АДМИНИСТРАЦИЯ ВАГАЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВАГАЙСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА И ТВОРЧЕСТВА»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_МАУДО «ВЦСТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ул. Подгорная, 11 с.Вагай ,Вагайский район, Тюменская область, 626240

 тел.(факс) (34539) 23-2-72

dopobrazovanie\_vagai@mail.ru

Рассмотрено на заседании «Утверждаю»:

педагогического совета Директор МАУ ДО «ВЦСТ»

протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тунгулин М.Ю.

«30» августа 2021 г. «31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

Художественной направленности

**«Хореография с элементами ОФП»**

Форма обучения: очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий

Место реализации: МАУ ДО «ВЦСТ

Срок реализации программы: 1 год

Количество учебных недель в год: 36

Всего академических часов: 72-Стартовый уровень

 72-Стартовый уровень

 144-Стартовый уровень

Количество часов в неделю: 2,2,4

Продолжительность занятия: 45,45,90 минут

Педагог: Михайлова Татьяна Васильевна

с. Вагай, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** 3](#_Toc81422554)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc81422555)

[1.1.1.Цели и задачи реализации Программы 6](#_Toc81422556)

[1.1.3. Характеристика особенностей развития детей 9](#_Toc81422557)

[1.2. Планируемые результаты освоения Программы 10](#_Toc81422558)

[**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** 11](#_Toc81422559)

[2.1.Организация образовательной деятельности 11](#_Toc81422560)

[2.2. Календарный учебный график 12](#_Toc81422561)

[Содержание программы. 12](#_Toc81422562)

[Стартовый уровень- 4-5 лет. 12](#_Toc81422563)

[Стартовый уровень- 6-7 лет. 14](#_Toc81422564)

[Стартовый уровень – 9-12 лет. 17](#_Toc81422565)

[2.4 Формы контроля 19](#_Toc81422566)

[**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** 20](#_Toc81422567)

[3.1.Материально – техническое обеспечение 20](#_Toc81422568)

[3.2.Информационное и методическое обеспечение: 20](#_Toc81422569)

[3.3. Общие требования по технике безопасности на занятиях. 20](#_Toc81422570)

[3.4. Оценочные материалы 23](#_Toc81422571)

[**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** 24](#_Toc81422572)

[Приложение 25](#_Toc81422573)

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Танец– вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально- организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальнав современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Современная педагогика едва ли не на первый план выдвигает эмоциональное

развитие личности ребенка, воспитание его творческого восприятия окружающей

действительности. “В период детства мышление, мыслительные процессы должны

быть как можно теснее связаны с живыми, яркими, наглядными предметами

окружающего мира. Эмоциональная насыщенность восприятия – это духовный заряд

детского творчества” В. В. Сухомлинский.

Следует отметить, что эстетическое воспитание рассматривается в основном,

как воспитание через занятие искусством, причем не столько через восприятие

художественных произведений, сколько через собственную творческую практику ребенка.

Основной закон детского творчества заключается в том, что ценность его следует

видеть не только в результате, а в самом процессе. Эстетическое воспитание включает в

себя разные виды искусств, изобразительное, музыку, танец, слово.

Для детей раннего возраста знакомство с танцем начинается с ритмики.

Научить ребенка передавать характер музыкального произведения, его образное

содержание через пластику движений под музыку – именно на это направлены занятия

ритмикой, которые необходимо систематически проводить с детьми раннего возраста.

Ритмика– один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки,

ее характер, образы передаются в движении. Движения под музыку издавна

применялись в воспитание детей. Ритмические упражнения, с которых начинаются занятия, развивают у ребенка чувство ритма, координацию движений учат двигаться под

музыку. Чтобы красиво танцевать, нужно научиться владеть своим телом и знать его

возможности. С помощью упражнений ребенок разогреет свои мышцы, научится

держать правильную осанку, преодолевать трудности.

Человеку свойственно стремление к танцу. Музыкально-ритмические движения также как слезы и смех, могут выразить различные душевные переживания.

