2: «Позиции рук I, II, III, положение рук на поясе и за спиной».

«Движение головы: повороты направо, налево, наклоны вперед, назад»

10. Классический экзерсис у станка

Тема 1: «Понятийно – терминологический аппарат классического танца»

Тема 2: «Методика постановки корпуса, ног, рук, головы у станка»

Тема 3: «Методика изучения группы battementstendus»

Тема 4: «Grandsbattements»

11. Комбинации на развитие координации и пластики

Тема 1: «Разучивание комбинации на развитие координации и пластики»

12. Постановка танца

Тема 1: «Постановка танца »

Тема 2: «Постановка начала танца»

Тема 3: «Постановка середины танца»

Тема 4: «Постановка финала танца»

13. Отработка танца

Тема 1: «Отработка танца на сборы »

Тема 2: «Отработка начала танца»

Тема 3: «Отработка середины танца»

Тема 4: «Отработка финала танца»

14. Партерная гимнастика

Тема 1: «Комплекс упражнений для развития гибкости и физических данных»

Тема 2: «Комплекс упражнений для растяжки на «шпагат».

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения изучаемых движений;
- основные положения рук, ног историко-бытового танца.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- точно и правильно исполнять движения;
- определять характер танцевальной музыки;
- соотносить движения с динамическими оттенками музыки;
- выполнять движения в различных темпах;
- подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре

Иметь навыки:

- определение характера и темпа музыкального произведения;
- координировать одновременную работу всех частей тела: корпуса, ног, рук, головы;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Модуль 2 «Танцевально-художественная деятельность»

Цель модуля - разучивание и отработка хореографических композиций

Основные задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;
- освоить понятий и терминов классического танца;
- постановка корпуса, рук, ног и головы в процессе изучения позиций и основных движений;
- разучить танцевальную композицию;
- разучить танцевальную композицию

Воспитательные:

- приобщить кадет к хореографическому искусству;
- создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;
- участвовать в концертах, конкурсах.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, корректировать осанку;
- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

Развивающие:

- развивать чувства ритма, координацию движения, музыкальный слух, танцевальную память;
- развивать мотивационные качества кадет для занятий хореографической деятельностью.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
Модуль 2. Танцевально-художественная деятельность				
1	Танцевально-двигательная терапия	-	10	10
2	Постановка танца	2	16	18
3	Отработка танца	2	12	14
4	Постановка танца	2	14	16
5	Отработка танца	2	12	14
ИТОГО		8	64	72

Содержание программы

6. Танцевально-двигательная терапия. Танцевальная терапия - это творческое самовыражение через танец и движение, которые способствуют

интеграции когнитивного, эмоционального, социального и физического аспектов жизни человека.

Тема 1: «Кто я»

Тема 2: «Мое имя- моя сила»

Тема 3: «Мир внутри меня»

Тема 4: «Мир моих эмоций»

Тема 5: «Импровизация»

7. Постановка танца

Тема 1: «Прослушивание музыки и объяснение замысла танца»

Тема 2: «Постановка начала танца»

Тема 3: «Разучивание основных движений танца»

Тема 4: «Разучивание начала танца по рисунку»

Тема 5: «Постановка середины танца»

Тема 6: «Разучивание соло»

Тема 7: «Разучивание финальной комбинации танца»

Тема 8: «Постановка финала танца»

Тема 9: «Разучивание поклона»

8. Отработка танца

Тема 1: «Отработка начала танца, эмоциональность в танце»

Тема 2: «Отработка основных движений танца»

Тема 3: «Отработка начала танца по рисунку»

Тема 4: «Отработка середины танца»

Тема 5: «Отработка соло»

Тема 6: «Отработка финальной комбинации танца»

Тема 7: «Отработка финала танца»

9. Постановка танца

Тема 1: «Прослушивание музыки и объяснение замысла танца»

Тема 2: «Постановка начала танца»

Тема 3: «Постановка начала танца по рисунку»

Тема 4: «Разучивание основных движений танца»

Тема 5: «Постановка середины танца»

Тема 6: «Разучивание движений по рисунку»

Тема 7: «Постановка финала танца»

Тема 8: «Разучивание поклона»

10. Отработка танца

Тема 1: «Эмоциональность в танце, отработка танца»

Тема 2: «Отработка начала танца»

Тема 3: «Отработка начала танца по рисунку»

Тема 4: «Отработка середины танца»

Тема 5: «Отработка движений по рисунку»

Тема 6: «Отработка финала танца»

Тема 7: «Отработка поклона»

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения изучаемых движений;
- основные положения рук, ног;
- знать танцы.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- точно и правильно исполнять движения;
- определять характер танцевальной музыки;
- соотносить движения с динамическими оттенками музыки;
- выполнять движения в различных темпах;
- синхронно выполнять движения группой.

