

Управление образования администрации Каменского района
Муниципальное образовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 1 им. Н.Н. Бурденко

Принято:
на педагогическом совете
МОУ СОШ № 1
от 28.08.2024 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 1
С.А. Кривошеин
Приказ № 74 от 02.09.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«МИР ТАНЦА»

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования
Горшенина Наталия Евгеньевна
Палицина Алена Жарылгасыновна

г. Каменка, 2024 г.

Содержание.

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты	7
3. Учебный план	9
4. Формы и методы контроля, система отслеживания результатов освоения программы.....	9
5. Учебно- тематический план.....	10
Содержание программы	11
Календарный график образовательного процесса.....	17
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	22
6. Литература для педагогов.....	22
7. Литература для учащихся.....	22
8. Словарь терминов	23

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» по содержанию - художественной направленности, по уровню освоения – базовая; по степени авторства - модифицированная. Программа рассчитана на 1 год, возраст учащихся 14 - 17 лет и реализуется на базе Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №1 им. Н.Н. Бурденко.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» ;

- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025года»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-32-42 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Устав и локальные акты МОУ СОШ № 1 им.Н.Н.Бурденко:

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в объединениях дополнительного образования детей МОУ СОШ № 1 им.Н.Н.Бурденко

Актуальность программы.

В настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Красочные танцевальные композиции любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое) всегда являются украшением любого мероприятия.

Интерес и востребованность в дополнительных образовательных услугах художественно-эстетического направления привело к созданию программы “Мир танца”.

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.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям учащихся основные направления танца, включающие: ритмику, элементы классического, народного, бального и современного танцев. Программа позволяет познакомиться со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента учащихся, а также на развитие их сценической культуры.

Отличительные особенности программы

Программа модифицированная и составлена на основе содержания модифицированной программы автор: Е.И. Мошкова. Содержание программы распределено таким образом, что учащиеся овладевают определенным количеством хореографических знаний, умений, и навыков. В программе используются формы организации образовательного процесса: игра, групповая работа, импровизация. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, гимнастики, что способствует новым практическим знаниям.

Используется комплекс инновационных технологий. К ним относится технология перспективно - опережающего обучения (С.Н. Лысенкова), игровые, индивидуального, раннего интенсивного обучения и совершенствования общеучебных умений (А.А. Зайцев). Программа составлена на основе авторских методик: «Прекрасный мир танца» О. Н. Калининой, «Музыка, движение, ритм» Н. Л. Фомичевой и работ психолога Выготского Л.С.

Принципы программы

- 1 Принцип системности и последовательности - обучение ведется от простого к сложному, с постепенным усложнением поставленных задач.
- 2 Принцип наглядности: демонстрация тех или иных движений и комбинаций перед заучиванием какого - либо этюда или танца.
- 3 Принцип доступности - материал дается в доступной для учащихся форме.

- 4 Принцип научности - все обучение ведется с опорой на учебную литературу, опыт педагогов, проверенные временем методы и технологии.
5. Дифференцированный и индивидуальный подход - подбор удобной системы подачи материала и практических занятий, опираясь на индивидуальные особенности каждого учащегося.

В программе используются основные направления танца и пластики: ритмика, классический, народный, бальный и спортивный танец.

Программа состоит из 4 разделов:

Раздел «Ритмика»

Содержание раздела предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений, этюды, прослушивание музыки.

Раздел «Азбука классического танца»

В разделе изучается классический танец, который воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая все тело, раскрепощая движения. Классический танец является фундаментом обучения и ориентирован на развитие физических данных учащихся, высокой исполнительской культуры, знакомит с достижениями мировой и отечественной культуры.

Раздел «Народный танец» знакомит учащихся с характером, стилем и манерой танцев разных народов. Большое внимание уделяется работе в паре и манере исполнения, характерной для изучаемой национальности. Особое внимание уделяется постановке рук, ног, головы в упражнениях у станка и на середине зала; изучаются простейшие движения народного танца, а также упражнения на развитие координации. Составляются несложные танцевальные комбинации на 8-16 тактов из двух-трех пройденных движений и постановка небольших этюдов в характерах изучаемых народностей.

