

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Принята с изменениями и дополнениями
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДОД
А.Н. Сильченко
«31» августа 2022 г.
Приказ № 58-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Художественной направленности

«Грация»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Состав группы: 50

Срок реализации: 6 год(а)

ID-номер программы в Навигаторе: 75

Автор-составитель:
Козюсова Юлия Викторовна,
Педагог дополнительного
образования

г. Минеральные Воды
2022 год

Пояснительная записка.

Программа хореографического кружка «ГРАЦИЯ» является модифицированной.

Она разработана на основе собственной многолетней работы с детским коллективом.

Данная программа реализует художественную направленность.

Хореография – это искусство, любимое детьми. Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства. Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Учащиеся коллектива познают все многообразие танца: классического, народного, современного и др.

Актуальностью и практической значимостью программы для обучающихся является - воспитание коммуникабельности, трудолюбия, умения добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Этот вид искусства является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Рабочая программа рассчитана на детей с 5 до 16 лет и составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Конституцией Российской Федерации.
- Конвенцией о правах ребенка
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима» САНПИН 2.4.4.3172-14 (Приложение к письму министерства образования № 06-1844 от 11.12.2006 г. «С учетом психологической готовности и физического уровня воспитанников к обучению и освоению образовательного уровня программы...»)

Особенности организуемого в объединении воспитательного процесса.

Обучить детей основам хореографии. Сформировать навыки выполнения танцевальных упражнений.

Воспитать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению. Формировать творчески активную, эмоциональную, физически и духовно развитую личность средствами хореографического искусства.

Задачи.

Образовательные: приобретение теоретических знаний в области хореографии; формирование исполнительских навыков классического и народного танца расширение кругозора, изучение особенностей национальных традиций народов России и других стран мира.

Развивающие: развитие эмоционально-чувственной сферы и эстетического вкуса; физическое развитие ребенка, снятие мышечного и психологического торможения, совершенствование навыков координации движения; развитие индивидуальных способностей межличностного взаимодействия

Воспитательные: формирование общей культуры личности, способности адаптации в современном обществе; воспитание художественного вкуса и эмоциональной отзывчивости; воспитание трудолюбия, дисциплинированности, умения работать в коллективе; формирование навыков здорового образа жизни.

Цели и задачи воспитания.

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, основываясь на базовых для нашего общества ценностях, (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и региональных особенностях формулируется общая цель воспитания в Центре – личностное развитие воспитанников.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

1) реализовывать воспитательные возможности центровских ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в сообществе центра;

2) реализовывать потенциал дополнительного образования в воспитании детей, поддерживать активное участие объединений и клубов в жизни центра;

3) использовать в воспитании детей возможности занятий дополнительного образования, поддерживать использование на занятиях интерактивных форм работы с учащимися;

4) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне центра, так и на уровне клубов;

5) поддерживать деятельность функционирующих на базе центра детских общественных объединений и организаций;

6) организовывать для воспитанников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;

7) организовывать профориентационную работу с воспитанниками;

8) привлекать воспитанников к участию в конкурсах, соревнованиях, акциях разных уровней;

9) освещать работу клубов в медиа-среде, реализовывать воспитательный потенциал различных медиа-ресурсов;

10) развивать предметно-эстетическую среду центра и реализовывать ее воспитательные возможности;

11) налаживать взаимодействие в вопросах воспитания со школами и другими организациями, для обеспечения непрерывности и планомерности воспитательного процесса;

12) организовать работу с семьями воспитанников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в центре интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения воспитанников

Деятельность клубов дополнительного образования

Осуществляя работу с клубом, педагог дополнительного образования организует:

- работу с коллективом клуба;
- индивидуальную работу с воспитанниками клуба;
- работу с образовательными организациями, в которых обучаются воспитанники и их классными руководителями;
- работу с родителями учащихся или их законными представителями.