Иметь навыки:

- определение характера и темпа музыкального произведения;
- координировать одновременную работу всех частей тела: корпуса, ног, рук, головы;
- выразительно и музыкально исполнять танцевальные движения.

Модуль 3. Основы историко-бытового танца

Цель модуля – изучение историко-бытовых танцев для участия на кадетских балах

Основные задачи:**Обучающие:**

- обучить навыкам в умении слушать музыку и передавать в движении её образное содержание;
- освоить понятий и терминов классического танца;
- постановка корпуса, рук, ног и головы в процессе изучения позиций и основных движений;
- ознакомить учащихся с предметами историко-бытового танца и его особенностями;
- показать отличие танцевального шага от бытового;
- научить учащихся подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре.

Воспитательные:

- приобщить детей к хореографическому искусству;
- создать благоприятную среду для творческого развития каждого учащегося;
- участвовать в Весеннем балу.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, корректировать осанку;
- общее физическое развитие и укрепление мышечного аппарата.

Развивающие:

-развивать чувства ритма, координацию движения, музыкальный слух, танцевальную память;

- развивать мотивационные качества учащихся для занятий хореографической деятельностью.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
Модуль 2. Основы историко-бытового танца				
1	Основные движения танца «Полонез»	2	2	4
2	Основные движения танца «Pasdegrace»	-	4	4
3	Основные движения танца «Фигурный вальс»	-	6	6
4	Основные движения танца «Праздничный «Вальс»	-	4	4
5	Основные движения танца «Гусарская полька»	-	4	4
6	Основные движения танца «Французская полька»	-	4	4
7	Основные движения танца «Краковяк»	-	4	4
8	Основные движения танца «Блюз пинг»	-	4	4
9	Подготовка к кадетскому балу, выступлениям	2	-	-
ИТОГО		4	32	36

Содержание модуля «Основы историко-бытового танца»

4. Основные движения танца «Полонез».

Полонез (ведет свою историю от польского народного танца «ходзоны»). От народа этот танец перешел бедной шляхте, а затем в замки богатых польских магнатов. Французские танцмейстеры дали ему название «polonaise» - польский. Неограниченное количество пар выполняет различные фигуры и перестроения, двигаясь основным шагом танца.

Тема 1: «Положение рук в паре, основной шаг танца «Полонез»

Тема 2: «Разводка танца по рисунку»

5. Основные движения танца «Pasdegrace»(танец сочинен Ивановым в к. 19- н. 20 века.Переводится как «грациозный шаг»).

Тема 1: «Основные движения танца «Pasdegrace» в продвижении вперед. По кругу»

Тема 2: «Танец «Pasdegrace» изучение по кругу в паре»

6. Основные движения танца «Фигурный вальс».

Тема 1: «Основные движения танца «Фигурный вальс» (balance, вальсовый шаг, полу поворот) в продвижении вперед, по кругу»

Тема 2: «Изучение танца «Фигурный вальс» по прямой, по кругу»

Тема 3: «Позиции рук в паре, разучивание танца «Фигурный вальс» в паре»

4. Основные движения танца «Праздничный «Вальс».

Тема 1: «Основные движения танца «Праздничный «Вальс»

Тема 2: «Изучение танца в паре по кругу»

5. Основные движения танца «Гусарская полька».

Тема 1: «Разучивание танца «Гусарская полька» по одному»

Тема 2: «Разучивание танца «Гусарская полька» в паре»

6. Основные движения танца «Французская полька».

Тема 1: «Разучивание танца «Французская полька по одному»

Тема 2: «Разучивание танца «Французская полька» в паре»

7. Основные движения танца «Краковяк»

Тема 1: «Основные движения танца «Краковяк»

Тема 2: «Разучивание танца «Краковяк» в паре»

8. Основные движения танца «Блюз пинг».

