

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2021 года



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
А Медведева М.Н.
Приказ № 30
от «31» 08 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Танцландия»

Направленность: художественная
Возраст учащихся: 7–17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Казачова Светлана Владимировна

Казань - 2020

Оглавление

1. Пояснительная записка _____ стр.3
2. Учебно-тематический план и содержание программы 1-го года обучения _____ стр.9
3. Учебно-тематический план и содержание программы 2-го года обучения _____ стр.11
4. Учебно-тематический план и содержание программы 3-го года обучения _____ стр.13
5. Условия реализации программы _____ стр.16
6. Методическое обеспечение реализации программы _____ стр.16
7. Список литературы _____ стр.17

Пояснительная записка

Хореография – это искусство, любимое детьми. И работать с ними – значит ежедневно отдавать ребенку свой жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру Прекрасного. Занятия хореографическим искусством создают благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития, развития творческих способностей детей, профориентации и допрофессиональной подготовки подростков.

Данная образовательная программа имеет художественную направленность, является модифицированной. Программа направлена на развитие у детей танцевальной техники, воспитание индивидуального, творческого, эмоционального выражения через танцевальную пластику.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017г., регистрационный № 48226) «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Концепцией развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом ЦДТ.

Двигательная активность является необходимым условием поддержания состояния здоровья. Занятия хореографией призваны развивать: силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности.

Актуальным на сегодняшний день является – формирование культуры личности ребенка, где приоритет отдается овладению общечеловеческими нормами нравственности, развитию таких «свойств» личности, как интеллигентности, адекватности, чувства собственного достоинства, ответственность в поступках «самостроительства».

Педагогическая целесообразность: Художественно-эстетическое образование детей средствами хореографического творчества способствует решению ряда учебных задач: обучению танцевальной техники, приобретению свободы в выражении мыслей, приобретению чувства ритма и такта. Воспитание хореографией формирует мировоззрение, эстетический вкус, здоровый дух; стремиться раскрыть способности детей; придает упорство в достижении результатов, самостоятельность и открытость; развивает коммуникабельность. Занятия в хореографическом объединении предполагает возможность гибкого построения образовательно-воспитательного процесса в условиях дополнительного образования, смену видов деятельности, широкие возможности для индивидуального раскрытия способностей каждого ребенка.

Наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей, где каждый становится на время актером, творчески осмысляющим происходящее. Хореография – искусство синтетическое, оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Цель программы – создание условий способствующих раскрытию и развитию творческого потенциала ребенка, формирования культуры личности посредством хореографического искусств

Задачи программы:

1. обучающие

- формировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала
- формировать поэтапное овладение каждой возрастной группой классическим, народным и современным экзерсисом
- ознакомить с основами музыкальной грамоты

2. развивающие

- развить внутреннюю собранность, внимание
- сформировать способность к волевым действиям
- избавить от стеснительности, зажатости, комплексов
- развить способность передавать посредством танца определенное эмоциональное

3. воспитательные

- формировать у воспитанников такие ценные качества как, адаптивность, инициативность, креативность, общительность, трудолюбие, честность, чувство собственного достоинства
- развить чувство ответственности, самокритичность, умение радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех
- воспитать потребность в систематических занятиях.
- формировать устойчивый интерес к танцу

В хореографический коллектив принимаются все желающие с согласия родителей в возрасте 7-17 лет при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий хореографией. Число воспитанников в группе – 15 человек. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам тест — просмотра, на котором определяется уровень хореографической подготовки, музыкальность, артистичность, также учитываются медицинская медицинские показания.

Предлагаемая программа рассчитана на 3 года обучения. Особенностью программы является её широкий возрастной диапазон (с 7 до 17 лет), а также более широкий и подробный спектр преподаваемых дисциплин. Особенностью проведения занятий по программе является то, что содержание предлагаемого материала не имеет четких границ. На одном занятии может идти изучение элементов классического и народного танцев, одновременно идет развитие и музыкального воспитания, решаются вопросы всестороннего развития обучающихся. В связи с этим занятия в коллективе проходят в интегрированной форме, объединяющей теоретический материал и практику. Учитывая собственный опыт работы, введение теоретических понятий через практику способствует лучшему усвоению материала.

