

Департамент образования Администрации г.о. Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ

Принято на заседании
Педагогического совета

Директора МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара

Протокол № 3 от 29 мая 2023г.


/О.В. Горшкова/
Приказ от 29 мая 2023г. № 167-од М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АЗБУКА ТАНЦА»

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Севостьянова Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

Самара, 2023.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография - это искусство, позволяющее решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Нормативные основания для создания программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
5. 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)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)

11. 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)»)
12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

1.1 Направленность и уровень программы

Программа «Азбука танца» художественной направленности. Уровень программы – базовый.

1.2 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность

В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству. Движение и музыка, одновременно влияя на учащегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Учащийся познает многообразие танца: классического, народного, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей в возрасте 6-10 лет основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, элементы классического, народно-сценический и современный танцев, что позволяет ознакомить детей со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Также педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых

основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Данная программа направлена на решение педагогических и воспитательных задач, соответствующих приоритетным направлениям социально-экономическому и социально-культурному развитию Самарской области.

1.3 Цель и задачи программы

Цель программы: Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- обучить элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения танцевальных движений;
- сформировать первоначальные хореографические навыки; -научить различать направления хореографического искусства (классический танец, народно-сценический танец, эстрадный и детский танцы);
- умение слышать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок, менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами;
- сформировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать творческие способности воспитанников;
- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость,
- координацию движений, силу, выносливость;
- развивать танцевальные способности;
- развивать потребности самовыражения в движении под музыку;
- способствовать укреплению здоровья детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата: формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания;
- формировать творческие способности: воображение и фантазию;
- содействовать формированию нравственно- коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

1.4 Возраст детей

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

1.5 Срок реализации программы - программа рассчитана на полную реализацию в течение двух лет. Объем программы: 144 часа – в год. Итого 288 часов полного обучения.

1.6 Формы организации деятельности и режим занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Продолжительность занятий - два академических часа, разделенных десятиминутными перерывами для отдыха детей.

1.7 Ожидаемый результат

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
<p>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>- осознанный выбор вида деятельности;</p> <p>- выражение положительного отношения к процессу познания: проявление внимания, удивления, желания больше узнать;</p> <p>- способность адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми;</p> <p>- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; - формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствами других людей;</p> <p>- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;</p> <p>- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;</p> <p>- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей</p>	<p><u>Регулятивные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и выполнять поставленную задачу; - удерживать цель деятельности до получения её результата; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; - оценивать результаты деятельности (чужой, своей); оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?») - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; <p><u>Познавательные</u></p> <p>Обучающиеся научатся: - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - научатся дифференцировать работу различных групп мышц, владеть навыками по различным видам передвижений по залу - приобретут определенный «запас» выразительных движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; научатся воплощать образы посредством пластики, элементов актерской игры, импровизации, пантомимы; - научиться находить, 	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения в объединении, правила техники безопасности - формировать знания о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств хореографии; - подготавливаться к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях; - подготавливать собственные комплексы и показательные выступления на базе изученных элементов; - осуществлять объективную оценку выступлений своих сверстников; - оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения; - находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися; - понимать сущность

	<p>анализировать ошибки и исправлять их. -накапливать представления о ритме, синхронном движении. - наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности</p> <p><u>Коммуникативные</u> Обучающиеся научатся: - сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий. - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной; - формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>выбранной дополнительной программы обучения, проявлять к процессу изучения танцевальных техник, устойчивый интерес; -работать в коллективе и команде; -воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать с характером музыки; -определять музыкальные жанры. - технически правильно выполнять двигательные движения; -усвоить правильную постановку корпуса, владением центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, - выполнять танцевальные комбинации; - соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Учебно-тренировочная работа	72	12	60
2	Классический танец	24	8	16
3	Народный танец	24	8	16
4	Современный танец	24	6	18
	Итого	144	34	110
2 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Учебно-тренировочная работа	36	7	29
2	Классический танец	24	4	20
3	Народный танец	36	6	30
4	Современный танец	48	10	38
	Итого	144	27	117

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

3.1. Модуль № 1 «Учебно-тренировочная работа»

Данный модуль начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели

и задачи программы, определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Цель модуля: включить все тело в активное движение, разогреть мышцы, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Задачи:

-изучить основные танцевальные ходы, танцевальный бег, основные танцевальные упражнения.

-совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).

-практическое освоение понятия «мелодия и движение».

-изучить правила выполнения упражнений, последовательность, образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Ожидаемые результаты

Знать:

1.Правила поведения в объединении, правила техники безопасности;

2. Главную цель работы в объединении;

3. Название основных музыкально-ритмических движений и их элементов;

4. Иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, ног, корпуса);

5.Терминологию партерного экзерсиса;

Уметь:

1.Взаимосвязывать движения, ритм и музыку;

2.Правильно выполнять различные виды шага и бега;

3. Исполнять упражнения партерного экзерсиса

Учебно-тематический план модуля № 1 «Учебно-тренировочная работа»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие «мышечного чувства»	6	2	4	Наблюдение. Практический показ.
2	Партерный экзерсис.	36	6	30	Наблюдение. Практический показ.
3	Музыкально-ритмические упражнения	24	4	20	Наблюдение. Практический показ.
4	Обобщение и закрепление пройденного материала.	6		6	Наблюдение. Практический показ.
	ИТОГО:	72	12	60	

Содержание модуля № 1 «Учебно-тренировочная работа»

Тема 1: Развитие «мышечного чувства».

-движения для головы;

-движения плеч;

-движения корпуса;

-подготовка к прыжкам: «пружинка», полуприседание и подъём на полупальцы.

-поднимание согнутой в колене ноги.

Тема 2: Партерный экзерсис.

-упражнения для стоп (натяжение и сокращение стоп одновременное и попеременное, круговое движение);

- наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, стопы вывернуты, стопы сокращены, ноги в положении «лотос», колени на полу);
- упражнения из положения «лёжа на спине» (броски поочередно и вместе двумя ногами, «разножка», «велосипед», «плуг»);
- упражнения в положении «лёжа на животе» (поднимание ног вместе и поочередно, поднимание плеч, «лодочка», «пловец», «коробочка», «фонарик»);
- упражнения для развития выворотности («бабочка», «лягушка»);
- упражнения на развитие шага.

Тема 3: Музыкально-ритмические упражнения.

- упражнение на повторение ритмического рисунка;
- упражнения на определение сильной доли такта, с постепенным увеличением темпа;
- упражнение: тактирование на $\frac{3}{4}$, с акцентами.

Тема 4: Обобщение и закрепление пройденного материала. Повторение и отработка ранее изученных упражнений. Оработка техники исполнения.

3.2. Модуль № 2 «Классический танец»

Реализация данного модуля направлена на формирование интереса к танцевальному искусству через знакомство с классическим танцем, а также знакомство с простыми элементами классического танца, развитие физических и творческих способностей детей.

Цель модуля: Формировать танцевальные способности детей средствами классического танца.

Задачи.

- сформировать первоначальное представление о классическом танце;
- знакомить с простыми элементами классического танца;
- развивать внимательное отношение к исполнению танцевальных движений;
- развивать устойчивость (апломб) и координацию движений;
- разучивать элементы экзерсиса классического танца у станка и на середине.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. Правила постановки корпуса;
2. Положения и позиции рук;
3. Позиции ног;
4. Методику исполнения движений классического танца.

Уметь:

- 1.Методично выполнять движения классического экзерсиса.
2. Держать апломб при выполнении упражнений классического танца.

Учебно-тематический план модуля № 2 «Классический танец»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Постановка корпуса. Изучение позиций рук, ног.	4	2	2	Наблюдение. Практический показ.
2	Экзерсис у станка.	8	4	4	Наблюдение. Практический показ.
3	Экзерсис на середине зала.	4	2	2	Наблюдение. Практический показ.
4	Обобщение и	8		8	Наблюдение.

	закрепление пройденного материала.				Практический показ.
	ИТОГО:	24	8	16	

Содержание модуля № 2 «Классический танец»

Тема 1: Постановка корпуса. Изучение позиций рук, ног

Работа над постановкой корпуса. Изучение позиций рук, ног классического танца.

Тема 2: Экзерсис у станка: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Rond de jambe par terre.

Тема 3: Экзерсис на середине зала: Plie, Battement tendu, Battement tendu jete, маленькие прыжки.

