

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И
КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волшебный мир танца»

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: дети 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:

Баландина Анна Романовна

Воробьева Анастасия Васильевна

Полиновская Людмила Леонидовна

Чирскова Римма Георгиевна

педагоги дополнительного образования

г. Иркутск,

2022 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Хореографическое воспитание имеет важное значение – как в физическом, так и в нравственном становлении личности ребенка, которая является важнейшей целью всего процесса обучения и эстетического воспитания. Без формирования способности к эстетическому творчеству невозможно решить важнейшую задачу всестороннего и гармоничного развития личности. Актуальность заключается в обеспечении реализации социального заказа общества по формированию высоконравственной, духовно богатой личности. Разработка данной программы обусловлена необходимостью поиска оптимальных форм работы с обучающимися в системе дополнительного образования в условиях современной реформы образования в Российской Федерации.

Отличительной особенностью программы является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический, эстрадный танец, стретчинг). Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику.

Программа имеет художественную направленность.

Уровень программы: базовый. Программа предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение теоретических и практических навыков, создающих общую и целостную картину изучаемого предмета.

Адресат программы: девочки в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хореографией.

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа (45 минут) перерыв между занятиями 10 минут, итого 9 часов в неделю.

Объем и срок реализации программы: 2 года, один год обучения 324 часа в год, всего за два года 648 часов.

Цель программы: создание условий для личностного становления и развития творческого потенциала, обучающихся средствами хореографии (через знакомство с различными направлениями современной хореографии).

Задачи программы:

Предметные:

- Обучить навыкам танцевального мастерства современного танца;

- Формирование музыкально-ритмических навыков;
- Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам хореографии.

Метапредметные:

- Развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
- Развитие артистических, эмоциональных качеств у обучающихся средствами хореографических занятий.
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии.

Личностные:

- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.).
- Воспитать и развить художественный вкус;
- Воспитать и развить общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

Планируемые результаты.

По окончании программы, обучающиеся будут знать:

- основы тренажа современной пластики;
- теоретические основы композиционного танца;
- музыкальные и танцевальные термины;
- навыки технического исполнения туров, пируэтов, больших прыжков.

По окончании программы, обучающиеся будут уметь:

- исполнять развернутые танцевальные комбинации в экзерсисе у станка и на середине зала.
- исполнять сложные танцевальные комбинации современного танца чисто, свободно и выразительно;
- исполнять танцы: грамотно, музыкально, артистично: сюжетно-бытовые танцы-свободные композиции и современные танцы.

Учебный план 1 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	72	-	-	Открытое занятие
1.1	Экзерсис у станка • Demi plie и grand plie в сочетании с port de bras (движения)	22	2	20	Педагогическое наблюдение

	<p>рук, перегибы корпуса) и degagee по II и IV позициям.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Battements fondu на полупальцах во всех направлениях. • Double battements fondu. • Temps releve (preparation к rond de jambe en l air) en dehors et en dedans. • Положение attitude вперед и назад как составная часть adagio. • Grand rond на 90° en dehors, en dedans. • Battements frappe и battement double frappe с выходом на полупальцы. • Petit battements sur le cou de pied на полупальцах. 				
1.2.	<p>Экзерсис на середине зала</p> <ul style="list-style-type: none"> • Battements tendu en tournent на 1/4 поворота. • Battements tendu jete в сочетании с flic-flac. • Rond de jambe par terre en tournent на 1/4 поворота en dehors et en dedans. • Battement fondu на 450 в сочетании с demi rond en dehors et en dedans на полупальцах • Battement double frappe с окончанием в demi plie и с подворотом в малые позы на полупальцах. • Pirouette из V позиции с окончанием в IV позицию. 	22	2	20	Педагогическое наблюдение
1.3	<p>ALLEGRO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temps leve saute no V позиции с продвижением по диагонали приемом soubreseauant • Sisson ouverte на 45° во всех направлениях • Pas de chat. • Sisson simple en tournant на 1/2 поворота в сочетании с шагом coupeassemble. • Grand pas jete с продвижением вперед по диагонали. 	22	2	20	Педагогическое наблюдение
1.4	Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города	6	-	6	
2.	Гимнастика	72	-	72	Открытое занятие