Основная установка в работе с детьми не стремление к высоким исполнительским достижениям, как самой цели, а использование навыков, знаний и умений, полученных по ритмике и танцу для раскрытия индивидуальности каждого ребенка, в атмосфере доброжелательности, любви и уважения. Хореографические данные в занятиях по танцу имеют очень важные значения, но по статистике ребенок с хорошими данными один на тысячу. Программа предусмотрена практически для всех детей, кто проявил желание заниматься хореографией. Уже после первого, второго года обучения все дети выступают на отчетном концерте коллектива. И показывают хороший результат.

Критериями оценки результатов обучения служит освоение комплексной программы обучения, успешное участие в фестивалях и конкурсах, а также создание стабильного коллектива, заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности.

Работа с родителями имеет большое значение – это 50% успеха работы с детьми. Система родитель-ребенок и его увлечения – важный элемент в воспитании, как родителя, так и ребенка.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Режим занятий: Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа. При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Срок реализации программы – 3 года. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся воспитательно-образовательные мероприятия.

В основе программы лежат **педагогические принципы:**

- Принцип доступности и индивидуализации; предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение по силе его заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.
- Принцип постепенного повышения требований; постепенный переход к новым, к более сложным упражнениям, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.
- Принцип систематичности – один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий.
- Принцип сознательности и активности; предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.
- Принцип повторяемости материала; хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых, двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип.
- Принцип наглядности; в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. Большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Используя разнообразные и доступные движения классического, народного и современного танцев у коллектива создается свой танцевальный репертуар, имеющий целью воспитание личности учащегося, нравственной направленности его сознания. Танцевальный коллектив активно занимается концертной деятельностью, выступает на различных площадках города, а также участвует в областных конкурсах и фестивалях. Танцевальные постановки направлены на раскрытие индивидуальности детей, на воспитание этических отношений исполнителей друг к другу, на развитие техники и выразительности исполнения.

Также уделяется особое внимание к развитию познавательной деятельности за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров видеофильмов о танцах, посещение концертов, балетов, фестивалей.

Организация занятий по хореографии обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

1. Метод показа.

Разучивание нового движения, позы, педагог предваряет точным показом

2. Словесный метод.

Разговорная речь, будучи тесно связанная с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой.

3. Музыкальное сопровождение как методический прием.

Правильно выбранная музыка несет в себе те эмоции, которые маленькие исполнители проявляют в танце.

4. Метод иллюстративной наглядности.

Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказов о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

5. Игровой метод.

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение, именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

6. 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.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями детей, что предполагает возможность и необходимость корректировки режима детей. Программа составительская, рассчитана на 3 года обучения, трехступенчатая:

(1 года обучения) – основы хореографии.

(2 года обучения) – основы классического и народно-сценического танца.

(3 года обучения) – классический, народный и современный танец.

I год обучения

Группы первого года обучения комплектуются из детей 7- 8 лет.

Цель – адаптация детей к новым условиям, учреждения, группе; развитие физических возможностей организма средствами хореографии.

Данная цель требует решения **задач**:

- получение первичных знаний о танце
- ознакомление с основами музыкального сопровождения
- укрепление всех групп мышц
- развитие внутренней собранности и внимания

Группы второго года обучения комплектуются из детей 7-8 лет.

Цель – формирование осмысленного, вдумчивого отношения к занятиям хореографией.

Задачи:

- расширение и углубление знаний о танце;
- развитие музыкальности;
- дальнейшее физическое развитие детского организма;
- развитие творческих способностей;
- воспитание потребностей в занятиях хореографией.

Потребность в двигательной активности у детей школьного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возраст двигательной расточительности».

И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развить не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Для маленьких детей является проблема ориентация в пространстве, определение правой и левой ноги. Движения детей этого возраста беспорядочны и хаотичны. Одно из первичных задач, следовательно, является развитие красоты и логики простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности.

Важным также является формирование осанки, исправление физических недостатков (сколиоз, кифоз и т.д.). В занятиях используются приемы лечебной гимнастики способствующих развитию специальных данных и корректирующих недостатки природной осанки ребенка, также регулируют работу вестибулярного аппарата, координируют движения, развивают гибкость, ловкость, шаг и направлены на оздоровление организма.