Тема 4: Обобщение и закрепление пройденного материала. Повторение и отработка ранее изученных упражнений. Отработка техники исполнения.

3.3. Модуль № 3 «Народный танец»

Модуль предусматривает знакомство с культурой, бытом и нравами русского народа, с историей возникновения русского народного танца, прослушивание русских народных мелодий разных по темпу и характеру звучания, освоения основных элементов русского народного танца и элементов народно-сценического экзерсиса, изучения основных танцевальных рисунков- фигур.

Цель модуля: Формировать танцевальные способности детей средствами народного танца.

Задачи.

- сформировать первоначальное представление о народном танце;
- знакомить с простыми элементами народного танца;
- развитие коммуникативных способностей и разносторонних качеств личности обучающихся путём приобщения их к культурному наследию своей страны;
- развитие танцевальной координации;
- обучение выразительному и эмоциональному исполнению в танцевальной практике.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. Знать правила постановки корпуса;
2. Положения и позиции рук в народном танце;
3. Позиции ног;
4. Методику исполнения движений народного танца.

Уметь:

1. Методично выполнять движения народного экзерсиса.
2. Выполнять упражнения в характере русского танца.
3. Координировать движения рук и ног при выполнении элементов народного танца.

Учебно-тематический план модуля № 3 «Народный танец»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Постановка корпуса. Изучение позиций рук, ног.	6	2	4	Наблюдение. Практический показ.
2	Экзерсис у станка.	6	2	4	Наблюдение. Практический показ.
3	Экзерсис на середине зала.	8	2	6	Наблюдение. Практический

					показ.
4	Обобщение и закрепление пройденного материала.	4		4	Наблюдение. Практический показ.
	ИТОГО:	24	6	18	

Содержание модуля № 3 «Народный танец»

Тема 1: 1 Работа над постановкой корпуса. Изучение позиций и положений рук, ног народного танца.

Тема 2: Экзерсис у станка:

- приседание по I, II позициям;
- упражнения с напряженной стопой;
- маленькие броски;
- подготовка к «веревочке»;
- большие броски в сторону на 90°

Тема 3: Экзерсис на середине зала включает в себя: танцевальные ходы (переменный, боковой, припадание), дроби (одинарные, двойные, 1ключ, дроби на месте). За основу взяты движения русского народного танца. На основе изученных движений, элементов постепенно выстраиваются танцевальные комбинации.

Тема 4: Обобщение и закрепление пройденного материала. Повторение и отработка ранее изученных упражнений. Отработка техники исполнения.

3.4. Модуль № 4 «Современный танец»

Целью данного модуля является формирование танцевальной культуры личности учащихся посредством техники исполнения современного танца.

Задачи:

- познакомить детей с историей возникновения и развития современного танца.
- сформировать понятийный аппарат в области современной хореографии (основные понятия, термины).
- сформировать основные навыки и умения в области современной хореографии.
- сформировать навыки правильного выразительного исполнения движений.
- развивать двигательные навыки и умения, чувство темпа и ритма, хореографическую и логическую память, внимание, координацию, пространственное и творческое мышление, танцевальные данные (сила мышц, выносливость, выворотность, пластичность, устойчивость, прыжок, шаг).
- развивать у детей интерес к современному танцу.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. Знать правила постановки корпуса.
2. Положения и позиции рук в танце модерн и джаз танце;
3. Позиции ног;
4. Методику исполнения движений в технике джазового танца и танца модерн

Уметь:

1. Методично выполнять движения современного танца в партере, в продвижении, в пространстве.
2. Импровизировать, сохраняя постоянную точку контакта с партнером.
3. Координировать движения рук и ног при выполнении элементов джаз танца.

Учебно-тематический план модуля № 4 «Современный танец»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Постановка корпуса. Изучение позиций и положений рук, ног в джаз- модерне.	4	2	2	Наблюдение. Практический показ.
2	Основные техники джазового танца и танца модерн	6	2	4	Наблюдение. Практический показ.
3	Контактная импровизация	2		2	Наблюдение. Практический показ.
4	Партнерные перекаты (транзишен)	4	1	3	Наблюдение. Практический показ.
5	Кроссовые упражнения	4	1	3	Наблюдение. Практический показ.
6	Обобщение и закрепление пройденного материала.	4		4	Наблюдение. Практический показ.
ИТОГО:		24	6	18	

Содержание модуля № 4 «Современный танец»

Тема 1: Работа над постановкой корпуса. Изучение позиций и положений рук, ног танца джаз- модерн.