Раздел «Бальные танцы» знакомит учащихся с происхождением, отличительными особенностями и основными элементами бальных танцев, учит владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других учащихся, учит пространственной ориентировке.

Раздел «Спортивный танец»

Раздел включает в себя систему комплексов и упражнений популярных спортивных танцев, а также упражнения оздоровительного типа. Упражнения выполняются под музыку и содействуют оздоровлению различных систем организма, учащегося. Занятия увеличивают работоспособность, воспитывают морально-волевые качества, помогают раскрыть индивидуальность учащихся.

Воспитательный потенциал программы.

Хореография воспитывает трудолюбие и целеустремлённость, формирует культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаёт условия для реализации творческого потенциала, воспитывает чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Программа предусматривает использование комплекса воспитательных мероприятий: встречи с интересными людьми, посещение театров, открытых занятий и отчетных концертов других хореографических коллективов, ансамблей.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение к танцевально-музыкальной культуре и применению полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, а также улучшению своего образовательного результата (подвижности, выносливости, силы, ловкости, гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага). Программа направлена на творческую самореализацию и возможность избрать путь познания хореографического искусства.

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала учащихся посредством овладения танцевальными техниками.

Задачи:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- научить различать направления хореографического искусства (классический танец, народно-сценический танец, бальный и спортивный танцы).
- развивать хореографическую память, внимание, выдержку;
- развивать музыкальные и творческие способности учащихся с учетом возможностей каждого по средствам музыкально – ритмических движений.
- вызвать интерес к танцевальному искусству.

Адресат программы.

Программа рассчитана для учащихся от 14 – 17 – летнего возраста и не имеющих специальной подготовки по хореографии.

В 14-17 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия.

Форма обучения – очная

Формы занятий: Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия. Практические занятия проходят в группах.

- основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, соревновательные и игровые занятия, экскурсии, конкурсы, путешествия, лекции, тематические программы, праздники, видео и мультимедиа занятия;

- основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются занятия: репетиционные, коллективные занятия, на которых учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и учащихся коллектива.

Общее количество учебных часов – 72 часа

В группах занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с одним десятиминутным перерывом.

Количество учащихся в группах от 15 до 20 человек. В коллектив учащиеся принимаются по результатам просмотра. Необходимо также заключение врача об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» включает в себя **базовый уровень обучения**.

Базовый уровень направлен на совершенствование знаний, умений и навыков по хореографии. Изучается азбука народного и спортивного танцев. На данном уровне формируется хореографический ансамбль, а также создаётся благоприятная среда для самореализации и самовыражения.

Планируемые результаты:

В ходе реализации программы учащиеся расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

Предметные

Учащийся будет знать

- специальную терминологию;
- значение слов ритм, акцент, темп;
- основные стили и жанры современной хореографии;
- позиции рук, ног, точки зала;
- названия танцев и танцевальных движений.
- движения, выученные за год;
- танцы, выученные за год.

Учащийся будет уметь

- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;
- исполнять движения изученных танцев;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять заданные движения;
- танцевать в заданном темпе.

Метапредметные

Регулятивные:

- самостоятельно формулировать цель занятия;
- вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы других, исходя из имеющихся критериев.

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний;
- отбирать необходимые источники информации среди предложенных педагогом;
- добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах.

Коммуникативные:

- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;
- учиться уважительно, относиться к позиции другого человека.

Личностные

- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально;
- проявлять дисциплинированность, внимание, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ориентироваться на понимание причин успеха в творческой деятельности;
- реализовывать творческий потенциал в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- развивать мотивацию учебной деятельности.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
художественной направленности
«Мир танца»

№ п/ п	Наименование курса (модуля, учебного предмета)	Общая учебная нагрузка (в часах)	Аудиторные занятия
1.	Ритмика	6	6
2	Азбука классического танца	12	12
3	Народный танец	12	12
4	Бальные танцы	30	30
5	Спортивный танец	12	12
	Итого	72	72

Формы аттестации. Система контроля освоения программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме соревнования, концерта, конкурса. По окончании изучения каждого раздела проводится контроль в виде тестирования, мини концерта, этюда. В процессе просмотра происходит обсуждение выступления, оригинальности замысла концертного номера и его воплощения автором, обращается внимание на эстетику выступления. В конце года готовится отчетный концерт, в котором участвуют все учащиеся объединения.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах: конкурсы, мини-концерты, тестирование, выполнение этюдов. Промежуточная аттестация учащихся проводится в конце декабря и мая.