Большое значение принадлежит музыке, поэтому на первой ступени обучения первоочередной задачей является приобретение детьми координации слуховых и двигательных навыков. В дальнейшем двигательные чувства совершенствуются и движения исполняются в соответствии с музыкой.

II год обучения

Основы классического и народно-сценического танца.

Группы формируются из детей 9-10 лет.

Цель второй ступени – качественная подготовка детей к занятиям и выступлениям коллектива.

Задачи:

- - дальнейшее расширение и углубление знаний по хореографии;
- - овладение терминологией проченных движений;
- - овладение основами классического танца;
- - знакомство с основами народно-сценического танца;
- - совершенствование основ хореографической пластики.

На второй ступени обучения совершенствуется материал основ хореографической пластики, вводятся основы классического танца, начинаются занятия по народному танцу. Классический танец является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин, неотъемлемой частью начального образования.

Обучение классическому танцу совершенствует координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата, дает возможность обучающимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения, различных танцев, сложностью их темпов и ритмов.

Большая роль в программе отводится народно - сценическому танцу. Приобщение и пробуждение учащихся к национальной хореографии и не только родного народа, но и народов мира. Народный экзерсис включает целый ряд упражнений НЕ входящих в классический тренаж (например: каблучный батман, качалочка, дробные выстукивания и.т.д) Форма исполнения некоторых движений в народном и классическом тренаже, тоже существенно отличаются (например: *battement fondu, rond de jambe par terre*). Таким образом упражнения народного тренажа укрепляют и развивают, те группы мышц и связок, которые мало задействованы и совсем не работают в классическом тренаже. Своеобразие технического исполнения, традиционных хореографических упражнений народного танца, объясняется, прежде всего, особенностью национального стиля, манеры, характера.

III год обучения

На данной ступени так же необходимо продолжить активную деятельность по развитию осанки и равновесия.

Формируются группы детей 10-12 лет и группы 12-17 лет.

Цель третьей ступени – образовательная деятельность ориентированная на профессиональную подготовку и способствующая осознанию себя творческой личностью.

Задачи:

- - получение углубленных знаний по хореографическому искусству;
- - овладение основами мастерства танцора;
- - дальнейшее укрепление физического состояния обучающегося;
- - воспитание трудолюбия, уважительного отношения к окружающим, бережного отношения к костюмам;
- - умение применять полученные знания в своем творчестве в быту.

На занятиях продолжается изучение классического и народного танца, где дети учатся танцевать всем телом и добиваются гармоничности в движении, овладевают танцевальной техникой, четкостью и красотой рисунка рук, остротой движений ног, техникой вращения.

Привлечение к народному творчеству, ознакомление с народной культурой имеет огромное воспитательное значение. Пробуждение интереса к национальной хореографии, традициям народов мира, плодотворно влияет на развитие интеллекта, обогащает нравственно, способствует формированию сознания ребенка.

Так же вводится предмет «Современный танец», необходимость которого обусловлена современными тенденциями, увлечение молодежи музыкально-танцевальным жанром и целью развития художественного вкуса и понимания современного танцевального искусства у обучающихся.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Общее количество в год -144часов.

Формы и методы обучения:

- индивидуально-групповые;
- игровые;
- концертная деятельность коллектива;
- совместный просмотр видеофильмов;
- совместные поездки в театр.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно-образовательные, спортивные мероприятия.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения дети должны знать и уметь:

- научиться двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки.
- реагировать на начало музыки и ее окончание.
- исполнять движение в соответствии с темпом и ритмом музыки.
- уметь ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков
- иметь определенные танцевальные навыки и выполнять танцевальные движения.
- мальчики и девочки должны знать правила исполнения движения в паре.

К концу 2-го года обучения дети должны знать и уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- реагировать на начало музыки и ее окончание;
- исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- давать характеристику прослушанному произведению;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- уметь сохранять интервалы в движении;
- выполнять и исполнять танцевальные композиции;
- передавать игровые образы различного характера.

К концу III года обучения дети должны уметь и знать:

- Правил основных движений классического и народного танца.
- Выполнять упражнения развивающего комплекса.
- Уметь исполнять движения с затактом.
- Уметь выразить характер музыки в движении.
- Уметь станцевать простейший русский танец на следующих движениях: притопы, припадания, ключ, гармошка.

Формы контроля.

Текущий:

- подведение итогов каждого занятия;
- проведение открытых занятий для родителей и педагогов.

