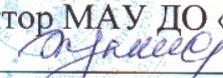


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
протокол № 3
от «28» августа 2023 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
протокол № 6 от «29» августа 2023 г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
 О.Е. Жданова
приказ № 60/1-ах от «29» августа 2023 г.

**Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**
(хореографический коллектив Дэнс-mix)

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2 года
Составитель:
педагог дополнительного образования
Юрлова А.О.

**Серовский городской округ
2023 год**

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Хореографическое творчество» имеет **художественную направленность**, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для развития общих и творческих способностей, для обогащения внутреннего мира обучающихся.

Программа составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Образовательная программа направлена на обучение детей основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

Музыка – величайший источник эстетического и духовного наслаждения. Именно музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми способами глубокого воздействия на духовный мир детей. В воспитании детей танец занимает особое место. Известно, что при помощи движений ребенок познает мир. Выполняя различные движения в танцах, дети расширяют свои познания о действительности. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Танцы создают эмоциональное равновесие в группе: собирают, успокаивают, облегчают переход от одного занятия к другому. Помимо всего прочего, танец переключает внимание детей, отвлекает их от различных проблем.

Актуальность программы. Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания,

художественного развития, способного воздействовать на духовный мир. Одна из основных целей хореографии - развитие хореографических способностей детей в процессе освоения различных танцевальных направлений.

Адресат общеразвивающей программы. Программа предназначена для обучающихся 7-12-летнего возраста без специальной подготовки. В хореографический коллектив принимаются все желающие физически здоровые дети, имеющие потребность к хореографической деятельности. Одним из главных условий поступления ребенка в объединение, является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

Занятия по программе проводятся в группе обучающихся по 8-15 человек.

Возрастные особенности детей 7 – 12 лет. Дети семилетнего возраста очень подвижны, непосредственны, жизнерадостные, но с неустойчивым вниманием, неточностью в движениях, в линиях и действиях при выполнении задания. В этом возрасте особое значение приобретают игры, развивающие такие качества, как сообразительность, смелость, решительность, умение ориентироваться в двигательной ситуации, самообладание, ловкость.

Общение с взрослыми и другими детьми детского коллектива дает возможность ребенку усваивать эталоны социальных норм поведения. Важным моментом в нравственном развитии ребенка в семилетнем возрасте становятся знание норм морали и понимание их ценности и необходимости. Эти знания ребенок получает, прежде всего, от взрослых в форме полярных эмоциональных оценок. Ребенок испытывает потребность обращаться к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений. В этом случае очень важно поддержать ребенка, поскольку невнимание, пренебрежение, неуважительное отношение взрослого может привести его к потере уверенности в своих возможностях.

Режим занятий: Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия (с перерывами между занятиями в 10-15 минут). Продолжительность занятия 40 минут.

Объем общеразвивающей программы - 144 учебных часов.

Срок освоения общеразвивающей программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Хореографическое творчество» рассчитана на 2 года обучения.

Формы занятий – групповые, индивидуальные, малая форма.

Виды занятий: учебно - тренировочные занятия, репетиции, информационная деятельность, постановочная работа, открытые занятия, игровой тренинг.

Занятия по данной программе проходят по следующим направлениям:

- классический танец;
- современный танец (модерн, контемпорари, Shffle, hip-hop dance);
- русский народный танец;

- эстрадный танец.

Формы подведения результатов

Отчеты в хореографическом объединении планируются или в виде открытых занятий, или как концертные выступления. В конце года, обучающиеся участвуют в отчетном творческом концерте «Наши достижения».

Цель программы: создание благоприятных условий для формирования ритмических движений и развитию творческих способностей посредством хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с основными жанрами хореографического искусства;
- познакомить обучающихся с различными танцевальными направлениями;
- расширить знания в области «Азбуки классического танца»;
- познакомить с темой «Как танцуют в разных странах».

Развивающие:

- развивать у обучающихся творческие способности;
- развивать у обучающихся музыкальный слух и чувство ритма, темпа;
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и движение товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свой» танец, комбинировать различные элементы танцевальных и сюжетно-образных движений;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности; развивать музыкальные и физические данные детей, образное мышление, фантазию и память, формировать творческую активность и развить интерес к танцевальному искусству.