Тема 1: «Разучивание основных движений танца «Блюз пинг»

Тема 2: «Разучивание танца «Блюз пинг» в паре»

9. Подготовка к кадетским балам, выступлениям

Тема 1: «Беседа о этикете, внешнем виде и поведении на балу и выступлениях»

После окончания обучения по модулю обучающиеся должны:

Знать:

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения изучаемых движений;
- основные положения рук, ног историко-бытового танца.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- точно и правильно исполнять движения;
- определять характер танцевальной музыки;
- соотносить движения с динамическими оттенками музыки;
- выполнять движения в различных темпах;
- подавать друг другу руку, стоять и двигаться в паре

Иметь навыки:

- определение характера и темпа музыкального произведения;
- координировать одновременную работу всех частей тела: корпуса, ног, рук, головы;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

5. Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Известно, что в повседневном общении люди пользуются не только языком слов, но и языком движений. По движениям, их характеру, динамике, размаху, по осанке человека можно судить о его эмоциональном состоянии, отношении к окружающим. Каждая «единица» языка движений несет какую-либо информацию, т.е. имеет некоторое значение.

И действительно, в музыкально-ритмических и танцевальных движениях становление творческих способностей у детей может проходить чрезвычайно плодотворно. Это обусловлено сочетанием в единой деятельности музыки, движения и игры (драматизации) – трех характеристик, каждая из которых способствует развитию у детей творчества и воображения. На развитие творческого воображения особое воздействие может оказывать музыка. Это связано с ее природой: высокой эмоциональностью «повествования», абстрактностью языка, позволяющей широко толковать музыкальный художественный образ.

Специфика танца заключается в том, что художественные образы воплощаются с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благоприятную для развития у учащихся творческих способностей.

Исходя из сказанного – одним из главных условий развития у учащихся творчества в танце является осознанное отношение детей к средствам танцевальной выразительности, овладение языком пантомимических и танцевальных движений. Такое овладение предполагает, прежде всего, понимание значений этих движений, умение с их помощью выразить отношение, настроение свое собственное или изображаемого персонажа. Однако самостоятельно дети не могут подойти к осознанию языка движений и освоить его.

Следовательно, требуется целенаправленное обучение их этому языку, в процессе которого дети должны познакомиться не только с отдельными движениями, но и с принципами их изменения, варьирования, а также простейшими приемами композиции танца.

Другим немаловажным условием формирования и развития у детей творчества в музыкально-ритмических движениях является оптимальное сочетание в едином процессе обучающих и творческих моментов. При этом творчество должно рассматриваться в качестве не столько итога обучения, сколько его своеобразного «метода».

Детским исполнительским творчеством в хореографии называется выразительность, индивидуальная манера исполнения музыкально-пластических, танцевальных образов.

Детским «композиционным» творчеством в танце может называться создание новых (т.е. неизвестных детям по обучению) музыкально-пластических, танцевальных образов, которые воплощаются посредством языка движений и оформляются в более или менее целостной танцевальной композиции. Показателями творчества здесь могут быть: удачный подбор движений, способствующий воплощению музыкально-пластического, танцевального образа; своеобразие сочетаний, комбинирования известных движений; оригинальность в их варьировании и импровизация новой выразительной пластики; самостоятельно найденные ребенком особенности «рисунка» перемещения по игровой (сценической) площадке, определяемые характером исполняемого персонажа, ходом сюжета и соотнесенные с действиями партнера.

Для формирования и развития у школьников музыкально-двигательного творчества чрезвычайно благоприятен сюжетный танец. Это очень яркая и выразительная форма детской художественной деятельности, которая вызывает живой интерес у детей (исполнителей и зрителей). Привлекательность сюжетного танца обусловлена его особенностями: образным перевоплощением исполнителей, разнохарактерностью персонажей и их общением между собой в соответствии с сюжетным развитием. Танец для детей должен иметь четкий рисунок движений. Важно также разнообразие репертуара детского танца (по содержанию, настроению). Интересным для детей моментом может явиться смена партнеров в танце, элемент игры, шутки, необычных атрибутов, костюмов. Обучение языку движений с целью формирования у учащихся творчества в танце может быть эффективным только на основе полноценного музыкального материала. Музыка должна активизировать фантазию ребенка, направлять ее, побуждать к творческому использованию выразительных движений. Кроме того, уровень физической нагрузки должен соответствовать возрасту учащихся, ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования.

Организация занятий обеспечивается рядом *методических приемов*, которые вызывают у детей желание учиться и творить.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и

музыкой. Здесь педагог, особенно при работе с младшими школьниками, должен давать образные словесные пояснения. Например, спрятать “хвостики” – ягодичные мышцы, “проглотить животик” – втянуть живот, “приколоть кнопочками мизинчики” – плотно прижать стопу и особенно мизинец к полу. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Детей с первых уроков нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом можно стимулировать активность учеников, но можно и убить их веру в себя.

Музыкальное сопровождение как методический прием. Рассчитывать на то, что дети сами научатся чувствовать музыку, вряд ли возможно. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем исполнители проявляют в танце.