2.1.	Общеразвивающие упражнения	36	-	36	Педагогическое наблюдение
2.2	Комплексы упражнений партерной гимнастики <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок • Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава • Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра • Упражнения для развития танцевального шага • Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса • Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья • Упражнения для развития гибкости позвоночника 	30	-	30	Педагогическое наблюдение
2.1	Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города	6	-	6	
3.	Эстрадный танец	54	-	54	Открытое занятие
3.1	Упражнения для развития тела <ul style="list-style-type: none"> • Улучшение гибкости шеи • Улучшение подвижности суставов позвоночника • Улучшение подвижности тазобедренных суставов и мышц бедра • Улучшение подвижности коленных суставов • Растяжка и формирования танцевального шага 	18	-	18	Педагогическое наблюдение
3.2	Партерный экзерсис <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на напряжение и расслабления мышц тела • упражнения на укрепление брюшного пресса • упражнения для развития гибкости плечевого и поясного составов • упражнения для развития выворотности коленных суставов • упражнения для исправления осанки 	18	-	18	Педагогическое наблюдение

	• упражнения на улучшение гибкости коленных суставов				
3.3	Элементы танцев • Знакомство с джаз-модерном Изоляция • Параллель • Оппозиция • Работа на середине зала	18	-	18	Педагогическое наблюдение
4.	Прыжки • Соте на месте • Соте с поджатыми Соте по I позиции	18	-	18	Открытое занятие
5.	Постановочно – репетиционная работа (Ансамбль)	108	-	108	
5.1	Выбор «замысла» хореографического произведения.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
5.2	Подбор музыкального материала.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
5.3	Разработка сюжета.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
5.4	Разработка рисунков танца.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
5.5	Разработка танцевальных комбинаций.	16	-	16	Педагогическое наблюдение
5.6	Постановка рисунков и танцевальных комбинаций	18	-	18	Педагогическое наблюдение
5.7.	Отработка танцевальных номеров	50	-	50	Педагогическое наблюдение
5.8	Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города	6	-	6	
	Итого	324	6	318	