Работа с коллективом клуба:

- инициирование и поддержка участия клуба в ключевых делах Центра оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;
- организация интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел с учащимися вверенного ему клуба (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной, военно-патриотической, туристско-краеведческой направленности), позволяющие с одной стороны, – вовлечь в них детей с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, – установить и упрочить доверительные отношения с учащимися клуба, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе, закрепить на практике компетенции заложенные в программе.
- проведение занятий как часов плодотворного и доверительного общения педагога и воспитанников, основанных на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления школьникам возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.
- сплочение коллектива клуба через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные и многодневные походы и экскурсии, организуемые классными руководителями и родителями; празднования в клубе дней рождения детей, включающие в себя подготовленные ученическими микрогруппами поздравления, сюрпризы, творческие подарки и розыгрыши; регулярные внутриклубные «огоньки» и вечера, дающие каждому школьнику возможность рефлексии собственного участия в жизни клуба
- выработка совместно с воспитанниками законов клуба, помогающих детям освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать. Индивидуальная работа с учащимися:
 - изучение особенностей личностного развития учащихся клуба через наблюдение за поведением воспитанников в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам; результаты наблюдения сверяются с результатами бесед педагога с родителями воспитанников, с классными руководителями, а также (при необходимости) – со школьным психологом.
 - поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений со сверстниками или учителями, выбор профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется педагогом в задачу для школьника, которую они совместно стараются решить.
 - коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими учащимися клуба; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в клубе.

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей о успехах и проблемах их детей, о жизни клуба в целом;
- помощь родителям воспитанников или их законным представителям в регулировании отношений между ними;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания;
- создание и организация работы родительских комитетов клубов, участвующих в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и обучения их детей;
- привлечение членов семей воспитанников к организации и проведению дел клуба;
- организация на базе клуба семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и дополнительного образования.

Реализация программ дополнительного образования.

Воспитание на занятиях клубов дополнительного образования осуществляется преимущественно через:

- вовлечение воспитанников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

- поддержку в детских объединениях воспитанников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Реализация воспитательного потенциала детского хореографического коллектива «Грация» происходит в рамках следующей выбранной воспитанниками направленности:

- **художественно – эстетическая** (курсы дополнительного образования, создающие благоприятные условия для социальной самореализации воспитанников, направленные на раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения воспитанников к культуре и их общее духовно-нравственное развитие)

Занятие и тренировка

В связи со спецификой Центра, применяются такие формы организации учебно-воспитательного процесса как занятие и тренировка, во время которых, педагоги используют следующие приемы воспитательной работы: •установление доверительных отношений между педагогом и его воспитанниками, способствующих позитивному восприятию детьми требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности; •побуждение воспитанников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (воспитанниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; •привлечение внимания воспитанников к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией –инициирование ее обсуждения, высказывания воспитанниками своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; •использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; •применение на занятии интерактивных форм работы воспитанников: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; подготовке к конкурсам и соревнованиям, для применения полученных знаний на практике; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат воспитанников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в занятие и тренировку игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия/тренировки; •организация наставничества воспитанников более старших годов обучения над младшими, дающего детям социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; •инициирование и поддержка исследовательской деятельности воспитанников в рамках реализации ими индивидуальных и

групповых исследовательских проектов, что даст воспитанникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения • привлечение сторонних специалистов относящихся к направлению группы, для демонстрации личного примера, достижений и поведения в выбранном направлении.

Профориентация

Совместная деятельность педагогов и воспитанников по направлению «профориентация» включает в себя профессиональное просвещение воспитанников; диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб воспитанников. Задача совместной деятельности педагога и ребенка – подготовить воспитанника к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности. Создавая профориентационно значимые проблемные ситуации, формирующие готовность воспитанника к выбору, педагог актуализирует его профессиональное самоопределение, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и непрофессиональную составляющие такой деятельности. Эта работа осуществляется через циклы профориентационных часов общения, направленных на подготовку воспитанника к осознанному планированию и реализации своего профессионального будущего.