Импровизационный метод. На занятиях имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью детей, стеснительностью. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь им раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

Метод иллюстративной наглядности. Урок с учащимися вовсе не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеополосками.

Игровой метод. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся, наиболее активно он используется на занятиях 1 и 2 года обучения. При обучении детей движениям используются игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений. Именно в игре легче всего корректировать поведение учащихся.

Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

Проектный метод используется при обучении детей импровизации и сочинению танцевальных комбинаций и композиций.

Возрастные особенности обучающихся

При проведении занятий следует учитывать **возрастные особенности обучающихся.**

От 15-ти до 16-ти лет - старший школьный возраст (юношеский).

В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В этой связи для групп школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. В 15-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет.

Психолого-педагогическая диагностика

Лучше понять психические и возрастные особенности детей можно с использованием психолого-педагогической диагностики.

Основные методы психолого-педагогической диагностики: метод беседы, метод изучения процесса и продуктов деятельности, метод опроса (устное интервью, письменное анкетирование), метод тестирования, оценивания и т.д.

Диагностика направлена на: изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний; определение уровня комфортности обучающей среды; развитие познавательного интереса, эрудиции в целом; тестирования родителей учащихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением.

Полученные результаты позволяют педагогу корректировать работу в зависимости от выявленных психологических и физиологических особенностей детей.

Здоровьесберегающие мероприятия

На занятиях необходимо соблюдать здоровьесберегающие мероприятия.

Общие правила:

1. Необходимо выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей.

2. Обязательно соблюдать методику выполнения и четко объяснять суть упражнения.

3. При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.

4. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии;

5. Следует следить за исправностью оборудования, необходимого для занятий.

6. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.

7. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы.

Правила для суставов:

1. Не сгибать и не разгибать суставы слишком сильно.

2. Не приседать и не вставать слишком резко.

Правила для позвоночника:

1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «зазвучавшие» мышцы, отдохнуть лежа.

2. Глубокие наклоны полезны, а полу наклоны вредны. Это касается как шейного отдела, так и поясничного. Иначе: глубокие наклоны лечат, а полу наклоны калечат! Если человек наклонится вперед так, чтобы кончиками пальцев рук суметь достать до пола, сила, сдавливающая поясничные диски, становится гораздо меньше, чем если бы он стоял в положении, соответствующем правильной осанке.

Это удивительное обстоятельство объясняется тем, что в положении глубокого наклона мышцы, удерживающие корпус в вертикальном

положении или близком к тому, выключаются из работы. Туловище как бы висит на растянутых мышцах и связках, что не ведет к какому-либо существенному приросту внутри дискового давления: коль мышцы не сокращены, а растянуты, они не стягивают между собой смежные позвонки.

Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полу наклоне вперед), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость на органы и костные ткани. В итоге происходит сжатие одного сегмента позвоночного столба и, как следствие, проблемы со здоровьем.

При утомлении мышц какого-либо участка позвоночника, а, следовательно, уменьшении их мощности автоматически увеличивается нагрузка на остальные опоронесущие элементы этого участка позвоночного столба (напомним, плохо восстанавливающиеся элементы), что повышает риск их необратимого повреждения. Например, попытка совершить обычный для иного случая энергичный разворот туловища переутомленными мышцами грозит превратить действие в неподготовленное. В результате развившаяся мощность мышц, сдерживающих инерцию разворота, может оказаться опасно недостаточной.

При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

Воспитательная работа

Воспитательная работа – неотъемлемая часть педагогической деятельности, включает в себе основную функцию – формирование высоконравственной, дисциплинированной, организованной, правильно ориентированной личности.

Воспитательная работа ведется постоянно: и по ходу занятий (в любой форме) и во внеурочное время по следующим направлениям: этическое, эстетическое, патриотическое, гуманистическое и др.

Формы и методы воспитательной работы могут быть различными:

1. Педагог, приступая к постановочной работе, рассказывает подросткам об истории, на основе которой делается постановка, о быте, костюмах, традициях, об образах и характерах, о мотивах их действий и т.д. Все это необходимо подготовить для детей на доступном для них языке, возможно с показом красочных иллюстраций, преподнести материал эмоционально, выразительно.

2. Просмотр специальных фильмов, прослушивание музыки. Коллективный просмотр сближает детей и педагога. Появляется общая тема для разговора, в котором педагог умно и тактично направляет детей в русло правильных рассуждений.