Танец, как хореографическое искусство выявляет сущность человеческого общения.

Для детей дошкольного возраста очень важны занятия ритмикой, где ребенок учится передавать музыку, ее характер с помощью движения. Поэтому так необходимо приобщать детей к двигательной культуре.

Танцевальная деятельность в условиях учреждения дополнительного образования развивает эмоционально-эстетическую культуру ребенка. Танец, как явление общественной практики, происходит из явлений игровых, поэтому для детей танцевальная

деятельность важна и как своеобразная практика социализации. Дети учатся работать в

команде, понимать правила музыкальных игр, познают культуру общения.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах деятельности.

ОФП – это система физических упражнений, направленных на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости.

**Актуальность программы** состоит в том, что хореография способствует гармоничному развитию детей в дошкольном возрасте, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Игровой танец обогащает детей яркими образными движениями, улучшает функции внимания, способствует эмоциональной разрядке. Систематические занятия хореографией гармонично развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков (сутулости, косолапости), вырабатывают правильную осанку и красивую походку. Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений. Повышают их четкость, выразительность.

**Отличительной особенностью программы**является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся.

Программа написана с учетом приемов дистанционного обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография с элементами ОФП» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)

- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

-Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.);

-Приказом Минобрнауки России от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

-Распоряжением Минпросвещения России от 18.05.2020 № Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные образовательные программы современных цифровых технологий».

## 1.1.1.Цели и задачи реализации Программы

**Цель:** приобщение детей к искусству танца, раскрытие творческого потенциала

обучающихся через занятия танцем.

***Задачи:***

***обучающие:***

* обучить выполнению заданий по инструкции педагога.
* обучить правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений.
* обучить выполнению партерной гимнастики
* обучить позициям ног, рук в классическом танце
* обучить простым прыжковым комбинациям
* обучить умению согласовывать движения с музыкой
* обучить пользоваться простейшей танцевальной терминологией на занятиях.

***развивающие:***

* развитие координации движений
* развивать навыки танцевальных данных: гибкость, пластичность, музыкальность
* развивать навыки артистичности, эмоциональности и выразительности
* Развитие и коррекция физических данных ребенка, ОФП.

***воспитательные:***

* воспитать профессиональный уровень культуры через концертную деятельность.
* воспитывать личность ребенка посредством хореографического искусства.
* сформировать знания о правилах поведения в танцевальном зале.

При очной форме освоения программа реализуется в группах обучающихся 4-5, 6-7 и 9-12 лет. Состав группы – постоянный. Минимальная наполняемость группы – 10 человек; Максимальная наполняемость группы 20 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут для детей 4-5 лет, 6-7 лет. И 2 раза по 90 минут для детей 9-12 лет. Количество академических часов в неделю – 4. Общее количество часов по программе – 72 и 144. Продолжительность академического часа – 45 минут. Между занятиями проводится 10 минутный перерыв.

Обучаясь по данной программе, дети обретают навык дистанционного взаимодействия в группе. А так же учатся самостоятельно занятиям под контролем родителей и педагога.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю – 3. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, во время которого помочь ребенку выполнить несложные упражнения – обсудить прошедшее занятие, выполняемые задания.

Преобладающие формы организации учебного процесса при реализации программы по Хореографии
Формы обучения: Обучение проводится в двух формах очной форме и очной с применением дистанционных технологий.

При обучении по данной программе используются следующие методы:

***Объяснительно-иллюстративный***

Способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков;

***Репродуктивный***

Учащиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет педагогу   осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками. С помощью разнообразных заданий педагог  предлагает воспроизвести разученные ранее танцевальные движения, показать умения и навыки. Этот метод применяется в вариантах: воспроизведение танцевального материала в наглядно-образной форме;  в форме устного изложения; в форме исполнения танцевальной композиции целиком или фрагмента;

***Проблемный***

Заключается в том, что педагог выдвигает    перед учащимися познавательную проблему, которая решается совместно;

***Частично-поисковый*, *исследовательский***

Педагог ставит проблемную ситуацию и предлагает решить самостоятельно. Эти методы взаимосвязаны. Они более  эффективны и способствуют  глубокому усвоению танцевального материала.

Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий, то есть информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Перечень электронных образовательных ресурсов: образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.

**1.1.2.ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

*Основные принципы  построения программы:*

- *Принцип доступности изучаемого материала.* Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим – определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.

- *Принцип «от простого – к сложному».* Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок с музыкально-ритмическими играми.

*- Принцип систематичности.* Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

- *Принцип повторяемости материала.* Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.

- *Принцип  сотворчества*педагога и воспитанника: взаимодействие педагога и родителей, родителей и детей-воспитанников дошкольного учреждения.

## 1.1.3. Характеристика особенностей развития детей

**Дети 4-7 лет.**

**Возрастные особенности.** В 4-5 лет движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал. Дети становятся более артистичными и координированными. [Дети шестого года жизни](http://shkola7gnomov.ru/shop/vse_tovary/shkola_semi_gnomov/age/5) уже могут строить свое поведение, придерживаясь роли. Поэтому они с удовольствием изображают различные образы и импровизируют. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, обязательно хвалить их и отмечать, что ребенок старается, выполняет упражнение или движение правильно.

С шести лет дети уже больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками, появляется стремление научиться делать движения лучше, красивее, точнее. Они уже способны самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. Таким детям легче освоить сложно координированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

**Дети 9-12 лет.**

**Возрастные особенности.** Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях. Болезненно воспринимают критику. Они пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога.

 Дети занимаются с увлечением и настойчивостью, занятия проводятся более углубленно, с этого возраста я начинаю требовать от детей точности исполнения. В подростковом возрасте утрачена детская непосредственность, больше внимания уделяю технике исполнения.

 В содержание занятий входят разделы, разминка, станок, диагональ, середина, постановка-репетиция.

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

**Ребенок на этапе освоения Программы:**

* знают назначение отдельных упражнений хореографии;
* умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
* выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку;
* проявляют желание двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
* умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
* владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
* умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп; пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах, поочерёдное выбрасывание ног вперёд, приставной шаг с приседанием; с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд.
* выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы.
* знают основные танцевальные позиции рук и ног.
* умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

**Способы определения результативности:**

• Педагогическое наблюдение.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

открытые, итоговые занятия 1 раз в год; принятие участия в концертной деятельности МАУ «ЦКС», отчетный концерт МАУДО «ВЦСТ». Программа предназначена для реализации на бюджетной основе.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

## 2.1.Организация образовательной деятельности

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Занятия проводятся с целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

*Структура занятия по хореографии* - общепринятая и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально - подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); музыкально-ритмическая композиция.

*Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и классические танцы, гимнастика.

*Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

*Рекомендуемая одежда и обувь для занятия:*

Для девочек: гимнастический купальник, юбочка шифоновая, волосы должны быть собраны в пучок, на ногах чешки. Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки.

*Формы подведения итогов:*

* выступления детей на открытых мероприятиях;
* участие в тематических праздниках;
* итоговое занятие;
* открытые занятия для родителей;

*Основные формы работы:*

* по подгруппам;
* групповая.

*Условия, необходимые для реализации Программы.*

* Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:
* личностное общение педагога с ребенком;
* правильное покрытие пола;
* на каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;
* каждый ребенку рекомендуется иметь одежду и обувь для занятия;
* широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника);
* атрибуты, наглядные пособия;
* зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
* результативность каждого занимающегося по итогам года.

## 2.2. Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Хореография с элементами ОФП»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы / год обучения\*** | **Срок учебного года (продолжительность обучения)** | **Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)** | **Наименование дисциплины (модуля)** | **Всего ак. ч. в год** | **Кол-во ак. часов в неделю** |
| Дети 4-5 лет и 6-7 лет Стартовый уровень (1 год обучения) | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 2 занятия по 45 мин (1 ак.ч.) | «Хореография с элементами ОФП» | 72 | 2 |
| Дети 9-12 Стартовый уровень(1 год обучения) | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 2 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Хореография с элементами ОФП» | 144 | 4 |

## Содержание программы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

## Стартовый уровень- 4-5 лет.

В возрасте 4-5 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его

инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнительстве,

эмоционально осознанное восприятие.