Результаты промежуточной аттестации, учащихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым учащимся;
- полноту освоения дополнительной образовательной программы;

- результативность самостоятельной деятельности учащегося в течение обучения.

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:

- **высокий уровень:** учащийся овладел на 100-80% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; демонстрирует высокое овладение навыками правильной постановки корпуса, точных позиций рук и ног, слышит и понимает значение вступительных и заключительных аккордов, выполняет практические задания на высоком уровне; владеет теоретическими знаниями.

- **средний уровень:** у учащегося объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 70-50%; демонстрирует невысокие навыки правильной постановки корпуса, точные позиций рук и ног, но слышит и понимает значение вступительных и заключительных аккордов, выполняет задания на основе образца.

- **низкий уровень:** учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных знаний, умений и навыков; учащийся испытывает серьёзные затруднения и в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты промежуточной аттестации по завершению программы фиксируются в «Протоколе».

Учебно – тематический план

№	Тема занятий	Количество часов			форма контроля
		всего	теория	практика	
Раздел «Ритмика»					
1.1	Связь музыки и движения.	2	1	1	наблюдение
1.2	Подготовительные упражнения.	2	0	2	наблюдение
1.3	Основные упражнения.	2	1	1	наблюдение
Раздел «Азбука классического танца»					
2.1	Классический экзерсис у станка.	6	1	5	выполнение контрольного задания
2.2	Классический экзерсис на середине зала.	6	1	5	творческое задание
Раздел «Народный танец»					
3.1	Основы русского народного танца.	6	1	5	выполнение контрольного задания

3.2	Основы татарского народного танца.	6	1	5	выполнение контрольного задания
Раздел «Бальные танцы»					
4.1	Основные движения «Фигурного вальса».	6	1	5	творческое задание
4.2	Вариации «Фигурного вальса»	24	4	20	творческое задание
Раздел «Спортивный танец»					
5.1	Спортивный танец «Чирлидинг»	12	3	9	контрольное задание
	Итого	72	14	58	-

Содержание

Раздел «Ритмика»

Тема 1.1 Современный танец: разновидности, основные принципы техники исполнения.

Теория. Понятие «мелодия». Характер мелодии. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки.

Практика. Выполнение и отработка движений под музыку: наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; движения рук «волна»; подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты.

Контроль. Наблюдение.

Тема 1.2: Подготовительные движения.

Теория. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений. Понятия: «танцевальный шаг», упражнения, марш. Партерная гимнастика. Стилиевые особенности народного и народно-сценического танца. Танцевальные этюды, игры.

Практика. Упражнения (шаги на полу на пальцах с высоким подъемом колена). Бег (на полу пальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки). Повороты (головы, наклоны головы). Наклоны (корпуса вперед, назад, на пояс). Выполнение и отработка движений: на носках, каблуках; шаги с вытянутого носка; перекаты стопы; высоко поднимая колени «Цапля»; выпады; ход лицом и спиной; бег с подскоками; галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног; подпрыгивание на двух ногах, подпрыгивание на одной ноге, подпрыгивание с поджатыми ногами, подскоки в продвижении (лицом и спиной), на месте и в сторону.

Контроль. Наблюдение.

Тема 1.3 Основные движения.

Теория. Элементы танцевальных движений. Знакомство учащихся с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт. Влияние партерной гимнастики на строение. Постановка корпуса. Позиции ног. Основные положения рук. Виды прыжков. Упражнения для ступней.