Тема 2: Основные техники джазового танца и танца модерн: наклоны торса:

- изгибы торса (Curve Arch, Twist торса, Roll down и roll up);
- спирали (body roll ("волна»);
- contraction, release (high release, tilt, lay out);
- наклоны торса (Flat back, Deep body bend).

Тема 3: Контактная импровизация. Понятие «точка контакта». Упражнение на передвижение в пространстве с сохранением постоянной точки контакта с партнером. Упражнение «Зеркало».

Тема 4: Изучение техники исполнения движений партера

- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)
- Поза «зародыша»
- Прямые повороты на полу

Тема 5: Кросс: передвижение в пространстве.

- комбинации прыжков, исполняемых по диагонали; с движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах);
- броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону; - соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах; - переходы из параллельных позиций ног в выворотные.

Тема 6: Обобщение и закрепление пройденного материала. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

2 год обучения

3.5. Модуль № 1 «Учебно-тренировочная работа»

Повторение ранее изученных движений. Изучение движений, способствующих развитию «мышечного чувства».

Цель модуля: включить все тело в активное движение, разогреть мышцы, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Задачи:

-совершенствование навыков выполнения ранее изученных танцевальных ходов, танцевального бега, основных танцевальных. Сочетание движений. упражнений.

-совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).

- изучить правила выполнения упражнений для усиленной растяжки гибкости, выворотности, шага.

Ожидаемые результаты

Знать:

3. Название основных музыкально-ритмических движений и их элементов;

4. Иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, ног, корпуса);

5. Терминологию партерного экзерсиса;

Уметь:

1. Взаимосвязывать движения, ритм и музыку;

2. Правильно выполнять различные виды шага и бега, уметь их комбинировать.

3. Исполнять упражнения партерного экзерсиса.

Учебно-тематический план модуля № 1 «Учебно-тренировочная работа»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие «мышечного чувства»	4	1	3	Наблюдение. Практический показ.
2	Партерный экзерсис.	20	4	16	Наблюдение. Практический показ.
3	Музыкально-ритмические упражнения	8	2	6	Наблюдение. Практический показ.
4	Обобщение и закрепление пройденного материала.	4		4	Наблюдение. Практический показ.
	ИТОГО:	36	7	29	

Содержание модуля № 1 «Учебно-тренировочная работа»

Тема 1: Развитие «мышечного чувства»

-движения для головы;

-движения плеч;

-движения корпуса;

-подготовка к прыжкам: «пружинка», полуприседание и подъём на полу пальцы.

-поднимание согнутой в колене ноги;

- расслабление мышц плечевого пояса;

- движения для тазобедренного сустава;

- круговые движения рук (в кистях, локтях, от плеча).

Тема 2: Партерный экзерсис.

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стоп одновременное и попеременное, круговое движение);
- наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, стопы вывернуты, стопы сокращены, ноги в положении «лотос», колени на полу);
- упражнения из положения «лёжа на спине» (броски поочерёдно и вместе двумя ногами, «разножка», «велосипед», «плуг»);
- упражнения в положении «лёжа на животе» (поднимание ног вместе и поочерёдно, поднимание плеч, «лодочка», «пловец», «коробочка», «фонарик»);
- упражнения для развития выворотности («бабочка», «лягушка»);
- упражнения на развитие шага;
- упражнения на развитие гибкости спины («браслет», «мостик»)
- упражнений лёжа на животе («окошечко», «змейка»)

Тема 3: Музыкально-ритмические упражнения. Выполнение танцевальных шагов, (сочетание шагов с хлопками и др. движениями) по одному, в паре под различных муз. сопровождение(2/4,3/4,4/4).

Тема 4: Обобщение и закрепление пройденного материала.

3.6. Модуль № 2 «Классический танец»

Реализация данного модуля направлена на совершенствовании ранее изученных движений классического танца, а также знакомство с более сложными элементами классического танца, развитие физических и творческих способностей детей.

Цель модуля: Совершенствование танцевальных способностей детей средствами классического танца.

Задачи.

- совершенствование ранее изученных простых элементов классического танца;
- развивать внимательное отношение к исполнению танцевальных движений;
- развивать устойчивость (апломб) и координацию движений;
- разучивать элементы экзерсиса классического танца у станка и на середине.