Учебный план 2 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	72	-	-	Открытое занятие
1.1	Экзерсис у станка. • Demi plie и grand plie в сочетании с port de bras (движения рук, перегибы корпуса) и degagee по II и IV позициям. • Battements fondu на полупальцах во всех направлениях. • Double battements fondu.	22	2	20	Педагогическое наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> • Temps releve (preparation к rond de jambe en l air) en dehors et en dedans. • Положение attitude вперед и назад как составная часть adagio. • Grand rond на 90° en dehors, en dedans. • Battements frappe и battement double frappe с выходом на полупальцы. • Petit battements sur le cou de pied на полупальцах. 				
1.2.	<p>Экзерсис а середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Battements tendu en tournent на 1/4 поворота. • Battements tendu jete в сочетании с flic-flac. • Rond de jambe par terre en tournent на 1/4 поворота en dehors et en dedans. • Battement fondu на 450 в сочетании с demi rond en dehors et en dedans на полупальцах • Battement double frappe с окончанием в demi plie и с подворотом в малые позы на полупальцах. • Pirouette из V позиции с окончанием в IV позицию. 	22	2	20	Педагогическое наблюдение
1.3.	<p>ALLEGRO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temps leve saute по V позиции с продвижением по диагонали приемом soubreseauant • Sisson ouverte на 45° во всех направлениях • Pas de chat. • Sisson simple en tournant на 1/2 поворота в сочетании с шагом coupeassemble. • Grand pas jete с продвижением вперед по диагонали. 	22	2	20	Педагогическое наблюдение
1.4.	Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города	6	-	6	
2.	Гимнастика	72	-	72	Открытое занятие
2.1.	Общеразвивающие упражнения	30	-	30	Педагогическое наблюдение
2.2	Комплексы упражнений партерной гимнастики	36	-	36	Педагогическое наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок • Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава • Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра • Упражнения для развития танцевального шага • Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса • Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья • Упражнения для развития гибкости позвоночника 				
2.3	Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города	6	-	6	
3.	Эстрадный танец	72	-	70	Открытое занятие
3.1	Упражнения для развития тела <ul style="list-style-type: none"> • Улучшение гибкости шеи • Улучшение подвижности суставов позвоночника • Улучшение подвижности тазобедренных суставов и мышц бедра • Улучшение подвижности коленных суставов • Растяжка и формирования танцевального шага 	18	-	18	Педагогическое наблюдение
3.2	Партнерный экзерсис <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на напряжение и расслабления мышц тела • упражнения на укрепление брюшного пресса • упражнения для развития гибкости плечевого и поясного составов • упражнения для развития выворотности коленных суставов • упражнения для исправления осанки • упражнения на улучшение гибкости коленных суставов 	18	-	18	Педагогическое наблюдение
3.3	Элементы танцев	18	2	16	Педагогическое наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с джаз-модерном Изоляция • Параллель • Оппозиция • Работа на середине зала 				
3.4.	Прыжки <ul style="list-style-type: none"> • Соте на месте • Соте с поджатыми Соте по I позиции 	10	-	10	Открытое занятие
3.5.	Танцевальные движения по диагонали <ul style="list-style-type: none"> • Шаги с носочка • на пяточках • Бег на полупальцах • Подскоки • Прыжки • Туры 	8		8	Педагогическое наблюдение
5.	Постановочно – репетиционная работа (Ансамбль)	108	-	108	
5.1	Выбор «замысла» хореографического произведения.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
5.2	Подбор музыкального материала.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
5.3	Разработка сюжета.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
5.4	Разработка рисунков танца.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
5.5	Разработка танцевальных комбинаций.	16	-	16	Педагогическое наблюдение
5.6	Постановка рисунков и танцевальных комбинаций	18	-	18	Педагогическое наблюдение
5.7.	Отработка танцевальных номеров	50	-	50	Педагогическое наблюдение
5.8	Воспитательная работа. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения, города	6	-	6	
	Итого	324	8	316	

Содержание программы

1. Классический танец.

Классический танец является основной для занятий хореографией. В процессе занятий по классическому танцу педагог помогает овладеть обучающимся школой классического танца, правильно воспринимать классическую музыку, научиться грамотно исполнять движения классического танца и передавать содержание музыки в танце,

добиваться выразительного исполнения, что возможно только при хорошо развитой технике исполнения.

Теория. История классического танца. Правильная постановка корпуса, рук, ног при выполнении упражнений у станка, на середине.

Практика:

Постановка корпуса на середине.

- Поклон из первой позиции;
- Степени поворота корпуса. Точки класса.
- .Постановка корпуса.
- Позиции ног: I, II, III, V.
- Позиции рук: подготовительная, I, III, II.

Экзерсис у станка.

- Preparation из подготовительной позиции.
- Releve по позициям (VI, I, II, V)
- Demi plie по всем позициям, кроме IV позиции.
- Battements tendu из I позиции в сторону, вперед, назад
- Battements tendu jetes из первой позиции в сторону.
- Saute по I, II, V позициям лицом к станку.
- Changement de pied лицом к станку.
- Grand battement jete из I позиции в сторону.
- Подготовительное port de bra.
- Demi plie по IV позиции; grand plie по IV позиции
- Demi rond de jambe на 45° en dehors, en dedans, на demi plie.
- Battements fondu с plie - releve с выходом на полупальцы
- Battements double frappe с окончанием в demi plie
- Pas tombee с продвижением и фиксацией ноги в положении sur le cou de pied
- Battements developpe с окончанием в demi plie.
- III форма port de bras с вытянутой ногой назад (без перехода)
- Поворот soutenu на 360'.
- Preparation к pirouette sur le cou de pied из V позиции.
- Grand battements jete с pointee.