Воспитательные:

- прививать обучающимся интерес и любовь к музыке и танцу;
- воспитывать у обучающихся дисциплинированность, умение вести себя в коллективе;
- воспитать эстетически-нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному;
- воспитать культуру общения обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	3	1	Текущий контроль
1.1	Инструкции по ТБ. Знакомство с целями предстоящего года обучения	2	2	-	
1.2	Стартовая диагностика	2	1	1	
2.	Основы классического танца	47	2	45	Наблюдение, оценка правильности исполнения, фиксация уровня развития навыков
2.1	Основные сведения из истории возникновения и развития классического танца	1	1	-	
2.2	Яркие представители данного направления	1	1	-	
2.3	Экзерсис у станка	28	-	28	
2.4	Экзерсис на середине зала	17	-	17	
3.	Основы современного танца (модерн, контемпорари, Shffle, hip-hop dance)	11	-	11	Наблюдение, оценка правильности исполнения, фиксация уровня развития навыков
3.1	Базовые элементы современного танца таких направлений, как: модерн, контемпорари, Shffle, hip-hop dance	11	-	11	
4.	Основы русского народного танца	10	-	10	Наблюдение, оценка правильности исполнения, фиксация уровня развития навыков
4.1	Упражнения на середине зала	5	-	5	
4.2	Вращения	5	-	5	
5.	Основы эстрадного танца	12	2	10	Наблюдение, оценка правильности исполнения, фиксация уровня развития навыков
5.1	Основные сведения из	1	1	-	

	истории возникновения и развития эстрадного танца				
5.2	Яркие представители данного направления	1	1	-	
5.3	Основные направления классической программы эстрадных танцев и их характерные движения	10	-	10	
6.	Партерная гимнастика	30		30	Зачетное занятие
6.1	Выполнение упражнений партерной гимнастики	10	-	10	
6.2	Усложнение движений и разучивание новых	10	-	10	
6.3	Силовые упражнения (стойка на руках, колесо)	10	-	10	
7.	Упражнения на развитие гибкости тела, повышения эластичности мышц	30	-	30	Наблюдение, оценка правильности исполнения, фиксация уровня развития навыков
7.1	Элементы партерной гимнастики: «Кошечка», «Бабочка», «Тутти» и пр.	10	-	10	
7.2	Упражнения с использованием ремней для йоги: растяжка ног лёжа «Боковое вытяжение», «Поза связанного угла» и пр.	10	-	10	
7.3	Упражнения с использованием блоков для йоги: «Наклон вперёд», шпагат и пр.	10	-	10	
	ИТОГО:	144	14	137	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1. Вводное занятие – 4 ч.

Теория – 3 ч.

1.1. Инструктаж по технике безопасности перед началом занятия, во время и по окончании занятия. Инструктаж по технике безопасности во время ЧС. Правила эксплуатации учебного оборудования: хореографического станка, гимнастических ковриков, матов, ремней и блоков для йоги. Инструктаж по ТБ при участии в конкурсном движении за пределами образовательной организации. Ознакомление с рабочей программой танцевального объединения «Дэнс-mix», оглашение целевого компонента программы, особенностей проведения занятий первого года обучения. Оглашение графика работы объединения, основных требований к внешнему виду обучающихся.

1.2. Стартовая диагностика.

Теория: Беседа о желании детей заниматься изучением хореографического искусства.

Практика: Обучающиеся отвечают на вопросы, выполняют задания.

2. Основы классического танца – 44 ч.

Теория – 2 ч.

2.1. Основные сведения из истории возникновения и развития классического танца. Народные истоки русского балета. Скоморошество. Исторические аспекты становления балетного театра в России в XVII – XVIII вв. Реформы Петра I в области хореографии. Зарождение и развитие балетного образования в России. Романтизм в балете 30-40-х гг. XIX века. Особенности развития русского балета в конце XIX – начале XX века. Балеты П.И. Чайковского.

2.2. Яркие представители русского балета: С.В. Дягилев, А.П. Павлова, Р.Х. Нуриев, М. Тальони, А.Я. Ваганова, М.М. Плисецкая, Н.М. Цискаридзе.

Практика – 42 ч.

2.3. Экзерсис у станка: plie (demi, grand) по пяти позициям, battement tendu, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, rond de jambe en l'air, petit battement developpe, adagio, grand battement jete и пр.

2.4. Экзерсис на середине зала. Основные позиции рук: подготовительная, I, II, III, основные позиции ног: I, II, IV, V. Позы и положения корпуса: epaulement, croisee, effacee, ecartee. Plie (demi, grand) по пяти позициям, battement tendu, rond de jambe par terre, battement fondu, adagio, grand battement jete.