Работа с родителями

Работа с родителями или законными представителями воспитанников осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и Центра в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями воспитанников осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

На групповом уровне:

- семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения;
- родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов;
- родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в Центре;
- родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания воспитанников;
- родительские форумы при интернет-сайте центра, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации педагогов.
- работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении центровских и клубных мероприятий воспитательной направленности индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

Возрастные особенности детей

младшего возраста (5-7 лет)

В этом возрасте дети умеют координировать работу рук и ног. У них достаточно развито чувство равновесия, формируется осанка, занятия хореографией помогают сформировать ее правильно. В воспитании танцора 5-7 лет важна речь педагога, его манера общения с детьми. Эмоциональная окраска речи, способна вызвать и поддержать интерес детей к танцу, усилить необычность, впечатление, сказочность ситуации. Большое значение имеет показ выразительных танцевальных движений. Восприятие и мышление детей в дошкольном возрасте имеет, в основном, конкретно-

образный характер, поэтому на первых порах танец для них связан не только с музыкой, но и с конкретными образами, словом, пантомимой. В основу обучения лежит игровое начало. Обязательной составной частью занятий, источником радостных эмоций, обладающих великой воспитательной силой, является игра. Игра требует внимания, сообразительности, ловкости, смелости, находчивости.

среднего возраста (8-12 лет)

В этом возрасте проявляется высокий уровень активности, они более наблюдательны, лучше выполняют движения, любят шумные игры. Появляется способность анализировать и объяснять своё поведение. Дети этого возраста легко возбудимы, эмоционально непосредственны, чувствительны к критике со стороны взрослых, при этом стремятся быть честными, независимыми. Продолжают формироваться такие чувства, как: отзывчивость, чуткость, доброта, ответственность, любознательность.

старшего возраста (13-16 лет.)

В работе с детьми среднего и старшего школьного возраста основными являются принципы сотрудничества, сотворчества. Если детей младшего возраста в коллектив приводят родители, то подростки уже четко представляют, для чего им нужны занятия хореографией именно в этом коллективе. Для детей среднего и старшего школьного возраста важно общение со сверстниками – единомышленниками. Участников ансамбля связывает личная дружба и общность интересов. Огромную роль играет также возможность самореализации. Детей привлекает концертная и конкурсная деятельность, во время которой есть возможность проявить себя, показать свои возможности. С учетом возрастных особенностей подбирается музыкальный материал, репертуар.

Срок реализации программы 6 лет.

Танцевальные группы сформированы в соответствии с возрастом и годом обучения:

1 СТУПЕНЬ- младшие группы кружка (1 - 2 год обучения).

2 СТУПЕНЬ средние группы кружка (3- 4 год обучения).

3 СТУПЕНЬ старшие группы кружка (5-6 год обучения).

Наполняемость групп - от 10-ти до 15 детей

Практика работы с детьми показала, что иногда возрастные границы условны: если ребенок не соответствует уровню исполнительских навыков, но по возрасту должен заниматься в определенной группе, с согласия родителей ребенок переходит в группу на ступень ниже или выше.

Формы занятий

Занятия танцами - это необыкновенно трудоемкая и сложная работа, наполненная бесконечно повторяемой отработкой как изучаемого, так и уже пройденного материала. Для более эффективного результата занятия, в зависимости от возраста и года обучения, проводятся 2 раза в неделю, что позволяет больше времени уделять композиции и постановке новых номеров, добиваться четкой техники исполнения, развития музыкальности и выразительности. Занятия в кружке проводятся групповые и сводные. Сводные занятия целесообразны при подготовках к концертам и при разучивании новых номеров. Постановочная и репетиционная групповая работа пронизывает весь учебный процесс с целью развития творческих и актерских способностей учащихся, углубление понимания содержательности танцевального образа. В ходе постановочной работы развивается творческая инициатива, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением. Учащиеся на практике убеждаются, что хореография - это содержательное искусство, требующее технического умения и выразительности при исполнении.

Формы контроля за реализацией программы и проверки теоретических знаний

Это - концерты; открытые занятия; участие в конкурсах и фестивалях.

В программу заложены требования, предъявляемые к танцевальным знаниям, умениям и навыкам обучающихся, которым дети должны овладеть в течение учебного года и в течение всего курса обучения.

Итогом обучения являются-Отчетные концерты, выступления учащихся в различных концертных программах, а также участие в хореографических конкурсах различного уровня.