Промежуточный:

- проведение итоговых занятий по классическому, народному и современному танцу;

Итоговый: контроль знаний и умений осуществляется посредством проведения отчётных концертов.

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

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

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

Учебно-тематический план 1 года обучения

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2	Викторина
2	Основы музыкальной культуры	4	-	4	Тест
3	Подготовительные упражнения	2	12	14	Открытое занятие
4	Танцевальные элементы	4	25	38	Конкурс «Творческий дебют»
5	Ориентация в пространстве	4	13	15	Открытое занятие
6	Партерная гимнастика	1	18	22	Эрудицион
7	Этюды, танцевальные игры, массовые танцы	2	14	20	Конкурс «Первая импровизация»
8	Постановочная работа	2	13	15	Репетиционный процесс
9	Концертная деятельность	1	5	5	Выступление
10	Отчетный концерт	3	2	2	Отчетный концерт
11	Итого:	25	119	144	

Содержание программы (1 год обучения)

1. Вводное занятие – 2 час.

Беседы о важности занятий для развития художественного вкуса, эстетического и физического развития детей. Содержание и форма занятий. Внешний вид (костюм для занятий). Роль подготовки к занятиям, дисциплина на занятиях. Отношение к группе, отношение между детьми. Режим занятий.

2. Основы музыкальной культуры – 9 часа.

Музыка в области хореографического образования занимает одно из центральных мест. Правильно подобранная музыка обладает исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождает движения, повышает качество исполнения – выразительность, ритмичность, четкость и координацию. На занятиях идет прослушивание детьми музыкальных произведений переживающих разнохарактерные образы – от веселых, беззаботных или лирических, нежных до энергичных, волевых, серьезных. Изучается понятие «мелодия», темп музыки, ускорение, замедление. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, легкий бег, подскоки и т.д.; Упражнения на ритм.

3. Подготовительные упражнения – 14 часов.

Работа с детьми начинается с постановки корпуса, головы, рук, ног, что является основой высокой исполнительской культуры.

Основные исходные положения (свободная прямая позиция ног).

Основные положения рук (вдоль корпуса, на поясе, округлые. Например, «шарик», «дерево», «колечко»).

Постановка корпуса (понятие «подтянутый корпус»; положение головы, повороты, наклоны, вращение).

Упражнения для плечевого пояса (поочередное поднимание и опускание, тоже двумя плечами, вращательные движения).

Упражнения на гибкость (наклоны, перегибы, скручивание корпуса).

Стопы (подъем на полупальцы, «перекаты» с полупальцев на пятки, приседание по шестой позиции с разворотами корпуса).

Прыжки (по шестой позиции, раскрывая ноги в стороны и соединяя (одна нога вперед, вторая назад).

4. Танцевальные элементы – 36 часов.

Различные виды шагов со сменой темпа, ритма, характера (с носка; топающий; с высоким подниманием колен; на полупальцах)

Бег (на полупальцах в продвижении и на месте; с высоким коленом; он же с захлестом назад; он же выбрасывая ноги вперед)

Прыжки (высокий на обеих ногах; поочередно с ноги на ногу; в повороте по четвертям)

Подскоки, перескоки, проскоки, галоп (прямой, боковой).

Шаг польки.

Различные виды шагов, бега, хлопков в сочетании друг с другом.

Приставные шаги (с приседаниями, в разных направлениях)

Переменный шаг.

Элементы народного танца (притопы, прихлопы, «ковырялочка»).

5. Ориентация в пространстве – 15 часов.

Понятие: линии, круга, колонна.

Построение различных рисунков: кругов, линий, «воротца», «звездочка», «змейка», «улитка».

6. Партерная гимнастика – 22 часов.

Изучение положений: сидя, лежа, положение рук, положение ног.

Упражнения выполняются на полу на специальных ковриках.

Изучение положения сидя:

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стопы в невыворотном положении; натяжение и сокращение в выворотном положении; круговые движения стоп)
- наклоны корпуса к ногам («складочка», «чемоданчик»)
- упражнение «бабочка» (колени раскрыты в стороны, касаются пола)

Силовые упражнения для мышц брюшного пресса и мышц ног:

- руки, ноги раскрыты в стороны, спина прямая («звездочка», «уголок», «лучики», «горка»)

Упражнения из положения «лежа на спине»:

- подъем ног на 25 градусов поочередно, в дальнейшем 45 градусов, 90 градусов (исполняется в медленном и быстром темпе);
- упражнения для выворотности в тазобедренном суставе «флажок» (поочередное поднимание колена и разворачивание его в сторону; тоже двумя ногами);
- упражнение «велосипед»;
- упражнение «мостик» (подъем спины с опорой на ноги и на руки).