Экзерсис на середине

Движения, проученные у станка по мере освоения выносятся на середину, где их исполняют в фасовом положении. Кроме того, начинается разучивание некоторых движений начинается именно с середины зала.

- Preparation из подготовительной позиции на талию.
- Demi plie по позициям. Руки на поясе.
- Подготовительное и I port de bras.
- Arabesques I, II из V позиции (носком в пол по усмотрению педагога)
- Понятие arabesque (I, II, IV): изучение I, II, III arabesque.
- Battement tendu в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque.
- Battements tendu jete в позах в сочетании с balancoire, pique с фиксацией arabesque.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie.
- Battements fondu в сочетании с soutenu и demi plie во всех направлениях на 45°.
- Battements frappe во всех направлениях на 45° в позах.
- Battements releve lent и battements developpe как основополагающие элементы adagio.
- Temps lie par terre en dehors et en dedans: temps lie par terre с перегибом корпуса
- Grand battements jete с pointee

Allegro

- Temps leve saute по позициям (I, II, V). Руки на поясе (или в подготовительной позиции по усмотрению педагога)
- Shangement de pied из V позиции. Руки на поясе (или в подготовительной позиции по усмотрению педагога)
- Подготовка к tour chaine.
- Temps leve saute по I, II, V.
- Pas echarpe en tournant на 1/4 поворота.
- Pas assemble вперед, назад.
- Pas jete en face.
- Changement de pied en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота.
- Pas chasse вперед.
- Sissone ferme в сторону.
- Pas glissade в сторону.

Основной задачей обучения классическому танцу является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

2. Гимнастика.

В программу занятий входят упражнения по развитию современной пластики: партерная гимнастика, упражнения для отдельных групп мышц.

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые на данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений.

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому, постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

Практика.

Виды упражнений:

- ходьба на полупальцах с высоким подниманием бедер (по прямой, по кругу);
- положение на спине: позвоночник всеми точками касается пола;
- сокращение и вытягивание стопы по VI позиции;
- поднятие пяток с пола (развитие выносливости и подтянутости колен);
- растяжка шага: шпагат вперед с прямыми бедрами;
- трамплинные прыжки;

Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях

- Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.
- Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.
- Марш с добавлением движений: головы — повороты, наклоны; рук — поднятие, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса — повороты, наклоны влево, вправо; ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой.

- Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

- Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

- Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса.

- Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.

- Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы: прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками; подъем стоп, не отрывая пяток от пола; шаг на месте с вытягиванием подъема стопы; приседания, не отрывая пяток от пола; тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног; приседания и подъем на высокие полупальцы; стретчинговые упражнения (активные).

- **Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.** Напряжение и расслабление мышц шеи; ног; рук; всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Комплексы упражнений партерной гимнастики

- **Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.** В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

- **Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.** В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; круговые движения голенью ног вправо, влево. В положении сидя: упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом. В положении сидя по-турецки: подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног. В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.

- **Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.** В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени. В положении сидя: наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед; подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги (при седлообразной спине).

- **Упражнение для развития танцевального шага.** В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью). В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

- **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.** В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине). В положении сидя: упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом; отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

- **Упражнения на развитие гибкости позвоночника.** В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине); прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; наклон туловища вправо,

влево без отрыва спины от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног. В положении лежа на животе: сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине); упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад. В положении упора на коленях: поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

- **Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.** В положении лежа на животе: подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

3. Эстрадный танец.

Эстрадный танец - один наиболее популярный в хореографическом искусстве. Для него характерно стремление к внешней эффективности, виртуозности, лаконизму и остроте исполнения.

Эстрадный танец привлекает к себе тем, что включает в себя элементы классического, народного, современного и других танцев, а также акробатики и гимнастику. На данном этапе обучения обучающиеся улучшают гибкости шеи, подвижность суставов позвоночника, подвижность тазобедренных суставов и мышц бедра, коленных суставов, формируют танцевальный шаг.

Также развиваются творческие способности ребенка, образное мышление, внимание, произвольная память, ассоциативная фантазия, воображение, через танцы-импровизации и пластические этюды на перевоплощение.