3. Элементы современного танца – 5 ч.

Практика – 5 ч.

3.1. Базовые элементы следующих направлений современного танца:

- Модерн: джазовые позиции рук, tilt, droub, curve, hing, big body bend, step ball change, изоляция, напряжение и расслабление разных частей тела, пластики бедер, рук и таза.

- Контемпорари: релакс (relax) – расслабление (упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов), контракция и релиз (contraction & release), мышечное сжатие и расширение, наклоны корпуса: флэт бэк (flat back), наклон с прямой спиной на L 90°, глубокие наклоны, ниже L 90°, гибкие наклоны и фиксированные наклоны, повороты: спирали и скручивание торса; закручивание и раскручивание торса (Ролл даун и ролл ап, Roll down & roll up)

- Shffle: «Лунная походка», «бегущий человек», «Т-степ», скользящие шаги, прокручивание на месте, ударные движения ногами по воздуху или об пол.

- Hip-hop dance: «кач», «быстрый кач», tone wor, brooklyn bounce, Kriss kros, sham rock, dougie.

4. Элементы русского народного танца – 7 ч.

Практика – 7 ч.

4.1. Упражнения на середине зала. Основные позиции ног: пять открытых (I, II, III, IV, V позиция, аналогичны позициям классического танца), четыре прямых и две закрытых позиции. Основные позиции рук (I, II, III). Основные шаги, поклоны, притопы, дробы, «гармошка», «припадания», «ковырялочка», «веревочка», «моталочка», «голубец», «молоточки» «ножницы».

4.2. Вращения. 1. На месте: пируэты (en dehors из III позиции на присогнутом колене, en dedans со 2-ой невыворотной позиции на присогнутом колене, tir-bouchon, en dehors и en dedans по 6-ой позиции на присогнутом или на вытянутом колене), вращение на припадании, вращение «носок-каблук», обертас, обертас в прыжке. 2. По диагонали и по кругу: tours chaines, «Блинчики» (с поджатыми, с вытянутыми ногами), вращение «носок-каблук».

5. Эстрадный танец – 12 ч.

Теория – 2 ч.

5.1. Основные сведения из истории возникновения и развития эстрадного танца. Эстрадный танец – это танцевальный жанр, который

вмещает в себя все виды, стили, направления танца, так же акробатику, пантомиму.

5.2. Яркие представители данного направления: Е. В. Лопуховой, А. А. Орлова, А. Дункан.

Практика – 10 ч.

5.3. Основные направления классической программы эстрадных танцев и их характерные движения. Основные положения и соединения рук в паре: закрытое положение, открытое положение, противоположное положение, боковое положение. Подготовительные и основные движения (и.п.-III позиция): дорожка (вперёд, назад, в паре).

6. Партерная гимнастика - 21 ч.

6.1. Выполнение упражнений партерной гимнастики.

- упражнения для голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрытие стопы в I позиции и пр.;

- упражнения на выворотность суставов - «лягушка» в положении сидя, лежа и пр.;

- упражнения на гибкость спины: «кошечка», «свечка», «корзинка», «мост», «берёзка» и пр.;

- упражнения на развитие брюшного пресса;

- упражнения на растяжку связок мышц ног; упражнения на развитие балетного шага и пр.

6.2. Усложнение движений.

Практика: Упражнения усложняются за счет темпа выполнения и амплитуды выполнения.

6.3. Силовые упражнения

Практика: Разучивание упражнений: стойка на руках, боковое и прямое колесо.

7. Упражнения на развитие гибкости тела, повышения эластичности мышц - 15 ч.

Практика – 15 ч.

7.1. Элементы партерной гимнастики: «Кошечка», «Берёзка», «Корзиночка» и пр.

7.2. Упражнения с использованием ремней для йоги: растяжка ног лёжа «Боковое вытяжение», «Поза связанного угла» и пр.

7.3. Упражнения с использованием блоков для йоги: «Наклон вперёд», шпагаты и пр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Предметные результаты:

- приемы самостоятельной и коллективной работы;

- определять по характеру признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению: классической, народной, современной и эстрадной хореографии;

- освоят понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка, координация, лёгкость прыжка;

- выполнять: основные позиции рук и ног в классическом танце, постановку

корпуса у станка и на середине зала, основные танцевальные шаги, классический экзерсис лицом к станку;

- взаимодействовать со сверстниками, партнёрами по танцу в процессе творческой деятельности;

- слышать музыку, отбивать ритмический рисунок.