Упражнения «лежа на животе» для мышц и гибкости спины:

- «лодочка» (одновременное натяжение рук, ног, раскачивание);
- «самолет» (подъем корпуса, руки в стороны, ноги прижаты к полу);
- «корзинка» (взять руками стопы, прогнуться в спине).

Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника:

- лежа на спине, ноги закидываются за голову до пола;
- «ежики» (сгруппироваться, колени прижать к груди, перекатываться).

7. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы – 24 час.

Музыкальные загадки: комбинации, образно-ритмические, танцевально-игровые, сюжетно-ролевые этюды. Например: «Зверята», «Цирк», «Ладшки», «Лягушата», «Топотушки».

8. Постановочная работа – 15 час.

Разучивание танцевальных этюдов, танцевальных постановок, репетиции на сцене.

9. Концертная деятельность – 5 часа.

Выступление на отчетном концерте.

10. Итоговое занятие – 2 час.

Показ для педагогов и родителей итогового занятия.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-		Викторина
2	Основы музыкальной культуры	4	-		Тест
3	Подготовительные упражнения	2	16	18	Открытое занятие
4	Танцевальные элементы	4	26	30	Творческий конкурс
5	Ориентация в пространстве	4	11	15	Открытое занятие
6	Партерная гимнастика	2	20	22	Эрудицион
7	Этюды, танцевальные игры, массовые танцы	2	18	20	Конкурс «Моя импровизация»
8	Постановочная работа	1	14	15	Репетиционный процесс
9	Концертная деятельность	1	5	5	Выступление
10	Отчетный концерт	3	2	2	Отчетный концерт
11	Итог:	25	119	144	

Содержание программы (2 год обучения)

1. Вводное занятие – 2 час.

Требования к уровню подготовки после 1-го года обучения. Задачи 2-го года обучения. Расписание занятий. Знакомство с новичками. Беседа с детьми и родителями о целях, задачах и требованиях.

2. Основы музыкальной культуры – 10 часа.

Для занятий ритмикой подбираются доступные музыкальные произведения, которые соответствуют возрасту детей, используются музыкальные загадки.

Прослушивание музыкального произведения и определение темпа движения:

- устойчивость в темпе;
- переключение с одного темпа на другой;
- постепенное ускорение или замедление темпа.

Определение характера и динамики движений:

- отражение в движении характера музыки;
- отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато).

Передача движением ритмического рисунка:

- хлопками, шагами;
- бегом и другими танцевальными элементами;
- соблюдение пауз;
- синкопированными движениями.

Определение метра:

- движение, отмечающее начало такта;
- вступление в движение на такт позднее своего соседа;

- затактовое построение.

В заданиях фигурные построения могут наглядно передавать структуру музыкального отрывка (часть, предложения, фраза).

Используется импровизация под музыку (исполнение этюдов, танцевальных игр, песен).

3. Подготовительные упражнения – 18 час.

Повторяется и закрепляется материал 1-го года обучения с увеличением мышечной нагрузки, ускоряется темп исполнения.

Постановка корпуса: стоя, лежа, сидя.

Изучение позиции ног: I, II, III.

Изучение положения рук: I, II, III.

Основные положения рук в паре: «воротца», «корзинка», «замочек», «лодочка».

Работа головы (наклоны в разные стороны, круговые).

Работа плеч (подъем; опускание; отведение вперед, назад; вращение поочередное и вместе).

Работа корпуса (наклоны в разные стороны, развороты с приседаниями, прыжками, скручивание).

Работа стоп (подъем на полупальцы; «перекаты»; приседаниями; приседание с поднятием поочередно колен; «пистолет»).

Прыжки (по шестой позиции, поочередно; в высоту и длину).

4. Танцевальные элементы – 30 час.

Совершенствование основных движений и элементов танца, работа над выразительностью в различных сочетаниях друг с другом.

Названия основных движений танца «полька».