Ожидаемые результаты:

Знать:

- 1.Методику исполнения экзерсиса у станка и на середине зала.
2. Сочетание движений экзерсиса.

Уметь:

- 1.Методично выполнять движения классического экзерсиса.
2. Держать апломб при выполнении более сложных упражнений классического танца.

Учебно-тематический план модуля № 2 «Классический танец»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Экзерсис у станка.	10	2	8	Наблюдение. Практический показ.
2	Экзерсис на середине зала.	8	2	6	Наблюдение. Практический показ.
3	Обобщение и закрепление пройденного материала.	6		6	Наблюдение. Практический показ.

	ИТОГО:	24	4	20	
--	---------------	----	---	----	--

Содержание модуля № 2 «Классический танец»

Тема 1: Экзерсис у станка. Grand battement jete. Положение surle cou de pied, Battement frappe в сторону, в пол, Battement fondu в сторону, Releve lent

Тема 2: Экзерсис на середине зала. Rond de jambe par terre, Grand battement jete. , маленькие прыжки, por de bras для рук.

Тема 3: Обобщение и закрепление пройденного материала.

Модуль № 3 «Народный танец»

Цель модуля: Совершенствовать танцевальные способности детей средствами народного танца.

Задачи.

- изучение технически сложных движений экзерсиса народного танца.
- развитие танцевальной координации;
- обучение выразительному и эмоциональному исполнению в танцевальной практике.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. Методику исполнения экзерсиса у станка и на середине зала.
2. Сочетание движений экзерсиса.
3. Методику выполнения техники вращения

Уметь:

1. Методично выполнять движения народного экзерсиса.
2. Выполнять упражнения в характере русского танца.
3. Координировать движения рук и ног при выполнении элементов народного танца.
4. Комбинировать ранее изученные движения.

Учебно-тематический план модуля № 3 Народный танец»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Экзерсис у станка.	14	2	12	Наблюдение. Практический показ.
2	Экзерсис на середине зала. Техника вращения.	16	4	12	Наблюдение. Практический показ.
3	Обобщение и закрепление пройденного материала	6		6	Наблюдение. Практический показ.
	ИТОГО:	36	6	30	

Содержание модуля № 3 «Народный танец»

Тема 1: Экзерсис у станка:

- повторение пройденного материала.
- приседание по V позиции;
- раскрывание ноги на 90 °
- большие броски на 90° крестом.

Тема 2 Экзерсис на середине зала.

- повторение пройденного материала;
- дробы (ключи, дробы на месте и с продвижением);

- вращения на середине зала;
- подготовка к «каблучному»;
- танцевальные комбинации, на основе изученных движений.

Тема 3: Обобщение и закрепление пройденного материала

Модуль № 4 «Современный танец»

Цель модуля: совершенствование танцевальной культуры личности учащихся посредством техники исполнения современного танца.

Задачи:

- познакомить детей с изоляцией центров в современном танце.
- формировать понятийный аппарат в области современной хореографии.
- формировать основные навыки и умения в области современной хореографии.
- формировать навыки правильного выразительного исполнения движений.
- развивать двигательные навыки и умения, чувство темпа и ритма, хореографическую и логическую память, внимание, координацию, пространственное и творческое мышление, танцевальные данные.
- развивать у детей интерес к современному танцу.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. Упражнения на contraction и release, спирали и твисты торса.
2. Основные уровни современного танца.
3. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней.
4. Методику исполнения движений в технике джазового танца и танца модерн

Уметь:

- 1.Методично выполнять движения современного танца в партере, в продвижении, в пространстве.
2. Импровизировать, сохраняя постоянную точку контакта с партнером, в пространстве.
- 3.Комбинировать техник движения современного танца.
- 4 Изолировать различные центры.

Учебно-тематический план модуля № 4 «Современный танец»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основные техники джазового танца и танца модерн	4	2	2	Наблюдение. Практический показ.
2	Изоляция	8	2	6	Наблюдение. Практический показ.
3	Партерные перекаты	8	2	6	Наблюдение. Практический показ.
4	Кроссовые упражнения	8	2	6	Наблюдение. Практический показ.