2-й год обучения

Цель программы: формирование у обучающихся творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

Обучающие:

- расширить знания в области «Азбуки классического танца»;
- познакомить с темой «Как танцуют в разных странах»;
- способствовать закреплению изученного материала: игрового танцевального творчества, партерного экзерсиса, гимнастики и элементов акробатики;
- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально - творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;

Развивающие:

- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и движение товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свой» танец, комбинируя различные элементы танцевальных и сюжетно-образных движений;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности; развить музыкальные и физические данные детей, образное мышление, фантазию и память, формировать творческую активность и развить интерес к танцевальному искусству.

Воспитательные:

- воспитать эстетически-нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному.
- воспитывать культуру общения обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Модуль 1. «Приглашение на танец» вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	1	Тестирование Входной контроль
2	Модуль 2. Азбука классического танца	26	8	18	
2.1	На балу у Золушки	2	-	2	Творческие практические показы. Устный опрос
2.2	Portdebras № 1	4	1	3	Творческие практические показы. Устный опрос
2.3	Позиций ног – 5,4	4	1	3	Контроль за выполнением позиций ног – 5,4. Практический показ
2.4	Grand-plie	4	1	3	Контроль за выполнением Grand-plie. Фронтальный опрос
2.5	Battemen tendu	4	1	3	Контроль за выполнением Battementtendu.Свободный опрос
2.6	Allegro-Sauté	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Практический показ
2.7	Allegro- Sissonne simple	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания, постановка на сцене. Зачет
3	Модуль 3. Как танцуют в разных странах	20	4	16	

3.1	Танцы народов мира	2	-	2	Мини сочинение на тему «Танцы народов мира»
3.2	Украинский танец	4	1	3	Творческий показ. Анализ проделанной работы
3.3	Восточные мотивы	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Творческие задания
3.4	Русская кадрили	8	1	7	Тестирование. Контроль исполнения творческого задания
3.5	Белорусский танец	2	1	1	Коллективное обсуждение. Анализ проделанной работы
4	Модуль 4. Игровое танцевальное творчество. Промежуточный контроль	20	4	16	
4.1	«Трансформеры» игровые задания на воображение	6	1	5	Творческие практические показы.
4.2	«На все нужна сноровка» танцевальные этюды с предметами	4	1	3	Коллективное обсуждение. Анализ творческого задания
4.3	«Танцевальная импровизация» танцевальные этюды	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Свободный опрос
4.4	«Причудливый узор» рисунок танца	6	1	5	Практический показ. Анализ исполнения творческого задания. Работа над ошибками
5	Модуль 5. Партерный экзерсис	28	4	24	
5.1	Изящная осанка	12	1	11	Анализ выполнения упражнений. Устный опрос. Творческое задание
5.2	Формируем «птичку»	8	1	7	Контроль за исполнением упражнений. Работа над ошибками. Педагогическое наблюдение
5.3	Формируем ногу	8	1	7	Контроль за выполнением

					творческого задания. Контроль постановки на сцене. Фронтальный опрос
6	Модуль 6. Гимнастика с элементами акробатики	22	4	18	
6.1	Дивная пластика	6	1	5	Контроль за исполнением упражнений на развитие пластичности. Устный опрос
6.2	Гимнастические растяжки	10	2	8	Контроль за выполнением творческого задания. Зачет. Практический показ
6.3	Координация и апломб	6	1	5	Тестирование. Творческие практические показы. Свободный опрос
7	Модуль 7. Элементы акробатики	16	4	12	
7.1	Супер стойки	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками
7.2	Колесо	4	1	3	Анализ выполнения упражнения «Колесо». Практический показ
7.3	Чудо - складки	4	1	3	Музыкальная викторина. Анализ творческого задания
7.4	Кувырок раз, кувырок два	4	1	3	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками
8	Модуль 8. «Танцевальное ассорти» итоговое занятие. Итоговый контроль	10	1	9	
8.1	КПТ	8	1	7	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над

					ошибками
8.2	Отчетный концерт	2		2	Анализ концерта
	ИТОГО	144	30	114	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1.«Приглашение на танец» вводное занятие

Теория: стили и направления хореографического искусства:

классический танец, народно - сценический танец, современная хореография.

Практика: просмотр видео «Танцевальные стили и направления» и слайдов по теме «Стили».