Прыжки с увеличением амплитуды, смещением темпа, ритма.

Соединение элементов комбинации, логические цепочки, положения партнеров в паре.

Хлопки с мальчиками как элементы хлопучек, подготовка к присядкам «мячик».

Дополнительно: подскоки вперед, на месте, назад, в повороте.

5. Ориентация в пространстве – 15 часа.

Разнообразие композиционного рисунка: круги, линии, звездочки, воротца и т.д. Самостоятельный выбор рисунка. Продвижение в различных рисунках по одному и в паре с построениями. Объемность рисунка и его выразительность.

6. Партерная гимнастика – 22 час.

Повторяются все движения 1-го года обучения с увеличением амплитуды и ускорением темпа.

Развитию у ребенка умений и навыков, владение своим телом.

Упражнения сидя:

- постановка корпуса;
- работа стоп;
- упражнения для выворотности тазобедренного сустава («бабочка»);
- складочка к ногам;
- подъем ног на 45° (поочередно и вместе);
- упражнение «колечко» (группировка корпуса).

Упражнение лежа на животе:

- «самолет»;
- «сфинкс»;
- «лягушка»;
- «корзинка»;
- «лодочка»;
- «колечко».

Упражнение лежа на спине:

- подъем ног на 45° (поочередно и вместе);
- «флажок»;
- «мостик»;

- «складка» (одновременное поднятие ног и корпуса).
- «Дощечка» (стоя на коленях наклоны прямым корпусом назад), «окошечко» (перегибы через стороны, руки в третьей позиции).

Растяжки, шпагаты.

7. Этюды, танцевальные игры, массовые танцы – 20 час.

Образно-ритмические, танцевально-игровые, сюжетно-ролевые комбинации и этюды. Исполнение движений выразительно, образно, в соответствии с характерами, стилем музыкального произведения. Развитие внимание и фантазии у детей в танцевальных комбинациях.

8. Постановочная работа – 15 час.

На основе изученных движений и элементов танца составляются законченные танцевальные композиции для закрепления полученных умений и навыков. Например: «Веселая прогулка»; «Утята»; «Гномы».

9. Концертная деятельность – 5 часа

Выступление на отчетном концерте.

10 Итоговое занятие – 2 час.

Показ для педагогов и родителей итогового занятия в игровой форме. Танцевальный этюд.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Викторина
2	Шаги (все виды).	2	13	15	Тест
3	Упражнение для развития отдельных групп мышц и различных частей тела.	5	15	20	Открытое занятие
4	Партерная гимнастика.	3	19	22	Творческий конкурс
5	Элементы классического танца.	3	22	25	Открытое занятие
6	Элементы народно-сценического танца.	4	21	25	Эрудицион
7	Прыжки.	3	12	15	Конкурс «Импровизация»
8	Постановочная работа.	2	13	15	Репетиционный процесс
9	Концертная деятельность.	1	3	4	Выступление
10	Итоговое занятие.	1	1	2	Отчетный концерт
11	Итог:	25	119	144 ч.	

Содержание программы (3 год обучения)

1. Вводное занятие – 1 час.

На первом занятии проводится беседа о танце, его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений. Рассказ учащимся о том, как они должны вести себя на занятии: заниматься сознательно, вдумчиво, обращать внимание на замечания, сделанные другим ученикам, запоминать замечания и правильные мышечные ощущения, участвовать на занятии активно и т.д.

Требования к уровню подготовки детей после 2-го года обучения. Расписание занятий. Форма и обувь (народные туфли, балетные туфли).

2. Шаги – 15 час.

Для концентрации внимания и начала урока выполняются все виды шагов в движении по кругу, по диагонали и прямо (дополнительно по четырем точкам):

- танцевальные с вытягиванием стопы;
- шаркающие шаги;
- естественно-бытовые шаги;
- марш с сильно вытянутыми стопами;
- шаги с высоко поднятыми коленями;

- шаги на высоких полупальцах;
- то же с высоко поднятыми коленями;
- шаги на носках и пятках;
- шаги на внутреннем и внешнем своде стопы;
- легкий бег;
- то же с высоким подъемом ног, согнутых коленях вперед и назад (с захлестом);
- pas amboite, поочередное выбрасывание прямых ног вперед на 45°;
- pas couru – мелкий бег на полупальцах;
- pas chasse.