5	Контактная импровизация	10	2	8	Наблюдение. Практический показ.
6	Обобщение и закрепление пройденного материала.	10		10	Наблюдение. Практический показ.
	ИТОГО	48	10	38	

Содержание модуля № 4 «Современный танец».

Тема 1: Основные техники джазового танца и танца модерн. Повторение пройденного материала. Используются основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. в партере - упражнения стрэтч-характера, т. е. растяжки. В уровнях "сидя" и "лежа" достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса.

Тема 2: Изоляция.

-положение коллапса;

-изолированная работа головы, плеч, рук, стоп, бедер, ног в положении стоя;

-изоляция каждого центра. все движения изучаются в "чистом" виде;

-соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

Тема 3: Партерные перекаты. Повторение пройденного материала.

- перекаты, с переходом в основные уровни;

- подготовительные упражнения к

перекату через одно плечо;

- перекаты через .

Тема 4: Кроссовые упражнения. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков;

-броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону;

-переходы из параллельных позиций ног в выворотные;

- прыжки в сочетании с бегом.

Тема 5: Контактная импровизация. Упражнение «Пазлы» Упражнение «Плот» (поиск партнера). Упражнения в паре с контактной импровизацией. Упражнения на освоение пространства.

Тема 6: Обобщение и закрепление пройденного материала. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Виды оценки результатов, обучающихся: контроль - входной, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности. Методами отслеживания результативности служит педагогическое наблюдение, выполнение обучающимися диагностических заданий, опросы, зачеты, участие в мероприятиях (концертах), активность обучающихся на занятиях и т.д.

Требования к личностному результату.

1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию;

2) сформированность художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;

3) Владение терминологией и знание основных правил исполнения движений, изучаемых по программе

- 4) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 5) овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;

Формы подведения итогов. За период обучения, учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется два раза в год.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на праздниках и концертах. Ежегодно в танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей.

Педагог поводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей. Работы детей, соответствующие основным требованиям, участвуют в конкурсах, фестивалях различных уровней.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свою работу, их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка учащегося и педагога;
- самооценка;

Продуктивные формы: выступления на праздниках;

Документальные формы: дневники и портфолио достижений каждого обучающегося.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1 Методическое обеспечение программы, дидактические материала:

- фонотека произведений классической, современной и народной музыки, звуков природы (шум дождя, пение птиц, морской прибой, колокольной музыки);
- фото, изображения национальных народных костюмов, атрибутов, используемых в танце.

5.2 Материально-техническое обеспечение программы:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик); костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева О.И. Народная хореография как составная компонента музыкального фольклорного наследия. // Наука. Искусство. Культура. 2014. № 3.
2. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: Учебное пособие / Н.А. Александрова, Е. А Малашевская. - СПб.: Планета музыки, 2014.
3. Амелина, М.Н. Классический танец в системе дополнительного образования / М.Н. Амелина, В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко. - М.: Русайнс, 2018.
4. Меднис, Н.В. Введение в классический танец: Учебное пособие, стер / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. - СПб.: Лань, 2016
5. Звездочкин, В.А. Классический танец / В.А. Звездочкин. - СПб.: Планета музыки, 2011
6. Бачинин, В. Введение в классический танец / В. Бачинин, Ю. Сандулов. - СПб.: Планета Музыки, 2016.

7. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности. // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Том 6
8. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – СПб.: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011.
9. Матвеев, В. Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания. (Учебники для вузов. Специальная литература) – СПб: Планета музыки, Лань, 2010.
10. Богданов Г.Ф. Сказ о русском традиционном хореографическом фольклоре Методическое пособие. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2012.
11. Зыков, А. И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов : учебное пособие / А. И. Зыков. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018.
12. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце : учебное пособие / В. Ю. Никитин. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019.
13. Александрова, Н. А. Джаз-танец. Пособие для начинающих : учебное пособие / Н. А. Александрова, Н. В. Макарова. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2015.
14. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих / Н. А. Александрова, В. А. Голубева. — 4-е, стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020
15. Палилей, А.В. Русский народный танец : учебно-методическое пособие / А.В. Палилей ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Институт музыки, Кафедра народного хорового пения. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2016.
16. Стуколкина, Н. М. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца : учеб. пособ. / Н. М. Стуколкина. - СПб. : Лань; Планета музыки, 2017.