2. Алфавит классического танца

2.1. На балу у Золушки.

Теория: зарождение первых балетов. Итальянская танцевальная культура 16 в. "Комедийный балет королевы" Бальтазарини, Жан Жорж Новер, Мария Гальони.

Практика: просмотр слайдов по теме «Первые балеты». Формирование интереса и уважения к мировому балету.

2.2. Portdebras№ 1.

Теория: освоение позиций рук классического танца на середине. Освоение упражнения «Portdebras№ 1».

Практика: манера исполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

2.3. Позиций ног – 5.4.

Теория: освоение позиций ног классического танца на середине.

Практика: 5 позиция ног проучивается после подготовительных упражнений на развитие выворотности: упражнение «Замок». Самой последней проучивается 4 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия.

2.4. Grand-plie.

Теория: освоение упражнения классического танца «Grand-plie» (большое приседание) у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 1 поз. ног. Далее – по 2 поз. ног. Особенности исполнения по 1 и по 2 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

2.5. Battementtendu.

Теория: освоение упражнения классического танца «Battementtendu» (отведение и приведение ноги) из 1 поз. ног. у станка в сторону. Далее проучивается упражнение вперед и назад. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка».

2.6. Allegro- Sauté.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка Sauté из 6 поз. потом – 1 поз.ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».

2.7. Allegro- Sissonnesimple.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка. Sissonnesimple из 1 поз. ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».

3. Как танцуют в разных странах

3.1. Танцы народов мира.

Теория: зарождение первых танцев. Танцевальная культура разных стран и народов.

Практика: видео фильм «Танцы народов мира». Знакомство с видами народно - сценического танца. Формирование интереса и уважения к культуре народов мира.

3.2. Украинский танец.

Теория: знакомство танцевальной культурой Украины. Украинский танец «Гопак». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Гопак».

3.3. Восточные мотивы.

Теория: знакомство с видами народно-сценического танца, с его особенностями и манерой исполнения. Восточный танец.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Восточный».

3.4. Русская кадрили.

Теория: знакомство танцевальной культурой России. Танец «Русская кадрили». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Русская кадрили».

3.5. Белорусский танец.

Теория: знакомство танцевальной культурой Белоруссии. Белорусский танец «Лявониха». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Лявониха».

4. Игровое танцевальное творчество

4.1. «Трансформеры» игровые задания на воображение.

Теория: развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства.

Практика: изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «В магазине игрушек», «Экскурсия в зоопарк», «Чем пахнут ремесла» и т.д. Творческие задания в группах и индивидуальные.

4.2. «На все нужна сноровка» танцевальные этюды с предметами.

Теория: предметы - игрушки, гимнастические палочки, гимнастические ленты, мячи, коробки, подушки и т.д. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способность «обыграть» предмет.

Практика: танцевальные этюды «Мой веселый, звонкий мяч», «Музыкальные Флажки», «Домовой», «Сюрприз» и т.д.

4.3. «Танцевальная импровизация» танцевальные этюды.

Теория: развитие фантазии, воображения.

Практика: приобретение навыков актерского мастерства. Приобретение навыков импровизации в танце: умение передавать настроение, характер музыки, рассказать «свою 30 историю». Творческие задания в группах и индивидуальные. Темы для импровизации в танце: «Времена года», «История о...», «Настроение».

4.4. «Причудливый узор» рисунок танца.

Теория: развитие фантазии, воображения, внимания, ориентации в пространстве, умение работать в ансамбле. Использование танцевальных рисунков на практике.

Практика: построения маршем и шагом с носка в шеренги (1,2,3,4), колонны (1,2,3,4), круги(1,2,3,4), (большие, маленькие), змейкой, звездочкой. Танцевальный материал: «Мы заводим хоровод», «Зимние узоры», «Орнамент». Игра «Нарисуй и покажи».

5. Партерный экзерсис

5.1. Изящная осанка.

Теория: освоение навыков постановки корпуса в хореографии.

Практика: формирование волевых навыков и трудолюбия. Упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Египет», «Руки вверх», «Бревнышко».

5.2. Формируем «птичку».

Теория: «Птичка» - форма натянутой стопы с оттяжкой к мизинцу.

Практика: формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы,

разработки подъема. Упражнения: «Цепкие пальчики», «Нарисуй кружок», «Тупой - острый». Игра «Возьми конфетку с пола».