Развитое чувство ритма характеризуется чутким улавливанием метра, акцентов,

пульсации, ритмического рисунка, музыкальной формы, темпа произведения.

*Приоритетные задачи:*

умение оперировать музыкальными представлениями; продолжать формировать умение сочетать пантомиму, танец, пластику;

 учить отражать в танцевальных импровизациях изменения в музыкальном образе;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Вводное | 1 | - | 1 |
| **2** | Азбука танца | 1 | 14 | 15 |
| **3** | Её величество музыка | 1 | 8 | 9 |
| **4** | Игровой стретчинг | - | 11 | 11 |
| **5** | Играя, танцуем | - | 7 | 7 |
| **6** | Рисунок танца | - | 11 | 11 |
| **7** | Постановочная работа Репетиционная работа | 1 | 17 | 18 |
| **Всего часов** | **4** | **68** | **72** |

**1. Вводное занятие**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Диагностика физического развития каждого учащегося, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся.

**2. Азбука танца**

**Теория:**Музыкальное вступление, драматургия хореографического произведения. Музыкальная фраза. Понятие о графическом рисунке данного танца. Средства выразительности: темп, характер. Жанры: марш, вальс, полька, галоп.

**Практика:**

Определение и передача в движении. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц. Маршировка в темпе и ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево). Повороты на месте (строевые), продвижения на углах, с прыжком (вправо, влево). Перестроение из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два). Продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка Танцевальные шаги (с носка на пятку, бытовой, на полупальцах )

Танцевальные шаги в образах (оленя, журавля). Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 3/4, 4/4). Выделение сильной доли.

**3. Её величество музыка.**

**Теория.** Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).

**Практика. Музыкально-игровые занятия**

* Игра «Тихо и громко». Ритмический рисунок.

Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.

* Игра «Зайцы и охотник». Изобразить черепаху, мышку.

Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.

* Игра «Жуки и бабочки».

Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).

**4. Игровой стретчинг.**

* упражнение на подвижность голеностопного сустава;
* упражнение на развитие шага;
* упражнение на развитие гибкости;
* упражнение на укрепление позвоночника;
* упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
* упражнение на развитие выворотности ног;
* упражнение на развитие мышц паха;
* растяжка ног (вперед, в сторону);
* наклоны корпуса к ногам;
* упражнение на полу (шпагат).

**5.Играя, танцуем.**

Музыкально-подвижные игры по ритмике

* ходьба и бег в разных характерах и образах;
* прыжковые движения с продвижением и на месте, прямой галоп, подскок;
* образно-танцевальные комбинации и этюды;
* «Стихи с движениями».

**6. Рисунок танца.**

**Практика.** Изучение рисунков «Колонна», «круг», «Змейка», «спираль», «Линия»

Игры «Клубочек», « горошины», «Часы»

**7. Постановочная и репетиционная работа.**

 **Теория.**

Объяснение постановочного материала танца. Изучение характера танца.

**Практика.**

Работа над постановками хореографических композиций.

Обучение в дистанционной форме создает определенные дополнительные сложности, в первую очередь, это ограниченность пространства, в связи с чем все упражнения можно выполнять на месте, комбинации, которые используются для развития координации могут исполняться на месте.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Должны знать** | **Должны уметь** | **Формы контроля** |
| Понятия о пространстве класса, понятия: линия, ряд, шеренга, круг. Позиции ног: VI, I, III.Подготовительную позицию рук.Музыкальные размеры: 2/4 (полька), 3/4 (вальс), 4/4 (марш). | Ориентироваться в пространстве класса, воспринимать задания и замечания педагога, направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы, точно и правильно выполнять позиции ног, рук, заданные движения.Различать музыкальный размер, темп музыки.Запоминать последовательность движений в танцевальных комбинациях. | Итоговые занятия, открытый урок, отчетный урок-концерт. |