Практика. Выполнение и отработка движений: наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу; сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; сидя на полу в парах, наклоны вперед; «бабочка»; «лягушка»; полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад; «кошечка»; «рыбка».

Контроль. Наблюдение.

Раздел Алфавит классического танца

Тема 2.1. Классический экзерсис у станка.

Теория. Методика исполнения основных движений. Понятие опорной и работающей ноги. Понятие вытягивания пальцев ног. Закрепление изученных движений и ознакомление с новыми элементами танцевальной азбуки. Развитие дыхания. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Позиции рук. Препарасьон. Батман рапе.

Практика. Позиции ног: I, II, III, V позиции. Постановка тела (корпуса, ног, головы) в I, II, III и V позициях. Батман тондю из I позиции (лицом и боком к станку). Батман тондю с деми плие. Ревеле-подъем на полу пальцах в I, II и V позициях. Батман тондю с пасса партер. Батман тондю жете из I позиции (лицом и боком к станку) по точкам; пружинка на месте по VI позиции;

перенос веса тела с одной ноги на другую; упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полу поворотную) поочередно правой и левой, затем **одновременно двух стоп;**

Контроль. Выполнение контрольного задания (Батман тондю с деми плие).

Тема 2.2. Классический экзерсис на середине зала.

Теория. История возникновения танца. Знакомство с танцевальными рисунками. Характер движений. Манера исполнения. Основные танцевальные движения. Правила выполнения упражнений. Последовательность. Дыхание во время танца. Танцевальные этюды. Особенности народно-сценического танца. Исполнение отдельных танцевальных композиций, построенных на элементах народного танца, на примере русского танца. Танцевальная импровизация на элементах народного танца.

Практика. Отработка движений:

Позиции ног: I, II, III, V позиции. Постановка тела (корпуса, ног, головы) в I, II, III и V позициях. Батман тондю из I позиции (лицом и боком к станку). Батман тондю с деми плие. Ревеле-подъем на полу пальцах в I, II и V позициях. Батман тондю с пасса партер. Батман тондю жете из I позиции (лицом и боком к станку) по точкам; пружинка на месте по VI позиции; перенос веса тела с одной ноги на другую; упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полу поворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

Контроль. Творческое задание (танцевальные этюды).

Раздел «Народный танец».

Тема 3.1: Основы русского народного танца.

Теория. История русского танца. Знакомство с традиционной хореографией русского танца. Особенности русского народного танца. Выделение основных хореографических движений в танце. Национальные костюмы народного танца. Стилистические особенности русских народных танцев.

Практика. Выполнение: Одинарные хлопки – перед собой, позади корпуса, перед собой с движением рук сверху вниз и снизу-вверх. Одинарные удары (скользящие) по бедру – к себе, от себя. Присядки (для мальчиков) Мячики (по IV и I поз.) С выносом ноги на каблук в пол – вперед – в сторону (с отскоком и сторону). Приседание по I, II и III позиции. Боковые молоточки по III позиции. Двойные молоточки по VI позиции. Верёвочка (в такт музыки). Подготовка к дробям: притопы простые с полуприседанием, переборы с подскоком с подскоком, дробный ключ, дробная дорожка с продвижением вперед, дробь с подскоком и одинарным ударом одной ногой, дробь с подскоком и двойным ударом одной ногой. Хлопушки одинарные

(фиксирующие и скользящие удары) и хлопки. Присядки в ускоренном темпе: С открыванием ноги на воздухе. «Разножка» в сторону на каблук. «Гусиный шаг». Вращение в «припадании» на подскоках.

Контроль. Выполнение контрольного задания (присядки в ускоренном темпе)

Тема 3.2 Основы татарского народного танца.

Теория. Знакомство с традиционной хореографией татарского танца. Особенности татарского народного танца. Разновидности татарского танца. Выделение основных хореографических движений в танце. Стилиевые особенности народного и народно-сценического танца.

Практика. Отработка движений. Упражнения: положение рук на поясе (подбоченившись). Простые шаги с притопом; Простые шаги на каблук с продвижением вперед; Простые шаги на каблук с проскальзывающим ударом и продвижением вперед. Знакомство с композицией танца “Апипа”. Народный танец “Каз канаты”.