По окончании 1 ступени обучения 1 и 2 года воспитанники должны

Знать: правила поведения на уроках хореографии; основы музыкальной грамоты; простые танцевальные шаги; простые перестроения в танце (круг, линия, диагональ).

Уметь: держать правильную осанку; ориентироваться в пространстве; различать характер музыки; артистично показать образы в игровых танцевальных этюдах;

По окончании 2 ступени обучения 3 и 4 год воспитанники должны

Знать: терминологию классического и народного танцев; названия балльных танцев (вальс, полька, мазурка, краковяк и т. д.); историю возникновения русского народного танца.

Уметь: определять структуру музыкального произведения; ориентироваться в пространстве и перестраиваться в любые рисунки;

владеть методикой исполнения упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала;

владеть методикой исполнения упражнений народного танца у станка и на середине зала; владеть культурой движения рук;

правильно и технично исполнять упражнения партерного экзерсиса

исполнять тур вальса; знать технику исполнения шагов: краковяк, полька, мазурка.

По окончании 3 ступени обучения 5 и 6 год воспитанники должны

Знать: виды и жанры хореографии; народные танцы и костюмы; сложные технические движения народно-сценического танца; характерные особенности и манеру исполнения танцев разных стилей и народов.

Уметь: исполнять танцы, построенные на движениях разных жанров, стилей; связывать характер танца с образом жизни народа, с окружающей природой; сочинять небольшие миниатюры, этюды;

анализировать балетные спектакли, определять их жанр;

правильно воспринимать музыкальное сопровождение, передавать содержание музыки в танце;

выразительно исполнять комбинации из нескольких танцевальных композиций плодотворно и творчески работать в команде.

Ожидаемый результат реализации программы:

- 1.формирование танцевальных навыков;
- 2.воспитание гармонично развитой личности ребенка;
- 3.развитие творческой индивидуальности и активности ребенка;
- 4.оздоровление организма ребенка, укрепление необходимых групп мышц;
- 5.танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- 6.уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- 7.уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;
- 8.ритмично двигаться, соблюдая колорит и удаль русской души;
- 9.понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

Учебно-тематический план занятий

1 ступени (5-6 лет) (7-8лет) 1 и 2 год обучения

№	Тема	Количество часов	
			практика

		теория	
1	Техника безопасности	1	0
2	Партерный экзерсис	1	20
3	Азбука музыкального движения	3	
4	Элементы классического танца		20
5	Элементы народно-сценического танца		20
6	Элементы эстрадного танца		20
7	Работа над репертуаром		26
8	Творческая деятельность.		14
9	Музыкально-танцевальные игры.		12
10	Беседы об искусстве, Прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов.		8
всего	144 ч	4	140

Содержание занятий 1 ступени.

Тема 1. Вводное занятие 1 час.

Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала:

Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определить основные правила этики, безопасности и гигиены.

Тема 2. Партерный экзерсис 21 час.

Содержание материала:

Упражнения, развивающие силу ног, выворотность, правильную осанку, гибкость.

Комплекс упражнений сидя на полу: а) упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава; б) сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы; в) сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы г) упражнение для развития выворотности ног д) упражнения для растягивания ахиллового сухожилия; е) упражнения для развития паховой выворотности «Бабочка»; ж) упражнения для мышц брюшного пресса; з) комплекс упражнений лёжа на спине; и) упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника; к) комплекс упражнений лёжа на животе; л) комплекс упражнений для растягивания мышц ног.

Тема 3: Азбука музыкального движения 3 час.

Содержание материала:

Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение. Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево.

Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкально-пространственные упражнения. - темп (медленный, быстрый); динамические оттенки (тихо, громко)- жанр (марш, полька).

Тема 4: Элементы классического танца 20 час.

Содержание материала:

Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия держась за станок одной рукой). Позиции ног — по 1,2, 3-й. Позиции рук — подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку. Деми плие - изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям. Батман тандю- изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года — назад. Деми рон де жамб пор тер - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье — «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги)

Тема 5: Элементы народно-стилизованного танца 20 час.

Содержание материала:

Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения ру в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практические занятия. Русский танец.