## Стартовый уровень- 6-7 лет.

*Задачи:*

* формировать навыки координации движений;
* исправлять природные недостатки;
* развить навыки координации движения, музыкального слуха.
* способствовать обучению навыков, являющихся составной частью художественно-эстетического образования и воспитания:  трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, работа в ансамбле.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Вводное | 1 | - | 1 |
| **2** | Азбука танца | 1 | 10 | 11 |
| **3** | Её величество музыка | 1 | 9 | 10 |
| **4** | Игровой стретчинг | - | 14 | 14 |
| **5** | Играя, танцуем | - | 11 | 11 |
| **6** | Рисунок танца | - | 7 | 7 |
| **7** | Постановочная работа Репетиционная работа | 1 | 17 | 18 |
| **Всего часов** | **4** | **68** | **72** |

**1. Вводное занятие**

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Диагностика физического развития каждого учащегося, работа над выявлением уровня развития творческих способностей учащихся.

**2. Азбука танца**

**Теория:**Музыкальное вступление, драматургия хореографического произведения. Музыкальная фраза. Понятие о графическом рисунке данного танца. Средства выразительности: темп, характер. Жанры: марш, вальс, полька, галоп.

**Практика:**

Определение и передача в движении. Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц. Маршировка в темпе и ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево). Повороты на месте (строевые), продвижения на углах, с прыжком (вправо, влево). Перестроение из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два). Продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка Танцевальные шаги (с носка на пятку, бытовой, на полупальцах )

Танцевальные шаги в образах (оленя, журавля). Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 3/4, 4/4). Выделение сильной доли.

**3. Её величество музыка.**

**Теория.** Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).

**Практика. Музыкально-игровые занятия**

* Игра «Тихо и громко». Ритмический рисунок.

Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.

* Игра «Зайцы и охотник».изобразить черепаху, мышку.

Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.

* Игра «Жуки и бабочки».

Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).

**4. Игровой стретчинг.**

* упражнение на подвижность голеностопного сустава;
* упражнение на развитие шага;
* упражнение на развитие гибкости;
* упражнение на укрепление позвоночника;
* упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
* упражнение на развитие выворотности ног;
* упражнение на развитие мышц паха;
* растяжка ног (вперед, в сторону);
* наклоны корпуса к ногам;
* упражнение на полу (шпагат).

**5.Играя, танцуем.**

Музыкально-подвижные игры по ритмике

* ходьба и бег в разных характерах и образах;
* прыжковые движения с продвижением и на месте, прямой галоп, подскок;
* образно-танцевальные комбинации и этюды;
* «Стихи с движениями».

**6. Рисунок танца.**

**Практика.** Изучение рисунков «Колонна», «круг», «Змейка», «спираль», «Линия»

Игры «Клубочек», « горошины» , «Часы»

**7. Постановочная и репетиционная работа.**

 **Теория.**

Объяснение постановочного материала танца. Изучение характера танца.

**Практика.**

Работа над постановками хореографических композиций.

Обучение в дистанционной форме создает определенные дополнительные сложности, в первую очередь, это ограниченность пространства, в связи с чем все упражнения можно выполнять на месте, комбинации, которые используются для развития координации могут исполняться на месте.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Должны знать** | **Должны уметь** | **Формы контроля** |
| Понятия о пространстве класса, понятия: линия, ряд, шеренга, круг. Позиции ног: VI, I, III.Подготовительную позицию рук.Музыкальные размеры: 2/4 (полька), 3/4 (вальс), 4/4 (марш). | Ориентироваться в пространстве класса, воспринимать задания и замечания педагога, направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы, точно и правильно выполнять позиции ног, рук, заданные движения.Различать музыкальный размер, темп музыки.Запоминать последовательность движений в танцевальных комбинациях. | Итоговые занятия, открытый урок, отчетный урок-концерт. |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

## Стартовый уровень – 9-12 лет.

*Задачи:*

1. Обучить терминологии и классического и народного танца;

2. Профессионально – педагогические:

* развивать "выворотность" ног;
* постановка корпуса, ног, рук, головы;
* добиваться выразительного и музыкального исполнения танца;
* научить отличать национальные особенности ( в народном танце) в танцевальных комбинациях;

3. *Музыкальные:*

* развивать навыки координации движений и музыкальный слух.