Теория. Изучение истории разных направлений современного танца джаз, модерн, контемпорари и д.р.

Практика. Улучшение гибкости шеи.

- Улучшение подвижности суставов позвоночника;
- Улучшение подвижности тазобедренных суставов и мышц бедра;
- Улучшение подвижности коленных суставов;
- Растяжка и формирования танцевального шага.

Партерный экзерсис.

- упражнения на напряжение и расслабления мышц тела;
- упражнения на укрепление брюшного пресса;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного составов;
- упражнения для развития выворотности коленных суставов;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов

Элементы танцев

- Знакомство с джаз-модерном;
- Изоляция;
- Параллель;
- Оппозиция;
- Работа на середине зала;

Прыжки

- Соте на месте;
- Соте с поджатыми;
- Соте по I позиции.

4. Репетиционно – постановочная работа (ансамбль)

Ансамблевая работа имеет цель повышение уровня образования и профессиональную ориентацию одарённых детей. Постановка танца является итогом деятельности детей на определённом этапе. В процессе создания танцевальной композиции учитываются индивидуальные особенности и склонности детей, их способность выполнять те или иные сложные танцевальные элементы. Всем этим определяется выбор музыкального произведения для будущих композиций.

Выбор «замысла» хореографического произведения. Практика. Поиск, выбор темы, идеи для постановки.

Подбор музыкального материала. Практика. Поиск музыкального материала с выбранной темой и идеей.

Разработка сюжета. Практика. Разработка сюжета с выбранной темой, идеей и музыкальным материалом.

Разработка рисунков танца. Практика. Разработка рисунков танца с выбранным сюжетом.

Разработка танцевальных комбинаций. Практика. Сочинение танцевальных комбинаций с выбранным сюжетом. Разбор музыкального материала на счёт.

Постановка рисунков и танцевальных комбинаций Практика: Репетиция номера.

5.7. Отработка танцевальных номеров. Практика. Репетиция номера.

Формы аттестация и оценочные материалы

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальная диагностика		
В начале учебного года (сентябрь-октябрь), во время первых учебных занятий для новых обучающихся	Определение уровня развития музыкально-ритмических навыков у детей	Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		
В конце учебного года (май).	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение изменения уровня развития обучающихся музыкально-ритмических навыков. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Открытое занятие. Концерт
<p>Диагностика: промежуточная. Основной способ: наблюдение за выполнением упражнений. Уровневая система оценивания: высокий, средний, низкий уровень. Текущий контроль – тематический контроль (по темам, разделам). Текущий контроль проводится в форме: беседы, наблюдения. Текущий контроль позволяет оценить и проверить сформированные навыки обучающихся полученных по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические навыки обучающихся. Вопросы для беседы, для устного опроса составляются в соответствии с изучаемым материалом по теме, разделу. Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью обучающихся при выполнении практической работы с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.</p>		

Способы диагностики и контроля результатов.

Промежуточная аттестация (май) проходит в форме открытого занятия. В результате наблюдения за процессом выполнения упражнений педагог оценивает сформированность заложенных в программе умений и навыков. Результаты фиксируются в таблице (приложение 1).

Критерии оценивания умений и навыков.

Параметр	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Хореографические данные (Осанка, Выворотность, танцевальный шаг, Подъем, Гибкость, Прыжок)	<ul style="list-style-type: none"> • Хорошая осанка • Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) • Танцевальный шаг от 1200 • Высокий подъем стопы • Очень хорошая гибкость • Легкий высокий прыжок 	<p>Не очень хорошая осанка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выворотность в 2 из 3 суставов • Танцевальный шаг 900 • Средний подъем • Не очень хорошая гибкость • Легкий средний прыжок 	<p>Плохая осанка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выворотность в 1 из 3 суставов • Танцевальный шаг ниже 900 • Низкий подъем • Плохая гибкость • Нет прыжка
Музыкально – ритмическая координация (чувство ритма, Координация движения, нервная, мышечная, двигательная)	<p>Отличное чувство ритма</p> <ul style="list-style-type: none"> • Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) • нервная • мышечная • двигательная • Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку 	<p>Среднее чувство ритма</p> <ul style="list-style-type: none"> • Координация движений 2 показателя из 3 • Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку 	<p>Нет чувства ритма</p> <ul style="list-style-type: none"> • Координации движений 1 показатель из 3 • Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая культура (Эмоциональная выразительность)	<p>Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене</p> <ul style="list-style-type: none"> • создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ 	<p>Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ 	<p>Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не может создать сценический образ