Позиция рук 1, 2, 3 — на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп — удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

Припадание на месте с продвижением в сторону.

«Ковырялочка» — поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении ребром каблука в открытом положении.

Тема 6: Элементы эстрадного танца 20 час.

Содержание материала:

Практические занятия. Позиции рук. (показ). Простейшая композиция. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца. Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная

Зависимость движения от характера мелодии.

Связь музыки и движения.

Понятие «мелодия». Темп музыки. конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов.

Подбор выразительных движений для создания образа. а) повороты головы, наклоны головы б) наклоны корпуса вперед, назад и в сторону в) постановка корпуса г) основные положения ног: свободная и IV позиция; д) основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе е) хлопки с разным ритмическим рисунком ж) прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом з) построения и перестроения (линия по одному, по парам, по четверкам, круг, диагональ и т.д.)

Тема 7. Работа над репертуаром 26 час.

Цель: постановка танцев, отработка движений, техника исполнения. Импровизация под музыку, ощущение «тела»; общение с партнером -партнеринг; осмысление движения в творчестве: рисунок, образ; набор движений для создания базовой основы к импровизации.

Теме 8 Творческая деятельность 14 час.

Содержание материала:

Этюды. Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парк.

Теме 9 Музыкально-танцевальные игры 12 час.

Содержание материала: Игровые танцевальные этюды

«Веселые лошадки»—бег с подъемом коленей. "Веселые гномы". «Со скакалкой мы – подруги».

«Снежинки» – импровизация. «Голуби» – этюд на построение и перестроение. «Синеглазка» –

соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук. «Лыжники» – импровизация.«Весеннее настроение»."Подснежник". "Часики"

Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка».

Музыкальные игры – переноска мяча

Тема 10 Беседы об искусстве, прослушивание музыки.

Просмотр видеоматериалов. 8 час.

Подбор материалов соответственно возрасту.

Учебно-тематический план занятий

2 ступени (9-10 лет)(11-12 лет)3 и 4 год обучения

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0
2	Партерный экзерсис	1	6
3	Элементы классического танца	2	18
4	Элементы народно-сценического танца	2	30
5	Элементы эстрадного танца	2	22
6	Работа над репертуаром	22	28
7	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки. Просмотр видеоматериалов.	10	
всего	144 часа	40	104

**Сод
ерж
ани
е
зан**

ятий 2 ступени

Тема 1 Вводное занятие 1 час.

Содержание материала: Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2 Партерный экзерсис 7 час.

1. Повторение выученного и усложнение движений:

- а) на напряжение и расслабление групп мышц тела;
- б) для эластичности мышц стопы, растяжение ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок;
- в) для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава;
- г) для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- д) для развития танцевального шага;
- е) для укрепления мышц брюшного пресса;
- ж) для развития гибкости позвоночника.

Тема 3 Элементы классического танца 20 час.

Содержание материала:

1. Постановка корпуса. Разучивание позиций ног: 1п, 2п, 3п, 5п, 6п.

а) Demi plie из 1,2 и 5поз;б) Battement tendu (вперед, в сторону, назад) из 1поз;в) Battement tendu с demi plie из 1поз. (по четвертям);

г) Passe par terre в 1поз. вперед и назад;д) Demi rond de jambe par terre (по четвертям) из 1поз. en dehor и en dedan;е) Battement tendu jete с 1поз.(вперед);ж) Releve на полупальцах в 1, 2 и 5; на вытянутых ногах с предворительным demi plie на demi plie в заключении

3.Экзерсис на середине залаDemi plie en face в 1, 2, 3п;Battement tendu из 1п. вперёд и в сторону;Battement tendu с demi plie из 1 п. вперёд и в сторону;Releve на полупальцах.

Прыжки — с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету (деми плие), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Battement frappe. сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность клена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

Прыжки: танлевэ соте — по 1,2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый.

Па эшаппэ — на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов.Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасэ (с ногой на полу). Размер 3/4 характер плавный, исполняется на четыре такта.Па курю — мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в не выворотной позиции, вперед и назад. Размер 4/4, 2/4, 3/4, движения исполняются шестнадцатыми. Характер легкий, живой.