4. *Психолого – педагогические:*

* научить контролировать свое собственное исполнение;
* научить сочетанию исполнения движения со звучанием речи педагога;
* воспитывать коллективные качества – ответственность, отзывчивость, доброту, чуткость, дружбу и взаимопонимание.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Тема** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Вводное занятие | 1 | - | 1 |
| **2** | Ритмика | 2 | 13 | 15 |
| **3** | Элементы классического танца | - | 33 | 33 |
| **4** | Элементы народного танца | - | 28 | 28 |
| **5** | Эстрадный танец | - | 25 | 25 |
| **6** | Стретчинг (ОФП) | - | 15 | 15 |
| **7** | Постановочная и репетиционная работа | 5 | 22 | 27 |
| **Всего часов** | **8** | **136** | **144** |

**1. Водное занятие**

**Теория.** Правила техники безопасности. Правила поведения в зале. Знакомство с коллективом, структурой занятия.

**2.Ритмика**

**Теория.** Контрастная музыка (быстро, медленно)

Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4

**Практика.** Музыкально-танцевальные игры.

* Игры: «Рассыпуха», «Гуси у бабуси», «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Гусеница», «Сделай сам- покажи другим», «Паровозики», «Весёлый поход», «Морская фигура», «Зеркало».
* Простейшие виды хлопков-притопов в различных метроритмических сочетаниях.
* Координация движений с музыкой

**3.Элементы классического танца**

**Практика.**

Поклон, постановка корпуса, позиции рук, ног, положение головы, экзерсис у станка и на середине, аллегро, тур по диагонали

**4.Элементы народного танца**

**Практика.**

Припадания "елочка", раскрытие рук. Каблучные движения, вертушка на месте и в продвижении по диагонали. Дробные выстукивания, "ковырялочка", "веревочка", ходы разного характера, танцевальные шаги с носка.

 **5.Эстрадный танец**

**Практика.**

* Развитие гибкости и подвижности тела
* Разучивание основных шагов эстрадного танца
* Разучивание комбинаций

**6. Стретчинг (ОФП)**

**Практика.**

* Упражнения для развития стоп, гибкости и выворотности.
* Упражнения на развитие шага
* Прыжки
* Шпагаты
* Силовые упражнения
* Упражнения для равновесия

**7.Постановочная и репетиционная работа**

**Теория.**

* Прослушивание музыки заданного танца.
* Изучение характера танца.

**Практика.**

* Разучивание связок
* Построение рисунков
* Техническое, синхронное исполнение хореографических композиций.

##

Обучение в дистанционной форме создает определенные дополнительные сложности, в первую очередь, это ограниченность пространства, в связи, с чем все упражнения можно выполнять на месте, комбинации, которые используются для развития координации могут исполняться на месте.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Должны знать** | **Должны уметь** | **Формы контроля** |
| Понятия и термины программных движений.Правила исполнения изучаемых движений в народном и классическом танце. | Контролировать работу всех частей тела и согласовывать одновременную работу этих частей (координация).Распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственной работой и музыкальным сопровождением.Различать музыкальный размер, темп, строго соблюдать цельность музыкальной фразы.Дифференцировать работу различных мышечных групп: опорная рабочая нога. | Итоговые занятия, открытый урок, отчетный урок-концерт. |

## 2.4 Формы контроля

1. Наблюдение и сравнение педагогом в процессе урока.

2. Проведение открытых занятий для других возрастных групп, для родителей, педагогов.

3. Участие в концертах, мероприятиях.