При исполнении этих движений необходимо ритмично двигаться, в соответствии с различным характером музыки, ее динамикой (громко, умеренно, тихо; громче-тише). Подключаются элементарные движения рук (подъем на опускание, вперед и в стороны), координируя их с движениями ног.

3. Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела – 20 час.

- Поочередные наклоны головы (по четырем точкам, с приседаниями и releve).
- Круговые движения плеч (поочередные и одновременные).
- Сведение плеч вперед и их раскрытие, выравнивание (без сведения лопаток сзади).
- Растягивание локтей и плеч с согнутыми руками «в замок», за спиной «бабочка».
- Поочередные наклоны вперед с сомкнутыми руками «в замок», сзади и спереди.
- Разнообразные releve в свободной позиции в сочетании с plie.

4. Партерная гимнастика – 22 часа

Упражнения на укрепления мышц поясничного отдела, позвоночника и мышц спины:

- вытягивание поясничного отдела в положение сидя (у стены);
- то же с согнутыми в коленях ногами;
- развороты колен направо и налево в положении лежа и сидя.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава (выворотности).

Лежа на спине:

- отведение и приведение ноги, согнутой в коленном суставе в сторону, поочередно и одновременно;
- отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно;
- passé, поочередно, с двух ног.

Лежа на животе:

- passé, поочередно, с двух ног;
- отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно.

Упражнение для развития гибкости лежа на животе:

- прогибы назад в плечевом поясе (руки в третьей позиции);
- то же в поясничном отделе позвоночника;
- то же в грудном отделе позвоночника.

Лежа на спине:

- перенос прямых ног спереди в положении за голову;
- группировка из положения лежа в положение сидя;
- волна;
- лягушка;
- корзинка.

Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса:

- Grand battement во всех направлениях (на спине, животе, на боку, стоя на коленях и ладонях);
- Растяжки (сидя в паре).

5. Элементы классического танца – 25 час.

Первоначальные упражнения для усвоения принятой в классическом танце постановке корпуса рук, ног, головы.

В начале года при изучении экзерсиса учащиеся стоят лицом к палке, затем по мере освоения исполняют движения одной рукой за палкой.

- Plie;
- Battement tendu (по I позиции);
- Battement tendu jete (по I позиции);
- Rond de jambe en parterre
- Sur la cou – de - pied u passé
- Releve lent на 45° и 90° (крестом)
- Grand Battement ent jete (крестом)

Танцевальные движения (полька, галоп, вальсовая дорожка по кругу и линиям, шаг полонеза).

6. Элементы народно-сценического танца – 25 час.

Простейшие элементы изучаются как у станка, так и на середине зала. Затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные по форме танцевальные постановки.

Экзерсис у станка (лицом к палке).

1. Demi – plie.
2. Battement tendu (с переходом стопы с носка на каблук).
3. Каблучные упражнения (вынесение рабочей ноги на каблук во все направления).

Экзерсис на середине зала.

Изучение элементов русского танца:

- поклон в русском характере;
- положение рук;
- положение рук в парах;
- движение рук (раскрытие в сторону и закрытие на пояс, движение рук с платком).

Ходы:

- простой ход;
- переменный ход;
- боковой ход «гармошка»;
- боковой шаг;
- шаркающий (кадрильный).

Танцевальные движения:

- «ковырялочка»;
- «моталочка»;
- подготовка к дробям;
- притопы;
- удары полупальцами;
- удары каблуком;
- «ключи» I, II, III;
- хлопки и хлопушки для мальчиков (одинарные по бедру и голенищу).

Движения обычно строятся по кругу, по линии танца. Для развития мышц кистей рук и освоения мелких движений кистями той или иной национальности разучиваются подготовительные упражнения:

- характерное положение рук;
- сгибание и разгибание в запястье;
- вращение внутрь и наружу;
- волнообразные движения;
- щелчки пальцами;
- мягкое движение рук от предплечья;
- переводы из стороны в сторону через низ;
- раскрытие и закрытие через позиции в сторону или вверх.

7. Прыжки – 15 час.

- Temps leve sauté по I позиции.
- Temps leve sauté по VI позиции.
- Temps leve sauté и согнутыми коленями (поджатые).

- Temps leve sauté с продвижением вперед, назад, направо, налево.
- Temps leve sauté по ¼ поворота в обе стороны поочередно.