Контроль. Выполнение контрольного задания (шаги на каблук с проскальзывающим ударом).

Раздел «Бальные танцы»

Тема 4.1. Основные движения «Фигурного вальса».

Теория: История вальса. Рекомендации начинающим. Счет. Ориентирование на танцевальной площадке. Позиции в паре. Основные позиции ног. Основные позиции рук.

Практика. Выполнение движений: основной шаг (правая вперёд, левая назад). Основной шаг в сторону (в правую и левую). Основной шаг выполняется парами (правая вперёд, левая назад). Основной шаг в сторону выполняется парами (в правую и левую).

Квадратный вальс. «Лодочка»: балансе в сторону по линии танца и против нее; балансе; вальс правый поворот; вальс левый поворот; окошечко; раскрытие; повороты; вальсовая дорожка; переходы из позиции в позицию; поклон. квадратный вальс с поворотами. Балансе-менуэт: балансе вперед/назад и смена мест. Пары держатся правыми руками. Обвод (девочки обходят вальсовым шагом мальчиков).

Контроль. Творческое задание (вальс с поворотами).

Тема 4.2. Вариации «Фигурного вальса»

Теория. Музыка для вальса. Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие ритм. Использование музыкальных акцентов в танце.

Понятие композиции танца. Парные композиции. Построения рисунков и фигур.

Практика. Отработка движений:

Балансе-менуэт: баланс вперед/назад и смена мест; пары держатся правыми руками; соло-поворот девочки. Квадратный вальс с поворотом. лодочка по линии танца, руки отведены в сторону; лодочка против линии танца; переход; дощечка; переход в <дощечку>; вальсовый поворот; соло по линии танца; поклон/реверанс.

Контроль. Творческое задание (квадратный вальс с поворотом).

Раздел «Спортивный танец»

Тема 5.1. Спортивный танец «Черлидинг».

Теория. Танец - как средство сценической выразительности и создания художественного образа. Что такое спортивный танец; ритм; музыка. Основные перестроения во время занятия: шеренга, колонна, круг.

Практика. Выполнение и отработка движений: Риди – руки на бедрах, кулаки упираются в тазовые кости, локти в стороны. Верхний тачдаун –руки вытянуты вверх в одну линию с туловищем. Нижний тачдаун –руки строго вниз и прижаты к бокам. Хай ви–в воздухе рисуем букву V (ви), руки в стороны-вверх. Лоу ви –переход сверху вниз через крест, руки в стороны-вниз. Лук и стрела –одна рука полностью выпрямлена, а вторая согнута в локте. Мускул мэн-руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны). Галочка-комбинированное положение – одна рука находится в положении «Хай ви», вторая рука согнута в локте, локоть направлен в тазовую кость, тыльная сторона кисти развернута вниз. Кинжалы- руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу). Панч-комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука в «руки на бедрах».

Форвард — панч-это удар кулаком вверх. Индеец-руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх. Ломаное Т – это руки перед грудью, локти и плечи прямые. Диагональ – руки вытянуты в диагональ. Правая диагональ-правая рука вверх, левая диагональ-левая рука вверх. К – это с разворотом корпуса,

как влево, так и вправо. L -передвижение рук, как в левую, так и в правую сторону, представляя, что между руками находится нить.

Контроль. Контрольное исполнение этюдов.

Календарный график образовательного процесса
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности «Мир танца»

Календарный график образовательного процесса																																							
разделы	Порядковые номера недель учебного года																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Ритмика	2	2	2																																				
Азбука классического танца				2	2	2	2	2	2																														
Народный танец										2	2	2	2	2	2																								
Бальные танцы																2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
Спортивный танец																																2	2	2	2	2	2		

Организационно - педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, материалы на электронных носителях.

Для выполнения поставленных задач программой предусмотрены занятия, которые тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

занятия делятся на виды:

- *приобретение новых знаний* (педагог сообщает учащимся теоретические сведения); с занятий такого типа учащиеся начинают изучение новых тем;
- *занятия по формированию умений и навыков* (самостоятельная деятельность учащихся под руководством педагога);
- *проверка знаний, умений и навыков;*
- *комбинированные занятия* (решение нескольких учебных задач).