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

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

- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. - Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок. - Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

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

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

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

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

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

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

Музыкально – ритмическая координация - это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

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

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий с – средний в – высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	7
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	8
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	9
4		Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	10

	Самопознание и самоопределение	Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	11
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	12
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	13

Оценочные листы размещены в приложении 1.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

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

Основные **методы работы** педагога-хореографа на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности обучающихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных обучающихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

Реализация программы подразумевает участие обучающихся в разнообразных концертах и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют наиболее одаренным детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- единство воспитания и обучения;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей и возможностей детей;
- принцип самореализации и включенности детей в реальные социально значимые отношения;

- принцип добровольности включения ребенка в творческую деятельность коллективе.

Структура занятий хореографией – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, и заключительной. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5% до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия используются следующие средства: строевые, музыкально – подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игры-танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально – ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части. Занятие начинается со строевых упражнений с использованием игр. Возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основной части дается объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки, и входят все средства: элементы музыкальной грамоты, согласованность движений с музыкой; тренировочные вспомогательные упражнения, элементы хореографической азбуки, работа над этюдами, танцами.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В этой части занятия необходимо создать условия для постепенного снижения нагрузки, постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игры, игровые задания малой интенсивности.

Общепринятыми формами занятий по хореографии являются: учебное занятие, открытое занятие, контрольное занятие, показательное занятие, итоговое занятие, отчетный концерт.

Комплекс упражнений для занятия по хореографии

Упражнение для рук. сидя, скрестив ноги, положить руки на колени.

1 - Приподнять руки и свести запястья вместе.

2 - Начать, вытягивая пальцы, сжимать вместе ладони до тех пор, пока они не будут соприкасаться только в центральной части.

3 - Соединить и сжать пальцы.

4 - Развести пальцы врозь и слегка приоткрыть ладони, делая круговые движения наружу и внутрь, до тех пор, пока запястья вновь не соединятся. Упражнение повторить.

Упражнение для ног.

1. Сидя, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны.

2. Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть в потолок.

3. Развернуть их наружу. Повторить все с начало, поворачивая ноги внутрь и наружу.

4. Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу.

5. Сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы.

Условия реализации программы

Условия реализации программы	Перечь
Материально-технические условия	Учебный кабинет оснащённый зеркалами; Хореографический станок; Музыкальный центр; Репетиционная форма; Гимнастические коврики; Костюмерная
Информационно методические условия	просмотр фильмов и видео видео-хостинге YouTube связанных с хореографией
Дистанционные образовательные технологии	Учебные занятия с использованием платформы Microsoft Teams, а также постоянная консультационная работа обучающихся и их родителей в мессенджере Viber.
Реализации программы в сетевой форме	-----

Список литературы для педагога

1. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. – **750 с.**
2. Ванслов, В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В. Ванслов. - М.: Искусство, **2008** - 224 с.
3. Вашкевич, Н.Н. История хореографии / Н.Н. Вашкевич. - М.: Книга по Требованию, 2012. – **307 с.**
4. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 256 с.
5. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
6. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Борисова В. Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101 с.
2. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учебно-методическое пособие в 2-х ч. / Т.Ф. Коренева. – М.: Владос, 2001. – 112 с.
3. Кюль Т., Энциклопедия танцев от А до Я. / Т. Кюль. – М.: Мой мир, 2008 . – 125 с.
4. Пуртова Т.В., Учите детей танцевать. Учебное пособие / Т.В. Пуртова. – М.: Владос, 2003. – 256 с.
5. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.