3. Воспитание дисциплины прививает навыки организованности в процессе труда, воспитывает активное отношение к нему. Педагог на занятиях пробуждает уважение к общему труду, воспитывает способность подчинить личное общественному. Сознательная дисциплина – это дисциплина внутренней организованности и целеустремленности. Внешняя дисциплина создает предпосылки к внутренней самодисциплине. Дети становятся собранными, внимание на занятиях обостряется, они быстрее и четче выполняют поставленные задачи.

4. Полезен совместный просмотр и совместное обсуждение концертных программ как профессиональных, так и любительских коллективов.

5. Проведение анализа концертных выступлений самого коллектива. Педагог обязан остановиться как на положительных, так и на отрицательных моментах программы. Важно уделить внимание каждому ребенку, учитывая его индивидуальные особенности характера. Вовремя сказанное доброе слово, проявление поддержки, одобрения во многом помогут раскрыться способностям детей.

6. Встречи с талантливыми творческими людьми. Их рассказ о своей профессии и творчестве имеют сильное эмоциональное воздействие на детей.

7. Воспитательным моментом в коллективе является полная занятость детей в репертуаре коллектива. Это является стимулом для занятий, так как дети знают, что никто из них не останется в стороне.

8. Активное вовлечение учащихся в социально – значимую деятельность города.

9. Привлечение родителей к совместной работе с детьми по созданию сценических костюмов.

10. Организация коммуникации участников образовательных отношений с использованием Интернет – технологий: создание группы коллектива «В контакте», где размещать летопись коллектива, информировать участников по основным вопросам организации деятельности, предоставить возможность детям участвовать в размещении материалов в группе.

Занятия танцами в определенном смысле и в определенных условиях способствует разрешению возникающих проблем у детей: снимает отрицательные факторы (закомплексованность в движении, в походке, поведении на дискотеках и т.д.); воспитывает ответственность (необходимая черта в характере маленького человека, так как безответственное отношение одних порой раздражает и расслабляет других); убирает тенденцию «исключительности» некоторых детей; бережет ребенка от нездорового соперничества, что является важной задачей в воспитании детей. Педагог должен научить детей способности сопереживать чужой беде, умению защищать, возможно, вопреки всему коллективу. Выразить свою точку зрения, отстоять ее ребенок учится в коллективе. Педагог активно воспитывает в них порядочность, долг и честь в человеческих отношениях, независимо от изменений их суждений и позиций. Он формирует активную

жизненную позицию через участие в концертной деятельности и привлечение учащихся к обучению танцам в группах переменного состава.

Каждый добросовестный педагог направляет все свои силы на воспитание детей в коллективе. Замечает все особенности, наблюдает за их творческим ростом. Для них он прилагает все старания, не жалея ни времени, ни средств для всестороннего их развития. Опытный педагог, любящий своих воспитанников, всегда найдет возможность оказать содействие талантливому ребенку в его дальнейшем творческом росте.

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы нужно следующее **методическое обеспечение**: журналы, методическая литература, учебные видеофильмы, диски, флеш– карты, нотный материал, методики психолого-педагогической диагностики.

Материально- техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для занятий хореографией нужно следующее **материально-техническое обеспечение**: зал, оснащённый зеркалами, станком, деревянным полом или специальным покрытие; коврики для партерной гимнастики, скакалки, мячи, костюмерная, аппаратура для звукозаписи и создания фонограмм. Для обучения необходимо светлое помещение, для работы в вечернее время достаточное количество светильников. Дети должны иметь форму для занятий: купальник (для девочек), черные шорты и белая футболка (для мальчиков), обувь (балетные тапочки), белые носки; волосы у девочек нужно убирать в шишку.

Для музыкального сопровождения необходимы концертмейстер и звуковоспроизводящая аппаратура, соответствующая современным требованиям.

6.Список литературы и интернет источников

1. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат»; М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии»; М.: Айрис Пресс, 1999.
4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
6. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
7. Ваганова А. Я. «Основы классического танца»; С.-П., 2000.
8. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
9. Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
10. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу»; М., 2008.

Интернет – ресурсы:

- 1.https://infourok.ru/programma_izucheniya_osnov_tancevalnogo_obucheniya_v_kadetskom_korpuse-361039.htm
2. <https://kopilkaurokov.ru/prochee/planirovanie/raboचाia-proghramma-khorieoghrafiiia-dlia-kadietskikh-klassov>
- 3.<http://piruet.info>
4. <http://www.monlo.ru/time2>
5. [www. Psychlib.ru](http://www.Psychlib.ru)
6. [www. Horeograf.com](http://www.Horeograf.com)
- 7.www.balletmusic.ru
8. <http://pedagogic.ru>
9. <http://spo.1september.ru>