В зависимости от особенностей темы и содержания работы можно заниматься как со всей группой, так и по подгруппам или индивидуально с каждым учащимся.

Важную роль в реализации программы играют:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся общего развития личности;
- доброжелательный психологический климат на занятиях, целенаправленность деятельности педагога и учащегося;
- высокий уровень квалификации и мастерства педагога;
- владение современными педагогическими технологиями, обеспечивающими познавательную активность учащихся;
- правильный подбор методов и средств обучения соответственно целям и содержанию занятия и эффективность их применения;
- умение оптимально сочетать индивидуальную, парную, групповую, коллективную форму обучения.

Методическое оснащение:

- методические разработки и планы;
- конспекты занятий;
- методические указания и рекомендации к практическим занятиям;
- развивающие и диагностические процедуры: тесты, игры, кроссворды.

Дидактический материал:

- зрительный ряд: видеофильмы;
- фотоальбомы;
- журналы;
- буклеты.

Музыкальный ряд:

аудиокассеты с подбором музыки, соответствующих темам занятий

Форма одежды на занятиях хореографии

Форма дисциплинирует и организует учащихся. Поэтому требования к форме предъявляются с первого занятия. Она должна быть аккуратной, удобной для занятий, хорошо сидеть. Обувь должна хорошо сгибаться в подъеме.

Форма для учащихся

Мальчики: 1. Спортивные брюки

2. Футболка

3. Чешки или мягкие танцевальные тапки.

Девочки: 1. Гимнастический купальник

2. Лосины, легинсы,

3. Чешки или мягкие танцевальные тапки.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, объяснение и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Метод музыкального движения применяется, в основном, на начальной стадии усвоения программы, когда учащиеся знакомятся с музыкой, ритмом и, опираясь на свои внутренние эмоциональные ощущения, возникшие при прослушивании музыки, пытаются выразить свое настроение свободными танцевальными движениями.

Метод хореокоррекции - метод, позволяющий проводить коррекцию фигуры с помощью физических упражнений, при которых тело приобретает правильную и красивую форму, становится подтянутым. Происходит формирование осанки, профилактика плоскостопия.

Методика партерного экзерсиса–упражнения на полу

Методика используется с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата учащегося, формированию осанки. Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника. На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку учащихся, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, конкурс, фестиваль;
- репетиция;
- концерт.

Хореографические занятия совершенствуют учащихся физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру, художественно-эстетический вкус. Занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность учащегося, развивается его творческая фантазия, творческие способности: учащийся учится сам создавать пластический образ.

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей учащихся. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе.

Формы организации деятельности, учащихся на занятии:

- фронтальная;
- в парах;

- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамблевая.

Приемы:

- игра;
- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

Основные элементы занятия

Поклон

Каждое занятие в любой возрастной группе начинается с поклона. Поклон – это одна из форм приветствия, принятая у многих народов и выработавшаяся давно. Поклоном пользуется при встрече, знакомстве, расставании; он может быть ярким выражением благодарности, привета, глубокого чувства уважения.

На поклон отвечают поклоном. Это не только признак уважения человека к человеку. В поклоне отражается и степень уважения, и оттенки отношений, понятные без слов. Так предельно выразительным является старинный русский поклон. Выразительность поклона давно подмечена одним из элементов танцевального искусства. Поклон может быть использован и в сюжетной постановке, и в народном танце, он необходим и в приглашении к бальному танцу. Естественно, что поклон необходимо освоить и в танцевальном коллективе.

Разминка

Каждое занятие начинается с разминки. Она проводится в виде «статистического танца». В стиле аэробики. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания, умения читать движения, увеличивая степень подвижности суставов. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц; кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч. Корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8 раз на 2,4 счета. Общая продолжительность разминки не более 10 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста учащихся.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепления музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;

- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:

- фотографии, литература по хореографии, ритмике, пластике, танцу, видео и аудиозаписи, правила поведения на сцене.