Различные комбинации прыжков, соскоков, перескоков.

8. Постановочная работа – 15 час.

Разучивание и постановка танцевальных этюдов и танцев.

9. Концертная деятельность – 4 часа

Выступления на мероприятиях ЦДТ и отчетном концерте.

10. Итоговое занятие – 2 часа

Открытый занятие для педагогов и родителей.

1. Экзерсис у станка.
2. Экзерсис на середине.
3. Прыжки.
4. Танцевальный этюд.

Условия реализации дополнительной образовательной программы.

Занятия должны проходить в просторном, проветренном помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для эффективной работы необходимо использовать фонотеку, видеоматериалы, технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер для обработки музыкально-хореографического материала. Кабинет должен быть оборудован большими зеркалами. При занятиях зеркало помогает проверить правильность выполнения упражнений, контролировать себя и исправлять ошибки.

Дети должны носить удобную одежду и обувь. Важно, чтобы они точно соответствовали размеру. Для занятий также подходят чешки, тапочки, мягкие туфли, желательно не на резиновой подошве и без каблучков.

Еще один момент, на который необходимо обратить внимание: это прическа. Во время занятий волосы не должны быть распущены. Обычно дети легко "загораются" новой интересной идеей, однако также быстро остывают при первых трудностях. В таких случаях мы не заставляем ребенка продолжать занятие, а спокойно объясняем, что настоящих успехов можно достичь, только упорно и старательно занимаясь. Спокойная обстановка, внимание и доброжелательный тон — залог успеха в наших занятиях с детьми. Хорошим стимулом к дальнейшим и более серьезным занятиям является выступление самих детей перед родителями, родственниками и друзьями.

Методическое обеспечение реализации программы.

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический 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.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю 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.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае,

если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- индивидуальная;
- по подгруппам;
- групповая;
- фронтальная.

Методы контроля и самоанализа

Методы контроля и самоанализа позволяют оценивать, анализировать и контролировать как собственную деятельность, так и своих товарищей. Данный метод осуществляется посредством следующих форм проведения занятий:

- контрольные задания
- контрольные вопросы
- самооценка
- участие в выступлениях и конкурсах

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия по следующим формам:

- участие в открытых занятиях
- контрольное упражнение
- концерт
- беседа
- соревнование
- участие в мероприятиях
- участие в родительских собраниях
- участие в конкурсах и фестивалях.

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих целостную технологию обучения. На основе данной технологии планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия.

Формы проведения занятий: учебное занятие; открытое занятие; беседа; просмотр и обсуждение хореографических постановок, видеозаписей; комплексные упражнения; игры; импровизационная работа; контактная импровизация; самостоятельная работа; репетиции; экскурсии; культпоходы.

В организации образовательного процесса используются педагогические технологии: сотрудничества и опережающего обучения, проблемного обучения, развивающего обучения, активного (комплексного) обучения, игрового обучения, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного обучения.

Список используемой литературы

1. Брышкова Т. Азбука хореографии. – С.Петербург, 1996.
2. Внешкольник. 1999, 2000, 2001.
3. Головкина С.М. Уроки классического танца в старших классах. – М., 1989.
4. Дополнительное образование. 2000, 2001.
5. Захаров Р. Сочинение танца. – М., 1989.
6. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.
7. Подольский И.Г. Педагогика. – М., 1996.
8. Преподавание хореографических дисциплин. Классический танец непрофессиональных коллективов. – Екатеринбург.
9. Руководство по растяжке связок и мышц. – М., 1990.
10. С.Ф.Слущкая «Танцевальная мозаика» - М., 2006.

Список рекомендуемой литературы

Для педагогов:

1. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных, Издательство: Эксмо, 2003 г.
2. Гальперин Ян «Учимся танцевать легко!», Издательство: Центрполиграф, 2009 г.
3. Подорожный В. In Dance, Emergency Exit, 2004 г.
4. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей, Издательство: «Эксмо», 2003 г.
5. Яковлева Ю. Азбука балета, Издательство: «Новое литературное обозрение», 2008 г.
6. Российский современный танец. Диалоги Издательство: Emergency Exit, 2005 г

Для обучающихся и родителей:

1. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
2. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
3. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011.
4. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
5. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.
6. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012