4.Участие в районных, городских, областных смотрах, конкурсах, фестивалях хореографического творчества.

5.Просмотр видеозаписи уроков, занятий, репетиций, выступлений. Анализ этих выступлений.

6.Творческий отчет, отчет о работе за год – отчетный урок-концерт для родителей, участие в заключительном отчётном концерте МАУДО «ВЦСТ» Вагайского района.

При реализации программы в очной форме или с использованием

дистанционных технологий обучения, оценивание осуществляется с использованием тестовых заданий, фото-видео материале.

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

## 3.1.Материально – техническое обеспечение

* зеркала;
* станки;
* музыкальный инструмент (баян или фортепиано для концертмейстера);
* спецобувь, концертные костюмы;
* магнитофон, аудиокассеты, СD-диски, фото- и видеопленка.

Поскольку данная программа предполагает дистанционное изучение, преподаватель совместно с учащимися выстраивает систему необходимых материально-технических условий.

## 3.2.Информационное и методическое обеспечение:

При очной форме обучения с использованием ДОТ предусмотрены следующие формы организации занятий:

* видеоуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары и т.д.
* формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы
* получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций
* онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии
* создание педагогом новых и использование имеющихся на образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.).
* дидактические материалы: карточки, плакаты и др.; видео- и аудио - материалы. Приложение Viber, VK для общения с учениками и получения выполненных заданий. Так же используется электронная почта.

## 3.3. Общие требования по технике безопасности на занятиях.

*К занятиям допускаются обучающиеся:*

* прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

*Обучающийся должен:*

* иметь коротко остриженные ногти;
* заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
* бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
* уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу;
* в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
* в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

**Требования безопасности перед началом занятий**

*Обучающийся должен:*

* переодеться , надеть на себя форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
* убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
* по команде педагога занять своё место в зале;

*Обучающемуся категорически запрещается:*

* танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
* садиться и виснуть на балетных станках;
* сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

**Требования безопасности во время занятий**

*Обучающийся должен:*

* обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
* точно и своевременно выполнять задания педагога;
* качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
* следовать правилам избежание травм на занятиях (приложение № 1).

*Обучающемуся категорически запрещается:*

* кричать и громко разговаривать на занятии;
* выполнять сложные элементы без страховки, безстраховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
* танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

**Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

*Обучающийся должен:*

* при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
* с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**Требования безопасности по окончании занятий**

*Обучающийся должен:*

* под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
* переодеться в раздевалке;
* организованно покинуть место проведения занятия;

## 3.4. Оценочные материалы

**Схема занятия.**

Занятия строятся по следующей схеме:

**1.Вводная часть:**

* орг. момент;
* постановка познавательной задачи;
* расстановка детей в зале;
* разминка.

**2.Основная часть:**

* повторение домашнего материала;
* подведение итогов группового занятия;
* показ новых элементов танца;
* отработка и закрепление;
* подведение итогов.

**3. Подведение общих итогов:**

* анализ и обсуждение работы в группе;
* закрепление материала;
* задание на дом;
* расстановка детей на поклон.

**Критерии оценок.**

1.Качество выполнения элементов в танце.

2.Синхронность и техника исполнения.

3.Развитие навыков.

4. Применение изученного материала.

5.Умение чётко выполнять танец.

6.Развитие творческих навыков.

**При оценке работы учитывается:**

1.Возраст.

2.Техника и качество исполнения танца.

3.Оригинальность.

Результаты представляются в личной карточке учащегося.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова, Г.А. Азбука хореографии. - М.: РОЛЬФ 2001.

2.«Ритмика и танец» Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств./- Москва, 1980.

3.«Народно - сценический танец» Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств.- Москва, 1983.

4. Власенко, Г.Я. Первая энциклопедия музыки. Танцы народов Поволжья г. Самара.- М.: Маха, 1999.

5. Диниц, Е.В. Джазовые танцы. Киев: Сталкер, 2002.

6. Мавромати, Д.Г. Упражнения художественной гимнастики. - М.: Физкультура и спорт, 1972.