Материально – техническое оснащение:

- музыкальный центр 1 шт.
- DVD-плеер 1 шт.
- видеокамера 1 шт.
- ноутбук 1 шт.
- хореографический зал.

Литература для педагога

1. Богаткова Л.Н. «Танцы для детей». – М., 1959.
2. Богаткова Л.Н. «Танцы разных народов». – М., 1958.
3. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях». – Киев, 1985.
4. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
6. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
7. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
8. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
9. Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ хореографической ориентации/Сост. М.В. Смирнова. – М., 1988.
10. Народный танец. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КПУ/Сост. М.И. Шляпникова. – М., 1988.
11. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М., 1985.
12. Ткаченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом». – М., 1958.

Литература для учащихся

1. Барышникова А. Азбука хореографии. – М., 1999.
2. Вечеслова Т. Я – балерина. – Л. – М. «Искусство», 1966. – 272с.

3. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
5. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
6. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
8. Петрушинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
9. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
10. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
11. Прокопов К. Клубные танцы: ОНА. М.: АСТ. Астрель: Хранитель, 2007. – 119с.
12. Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М., 2001.
13. Уральская В.С. Природа танца. – М., 1981.
14. Уральская В.С. Рождение танца. – М., 1982.
15. Хочу танцевать. Под ред. Г.Филатовой. – М., 1998.
16. Чижова А.Э. Танцует «Березка». – М., 1967.

Интернет ресурсы

http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- (о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу»)

Терминологический словарь

Адаптация – процесс активного приспособления ребенка к условиям социальной среды с помощью мероприятий по установлению соответствия поведения воспитанника принятым в обществе правилам, нормам и ценностям или корректировке несоответствия такого поведения; вид взаимодействия его с социальной средой.

Анкетирование – метод получения информации, основанный на опросе людей для получения сведений о фактическом положении дел.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной коммуникации; относится к методам опроса.

Внеклассная воспитательная работа – организация педагогом разных видов деятельности воспитанников во внеурочное время.

Выворотность – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставе.

Группа – относительно стабильная совокупность людей, связанных общими отношениями, деятельностью, ее мотивацией и нормами.

Деятельность – форма психической активности.

Жест, язык жестов – система жестов и телодвижений, используемая в танцевальной лексике.

Завязка – событие, порождающее конфликт, она начинает развитие действия в танце.

Инициатива – внутреннее побуждение к самостоятельным, активным новым формам деятельности.

Классический экзерсис – комплект упражнений и движение, который выполняется сначала у станка, затем на середине зала.

Классический танец – вид хореографической пластики, построенный на определенных и строгих законах.

Композиция – сочинение хореографа из различных танцевально-пластических элементов, образующее единое целое.

Компетентность – уровень образованности личности.

Координация – соответствие и согласие всего тела.

Концовка – окончательное движение, характерное для мужского танца.

Кульминация – постепенное нагнетание действия.

Личностный подход – последовательное отношение педагога к воспитаннику, как к личности.

Мотивация – совокупность стойких мотивов побуждений, определяющих содержание.

Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности; осознаваемые причины, которые обуславливают выбор действий и поступков.

Музыкально-подвижные игры – ведущий вид деятельности дошкольника, связанный с приемами имитации, подражания, соревнований, образных сравнений и ролевых ситуаций.

Наглядность – предполагает непосредственное зрительное восприятие.

Натянутый подъем – стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.

Образовательный мониторинг – форма организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное отслеживание ее состояния и прогнозирование ее развития.

Практика – материальная, целеполагающая деятельность человека.

Подбор репертуара – творческий и индивидуальный процесс для каждой группы воспитанников.

Подъем сокращенный – стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.

Поза – статичное положение тела, выражающее определенное состояние и настроение.

Познавательная деятельность – один из видов индивидуальной и групповой работы в учреждении дополнительного образования детей, которая используется для расширения и углубления у воспитанников знаний и способов познавательной активности, как в учреждении, так и дома.

