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 заседаниипедагогического советапротокол № 2«24» июля 2023 г. | «Утверждаю»:Директор МАУ ДО «ВЦСТ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тунгулин М.Ю.«25» июля 2023 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

Художественной направленности

**«Эстрадная хореография»**

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

Срок реализации программы: 5 лет

Количество учебных недель в год: 36

Всего академических часов: 72, 144, 216

Количество часов в неделю: 2, 4, 6

Возрастная категория: 5 - 14 лет

Педагог:

Михайлова Татьяна Васильевна

с. Вагай, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 3](#_Toc1)

[1.1. Пояснительная записка 3](#_Toc2)

[1.1.1.Цели и задачи реализации Программы 4](#_Toc3)

[1.1.3. Характеристика особенностей развития детей 8](#_Toc4)

[1.2. Планируемые результаты освоения Программы 11](#_Toc5)

[II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 13](#_Toc6)

[2.1.Организация образовательной деятельности 13](#_Toc7)

[2.2. Календарный учебный график 14](#_Toc8)

[Содержание программы. 14](#_Toc9)

[Стартовый уровень- 1 год обучения 14](#_Toc10)

[Базовый уровень -2 год обучения 16](#_Toc11)

[III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 26](#_Toc12)

[3.1.Материально – техническое обеспечение 26](#_Toc13)

[3.2. Общие требования по технике безопасности на занятиях. 26](#_Toc14)

[3.3. Оценочные материалы 29](#_Toc15)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 30](#_Toc16)

[Приложение 31](#_Toc17)

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

*«От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям,*

*от красивых мыслей к красивой жизни и от красивой жизни к абсолютной красоте»*

*Платон*

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.

**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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадная хореография» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/%22%20%5Cl%20%22/document/70291362/paragraph/1/doclist/57/1/0/0/273-%D1%84%D0%B7%20%D0%BE%D0%B1%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8%3A0) Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/12181695/paragraph/1/doclist/421/1/0/0/Федеральный%20закон%20от%2029%20декабря%202010%20г.%20№%20436-ФЗ:0) Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 №152 «О персональных данных»;
5. [Федеральный закон](https://internet.garant.ru/#/document/179146/paragraph/20340/doclist/422/1/0/0/от%2024%20июля%201998%20г.%20№%20124-ФЗ:0) Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
6. [Постановление](https://internet.garant.ru/#/document/75093644/paragraph/1/doclist/442/1/0/0/от%2028%20сентября%202020%20г.%20№%2028:0) главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».
7. [Распоряжение](https://internet.garant.ru/#/document/403809682/paragraph/1/doclist/459/1/0/0/от%2031%20марта%202022%20г.%20№%20678-р:0) Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
8. [Распоряжение](https://internet.garant.ru/#/document/71057260/paragraph/1:0) Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства РФ от 28 апреля 2023 г. № 1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации»
10. Распоряжение Минпросвещения России от 18.05.2020 № Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные образовательные программы современных цифровых технологий».
11. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/405345425/paragraph/1/doclist/2226/1/0/0/Приказ%20Министерства%20просвещения%20РФ%20от%2027%20июля%202022%20г.%20№%20629:0) Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
12. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/73178052/paragraph/1/doclist/453/1/0/0/от%2003%20сентября%202019%20г.%20№%20467:0) Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. [Приказ](https://internet.garant.ru/#/document/71770012/paragraph/1/doclist/248/1/0/0/России%20от%2023%20августа%202017%20г.%20№%20816:0) Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
14. [Письмо](http://internet.garant.ru/document/redirect/71274844/0) Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

## 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 с 5 до 14 лет. Состав группы – постоянный. Минимальная наполняемость группы – 10 человек; Максимальная наполняемость группы 20 человек.

Занятия проводятся для 1 года обучения- 2 раза в неделю по 45 минут, 2 года обучения – 4 раза по 45 минут, 3-5 года обучения – 3 раза в неделю по 90 минут. Общее количество часов по программе – для 1 года обучения – 72 часа, 2 год обучения – 144 часа, 3-5 год обучения – 216 часов. Продолжительность академического часа – 45 минут. Между занятиями проводится 15 минутный перерыв.