Опускание на одно колено. Вращение, повороты по 6-й позиции, на 1/4 и 1/2 круга

Тема 4 Элементы народно-сценического танца 32 час.

Содержание материала: Упражнения у станка и на середине.

Основные положения рук в русском народном танце. Подготовительные движения рук.

Полуприседания и полно приседание, плавные и резкие приседания. Скольжение стопой по полу.

Переступание на полупальцах.

1. Разучивание основных танцевальных шагов в русском танце а) простой бытовой и танцевальный шаг вперед и назад; б) переменный шаг; в) переменный шаг с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции; г) переменный шаг с выносом ноги через первую позицию вперед; д) переменный шаг на каблук; е) припадание с продвижением в сторону и в повороте;

2. Разучивание характерных движений в русском танце а) «Гармошка»; б) «Веревочка» - простая, синкопированная, с переступанием, с выносом ноги вперед и в сторону, двойная; в) «Ковырялочка» - без подскока, с подскоком; г) одинарный и тройной притопы; д) «Моталочка» - без мазка и с мазком.

3. Дробные движения: дробь-дорожка с одинарным и двойным ударом, двойная дробь, двойная дробь с переступанием, I, II, III

4. Каблучные движения. «Молоточки»

5. Элементарные хлопушки.

Тема 5 Элементы эстрадного танца 24 час.

Содержание материала: Особенности танцев. Музыка, стиль, модерн, костюмы. Работа корпуса, ног головы в современном танце. Простейшие поддержки.

Композиция из пройденных элементов эстрадного танца. Ритмические построения комбинаций. Позиции рук (показ педагога). Простейшая композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

а) обучение ребят шагу «V-Step (Ви-степ)» – шаг ноги врозь – ноги вместе, выполняется на 4 счета. Из исходного положения – ноги вместе, колени слегка согнуты. 1 – шаг правой (левой) вперед - в сторону, 2 – шаг левой (правой) вперед, в сторону, 3 – шаг правой (левой) назад в исходное положение, 4 – то же, что 3, но левой (правой) ногой». Объяснение шага «V-Step (Ви-степ)» с помощью игры «Классики»; б) обучение шагу «Джампинг-джек» с помощью игры «Классики»; в) приставные шаги вперед, в сторону, назад; г) шаг с притопом; д) подвижная игра «Воротца».

3. Дыхательные упражнения:

а) игра «Роза и одуванчик» б) игра «Задуй свечу» упражнения выполняются попеременно (ртом и носом).

4. Упражнение на внимание и расслабление:

Тема 6 Работа над репертуаром 50 час.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Тема 7 Беседы об искусстве, прослушивание музыки

Просмотр видеоматериала.

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: Прослушивание мелодий.

Учебно-тематический план занятий

3 ступень обучения (13-16 лет)5 -бгод обучения

№	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0
2	Элементы классического танца	2	18
3	Элементы народно-сценического танца	2	30
4	Элементы эстрадного танца	2	22
5	Работа над репертуаром	22	28
6	Беседы об искусстве. Прослушивание музыки. Просмотр видеоматериалов.	10	
всего	144 часа	40	104

Содержание занятий 3 ступени

Тема 1: Вводное занятие 1час.

Содержание материала: занятие проводится в форме беседы.

Тема 2: Элементы классического танца. 20час.

Содержание материала: 1.Классический экзерсис у станка

2.Классический экзерсис на середине зала

Классический экзерсис 1. Deme plie и grand plie по 1,2,4 и 5поз;2. Battements tendu;3.

Battements tendus jetes; 4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plies;

5. Battements fondus; 6. Battements soutenus в сторону, вперед, назад на 45°,

позднее—с подъемом на полупальцы;7. Battements frappes battements doubles frappes;

8. Petits battements sur le cou-de-pied-1ч9. Rond de jambe en Lair en dehors et en dedans на всей стопе

10. Pas coupe на всю стопу;11. Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied;

12. Battements releves lents на 90° в больших позах: croisee, effacee, ecartee вперед и назад;

13. Battements developpes;14. Grand battements jetes;15. 1 и 3-е port de bras как заключение к

различным упражнениям, позже изученные port de bras могут исполняться с ногой вытянутой

на носок вперед, назад и в сторону;16. Releve на полупальцы в IV позиции;

17. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах (начиная с вытянутых и с demi-plie).