Позиции ног – точная пропорция, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение и тело при этом находится в состоянии покоя или в движении.

Позиции рук – правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Постановка тела – корпус в вертикальном положении, позвоночник вытянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатка оттянута к пояснице, голова держится прямо.

Педагогическая диагностика – система специфической деятельности педагогов, призванная выявить определенные свойства личности для оценки (измерения) результатов обучения и воспитания.

Рисунок танца – исходный материал, рожденный традицией народа и обязательной характеристикой каждой хореографической композиции.

Ритмика – выразительное движение тесно связанное с музыкой.

Роль – образ, воплощенный в сценической версии.

Репертуар – подбор произведений, исполняемых в концертах.

Рефлексия – внутренняя деятельность человека, ориентированная на самопознание, осмысление своих действий и состояний. Это не просто знание и понимание субъектом самого себя, но и выявление того, как другие знают и понимают «рефлектирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления.

Репетиция – подготовительное, пробное исполнение произведения.

Самостоятельная работа – способность личности к деятельности, совершаемой без вмешательства со стороны.

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат, являющий опорой тела человека и регулятор функции равновесия.

Сюжет – система событий в произведении, раскрывающая его основной конфликт.

Танцевальный шаг – амплитуда, способствующая высоте прыжка, который обеспечивает широту и свободу движений.

Тестирование – метод получения информации, основанный на выполнении пробных заданий, прохождении испытаний.

Толерантность – терпимость и принятие иных верований, национальных обычаев и традиций.

Ценность – принятое в философии, этике, социологии понимание, с помощью которого характеризуется социально-историческое значение чего-либо для общества и личности, имеющего личностный смысл для индивидов определенных явлений действительности.

Школа танца – внутренний слой, который несет в себе исполнитель, трактующий то или иное танцевальное произведение.

Умение – освоенный способ выполнения действия.

Эмоциональный настрой – свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

Язык танца – создания мира общения чувств и эмоционального контакта.

Хореографическая терминология

1. *emi plie* — (деми плие)-неполное «приседание».
2. *grand plie* — (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
3. *relevé* — (релеве) — «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
4. *battement tendu* — (батман тандю) — «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
5. *battement tendu jeté* — (батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
6. *demi rond* — (деми ронд) — неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и выше).
7. *rond de jamb par terre* — (ронд-де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
8. *rond de jamb en l'air* — (ронд-де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
9. *en dehors* — (андеор) — круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
10. *en dedans*-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.
10. *sur le cou de pied* — (сюр ле ку-де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
11. *battement fondu* — (батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

12. *battement frappe* — (батман фрапэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.
13. *petit battement* — (пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку-де пье впереди и сзади опорной ноги.
14. *battu* — (ботю) — «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.
15. *double* — (дубль) — «двойной», • *battement tendu* — двойной нажим пяткой • *battement fondu* -двойной полуприсед • *battement frapper* — двойной удар.
16. *passe* — (пассе) — «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.
17. *relevelent* — (релевелянт) — «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1–4 1–8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.
18. *battement soutenu* — (батман сотеню)-«слитный»-из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.
19. *développe* — (девелопе) — «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.
20. *adagio* — (адажио) — медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.
21. *attitude* — (аттетюд) — поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону — назад, голень влево.
22. *terboushon* — (тербушон) — поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.
23. *degagé* — (дегаже) — «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.
24. *grand battement* — (гранд батман) — «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.
25. *tombée* — (томбэ) — «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.
26. *riccé* — (пикке) — «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

- 27.pounte — (пуанте) — «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.
- 28.balance — (балансе) — «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху — назад книзу, вперед — назад, вперед — назад кверху.
- 29.allongée — (аллянже) — «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.
- 30.pordebras — (пор-де бра) — «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.
- 31.temps lie — (тан лие) — маленькое адажио, 1-полуприсед на левой, 2 — правую вперед на носок, 3 — перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5. то же самое в сторону и назад.
- 32.failli-(фай) — «летающий», ИП — 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад — толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз.
- 33.allegro-(аллегро) — «веселый», «радостный», часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.