7. Театр - студия «Да» « Я вхожу в мир искусств». М., 1997.

8. «Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей» Центр внешкольной работы Железнодорожного района г. Самары/ Самара, 2002 .

9. Потуданская О.В. Образные программы по эстетическому воспитанию детей. «Программа школы-студии эстрадного танца «Саманта». Новочеркасск. Ростовская область.

10. Каминская Н.В. Сюжетные танцы. М.: Искусство, 1970 .
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. М.: ВЦХТ, 1998.

12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. М.: ВЦХТ,2001.

13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. М.: ВЦХТ, 2002.

14. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара.: СГАКИ, 2003.

15. Мирный В.И. Возрастные особенности участников самодеятельного хореографического коллектива. Методическая разработка. Самара, 1994.

16. Соловейчик С. Педагогика для всех. М.: Детская литература, 1987.

17. Ткаченко Л.Ф. Детский танец. М.: Профиздат, 1962.

18. Телегин А.А. Ритмика и танец. Самара, 1992.

19. Тонина С.И. Музыка и танец. М.,1984.

20. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. Сост. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. Самара. СИПКРО, 2003

21. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Стр.43-50, 52-55, 58-60, 62,66-68, 71-

72, 76-82, 99, 137, 180 – СПб.: 2012

## Приложение

**Формы и методы воспитательной работы в творческом коллективе.**

Формы и методы воспитательной работы могут быть различными и зависеть от характера и направленности творческой деятельности коллектива.

1. Педагог, приступая к постановочной работе, рассказывает детям об истории, на основе которой делается постановка, о быте, костюмах, традициях, об образах и характерах, о мотивах их действий и т.д. Все это необходимо подготовить для детей на доступном для них языке, возможно с показом красочных иллюстраций, преподнести материал эмоционально, выразительно.

2. Просмотр специальных фильмов, прослушивание музыки. Коллективный просмотр сближает детей и педагога. Появляется общая тема для разговора, в котором педагог умно и тактично направляет детей в русло правильных рассуждений.

3. Воспитывают и традиции, которых в коллективе может быть множество: это и посвящение в хореографы, и переход из младшей группы в старшую, и т.д.

4. Воспитание дисциплины прививает навыки организованности в процессе труда, воспитывает активное отношение к нему. Педагог на занятиях пробуждает уважение к общему труду, воспитывает способность подчинить личное общественному. Сознательная дисциплина - это дисциплина внутренней организованности и целеустремленности. Внешняя дисциплина создает предпосылки к внутренней самодисциплине. Дети становятся собранными, внимание на занятиях обостряется, они быстрее и четче выполняют поставленные задачи.

5. Постановки номеров на современные темы подталкивают на встречи с интересными людьми, к чтению современной литературы, посещению музеев и т.д.

6. Полезен совместный просмотр и совместное обсуждение концертных программ, спектаклей как профессиональных, так и любительских коллективов.

7. Проведение анализа концертных выступлений самого коллектива. Педагог-руководитель обязан остановиться как на положительных, так и на отрицательных моментах программы. Важно уделить внимание каждому ребенку, учитывая его индивидуальные особенности характера. Вовремя сказанное доброе слово, проявление поддержки, одобрения во многом помогут раскрыться способностям детей.

8.Большую воспитательную работу играют творческие отчеты, обмен опытом между коллективами и творческая помощь друг другу.

9.Встречи с талантливыми творческими людьми. Их рассказ о своей профессии и творчестве имеют сильное эмоциональное воздействие на детей.

10. Проведение вечеров отдыха с участием детей и родителей (Новый год, 8 Марта,23 февраля и т.д.).

11. Воспитательным моментом в коллективе является полная занятость детей в репертуаре коллектива. Это является стимулом для занятий, так как дети знают, что никто из них не останется в стороне.

12. Большую пользу в художественном воспитании детей принесет изучение танцев других народов.

13. Постановка хореографических произведений, вошедших в «золотой» фонд хореографии, оказывает большое эстетическое воздействие на детей.