5.3. Формируем ногу.

Теория: формирование волевых навыков и трудолюбия.

Практика: освоение комплексов упражнений на выработку силы мышц ног. Упражнения «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Ножницы».

6. Гимнастика с элементами акробатики

6.1. Дивная пластика.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Практика: упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Дельфин», «Мост» из положения лежа.

6.2. Гимнастические растяжки.

Теория: освоение навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.

Практика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» из положения сидя, «Складка в шпагате» «Складка из «веревочки». Подготовительные упражнения «Бабочка» на спине, на животе, в складке.

6.3. Координация и апломб.

Теория: освоение навыков ориентации в пространстве, умения координировать свое тело, внутренней собранности, устойчивости (апломб).

Практика: деление зала по точкам-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Выполнение движений по точкам по порядку и в разброс, движение по направлениям 8 точек. Упражнение на развитие апломба: «Ласточка», «Цапля» на полупальцах, «Йога».

7. Элементы акробатики в танце

7.1. Супер Стойки.

Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

Практика: упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки» с прямыми ногами, в «разножке», «стойка на руках». Подготовительные упражнения для укрепления мышц рук «бег на руках», «мини-стойка».

7.2. Колесо.

Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

Практика: упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении). Комбинации «Колесо» вперед-назад.

7.3. Чудо – складки.

Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

Практика: упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веревочка», складки в «Разножке».

7.4. Кувырок раз, кувырок два.

Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера.

Практика: упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков (вперед-назад). Выход в «Кувырок» из «Березки» через «Складку».

8. «Танцевальное ассорти» итоговое занятие

Практика: открытое занятие для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся) с демонстрацией полученных знаний и умений. Анализ работы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

обучающиеся будут знать:

- о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- о разнообразии танцевального искусства;
- основные понятия «Азбуки классического танца»;
- элементы танцев разных народностей;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;

Личностные:

будут уметь:

- проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.
- понимать возможности музыки, передавать чувства и мысли человека;
- слушать музыкальное произведение, выделять в нем выразительные и изобразительные интонации, различать произведения разных жанров;
- передавать различный ритмический рисунок в исполнении доступных произведений;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять элементы партерного экзерсиса;

Метапредметные:

будут развиты (сформированы):

регулятивные УУД

- понимать смысл творческих заданий;
- выполнять хореографические действия.

коммуникативные УУД

- понимать значение танца и музыки в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для регуляции своего действия и действий партнера;
- проявлять творческую инициативу в творческой деятельности.

познавательные УУД

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности
- навыки работы в группе, культура общения.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Материально - техническое обеспечение. Для реализации образовательной программы необходимо:

- зал площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие);

- балетные станки;

- гимнастические коврики;

- зеркала в полный рост на одной стене;

- колонки;

- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования Юрлова Александра Олеговна, образование среднее, аттестована на должность - «учитель физической культуры».

Методические материалы: презентация по различным темам, пособия, рабочие программы, анкеты и тесты, учебно-методическая литература для педагога и обучающихся.

ФОРМЫ АТТЕСТИЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программой предусмотрено отслеживание результативности в следующих формах:

- наблюдение;

- анкетирование;

- концертная деятельность;

- открытые и итоговые занятия (уровень приобретенных знаний, умений и навыков в области хореографии).

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного процесса, позволяет вовремя скорректировать учебно-тематический план. Текущий контроль осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель - май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность

исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Классический танец. Словарик терминов (помощь ученика) [Электронный ресурс]. URL.: https://www.liveinternet.ru/users/anna_bale/post143266743
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р) [Электронный ресурс]. URL.: <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Краткий словарь терминов танца – модерн [Электронный ресурс]. URL.: <https://infourok.ru/kratkiy-slovar-terminov-tanca-modern-2883978.html>
4. Материально-техническая база [Электронный ресурс]. URL.: <http://tancuem.com/materialno-texnicheskaya-baza.html>
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660) [Электронный ресурс]. URL.: <https://sch2091.mskobr.ru/files/%202.4.4.3172-14.pdf>
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. URL.: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/>
7. Современные танцевальные направления [Электронный ресурс]. URL.: https://dtim.mskobr.ru/files/sovremennye_tanceval_nye_napravleniya.pdf
8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ с изм. от 02.03.2016.
9. Хореографическая терминология [Электронный ресурс]. URL.: http://www.plam.ru/ucebник/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_studentov/p2.php