2. Allegro прыжкиа) Temps leve в 1, 2, 5 поз.б) Pas echappe.в) Pas assemble.г) Changements de pieds.

Тема 3: Элементы народно-сценического танца. 32час.

Содержание материала: Настроение и характер народных танцев.

а) деми плие и гранд плие б) батман тандю в) с tombe (томбе) в III и V позиции с

двойным ударом;г) с разворотом бедра – «Ковырялочка»;д) батман тандю жете е) ронд де жамб

партер;ж) подготовка к веревочкез) батман тондю и) флик-флякл) дробные выстукивания;м)

поочередные удары каблуком в пол по выворотным и прямым позициям (III, VI);

(раскрывание ноги на 90 градусов), с сокращением стопы работающей ноги;п) с деми плие и двойным ударом пятки опорной ноги..

1. Разучивание танцевальных этюдов на основе выученных движений.

а) припадание; б) «Белочка»; в) «Гармошка»; г) простые и двойные «ключи»

д) дробное выстукивание; е) «Моталочки»;ж) «Молоточки»;з) «Верёвочки» простые и двойные;

2. Соединение выученных движений в различных комбинациях а) верчения на середине;

б) верчения по диагонали.

Тема 4: Эстрадный танец

Содержание материала: характерные черты эстрадного танца, исполнение основных его элементов движений. Познакомить детей с особенностями танцевальных стилей, с движениями эстрадных танцев.

Знакомство с видами бальных танцев

1. Разучивание движения «Польки»:2. Разучивание движения «Вальса»3. Хороводы.
4.Испанский танец

Тема 5: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Тема 6: Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Просмотр видеоматериалов.

Содержание материала: беседа о хореографическом искусстве, посещение конкурсных мероприятий.

Материально-техническая база

Просторное, светлое, хорошо проветриваемое помещение, оборудованное станками и зеркалами, магнитофон оборудованные раздевалки. музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер, включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности воспитанников.

Особое внимание уделяется концертным костюмам.

Соблюдение всех норм безопасности.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка к программе.
2. Актуальность и практическая значимость программы для обучающихся.
3. Отличительные особенности.
4. Цели программы, задачи
5. Деятельность клубов дополнительного образования.
6. Возраст обучающихся детей и психофизические особенности каждого возраста.
7. Формы занятий. Формы контроля.
8. Ожидаемый результат обучения по данной программе
9. Учебно-тематический план занятий 1 ступени (5-8 лет) 1 год обучения,2 год обучения
Содержание программы.
10. Учебно-тематический план занятий 2ступени (9-12 лет) 3 год обучения,4 год обучения
Содержание программы.
11. Учебно-тематический план занятий 3ступени (13-16 лет) 5 год обучения,6 год обучения
Содержание программы.
12. Материально-техническая база.
13. Список литературы.

Список литературы.

- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
Бочкарева Н.И. «Музыка и хореография»М.: Детгиз, 2007.
Богданов А.Г. Урок русского народного танца. – М., 1995.
Ваганова А. Я. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 2010.
Гусев Г. Урок народного танца в хореографической школе. – М., 1999
Зиновьева.М.Л.«Пластика» М., 1976.
Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 2005.
Новицкая Г.П. Урок танца. – СПб.: Композитор, 2011.
Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 2009.
Плинер Я. Г. Бухвалов В.А. Воспитание личности в коллективе.- М.: Педагогический поиск, 2000.
Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать. – М., 2011.
Ткаченко Т. Народные танцы. – М., 1975.
Уральская В. Природа танца. – М., 2010.
Усинова Т.А. Избранные русские народные танцы – М., 1996
Энциклопедия «Балет» – М.,2013
Ю.Климов А. Основы русского народного танца, 2-е изд., – М., 2010
Фирилева Ж., Сайкина Е. "Са-фи-дансе." – М., 2001 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Сильченко Александр Николаевич

Действителен с 06.05.2022 по 06.05.2023