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 – 1. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 15 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 очной форме 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

Рассмотрим подробнее возрастные группы, их особенности и задачи, стоящие перед педагогом в связи с этим.

                                           **Дошкольный возраст (5-6лет).**

       Дети этого возраста быстро утомляются. Внимание быстро переключается. Ребенок сосредоточен до тех пор, пока интерес не угаснет. Появление нового предмета /нового задания/, тотчас переключает внимание на него. Длительное время ребенок не может выполнять одно и тоже движение. Ведущим у детей является конкретно-образное мышление, т.е. педагог должен использовать в своей работе яркое словесное рисование – описание, сравнение, наглядность, показ. Их мировоззрение носит чувственный характер. Это игровой возраст, для него характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Задания педагога выполняют не обсуждая. Возбуждение сильнее, чем торможение.

       Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Лучше занятия строить в игровой форме. Например, предлагать сюжеты сказок, песен, и по ходу станцевать, изображая героев, их действия. Можно предложить поездку в цирк, зоопарк, лес и рассказ сопровождать танцевальными действиями.

       В этом возрасте дети подвижны. Легки, но, несмотря на утомляемость, необходимо удовлетворить их потребность в движении. Дети могут координировано и ритмично ходить, бегать, прыгать, высоко поднимать ноги в колене, скакать с ноги на ногу. Опираясь на физические возможности детей, я знакомлю их с простыми рисунками: круг, линия, колонна, ручеек, змейка, шахматный порядок, и простые перестроения из одного в другой. Даже сами названия рисунков заинтересовывают детей. Все движения разучиваю в простом вид, чередуя их, а не комбинируя, используя при этом основные положения рук: на поясе, за спину, за руки, за юбочку у девочек. Это для того, чтобы внимание у ребенка не разбрасывалось, они сразу не смогут уследить за движениями ног, рук, головы, за рисунком танца, за действиями других детей и педагога.

 **Младший школьный возраст (7-10лет).**

Все еще слабо развита детская моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения) – таковы особенности психического развития детей 7-10 лет. Рекомендации педагогу, занимающегося с этой возрастной группой; больше использовать игровых приемов; учитывать, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший  эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Более продуктивна работа в парах; желательно главную роль поручать менее уверенным в себе и не склонным к лидерству детям, т. к. им необходимо повышать самооценку.

       Дети этого возраста уже школьники, они могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому я чередую движения у станка с движениями по кругу. Прозанимавшись в школе несколько часов, дети утомляются и на занятиях по танцу они получают эмоциональную, психологическую разрядку.

       Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений.

       Внимание детей еще не устойчиво. Они легко отвлекаются, легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, нежели отвлеченные понятия. Игра в процессе занятия представляется естественной. Их эмоции ярки и проявляются открыто и непосредственно. В этом возрасте  дети жизнерадостны и доверчивы. Они еще похожи на детей 5-6 лет, хотя физически более крепкие, быстрее понимают, лучше запоминают. На уроке разучивается больше танцевальных движений, в отличии 5-6 летних, где основу занятий составляют игровые ситуации, а танец еще не стал главным.

**Младший и средний подростковый возраст (10-14 лет).**

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. Теперь они не будут безоговорочно слушаться, и слепо доверяться педагогу. Надо завоевать их уважение, подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер, профессионализм педагога. Я заметила, что дети 11-14 лет стремятся (пока еще робко) к личностному общению со мной, я никогда не отвергаю попыток ребенка к разговору. Этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, им свойственно стремление к действию, выполнению задания. Если у них опыт занятий танцами, то им легче дается разучивание движений, а если ребенок только начинает заниматься, то настойчивость, работоспособность помогают ему быстро нагнать сверстников. 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.

Из всего выше сказанного в работе я делаю такие **выводы:**

1.Организм ребенка формируется на протяжении всего времени, что он занимается в кружке. Главная моя задача не навредить физическому, психическому, эмоциональному здоровью детей. Из года в год меняется физическая нагрузка. Давать детям посильные задачи и предъявлять требования в соответствии с возрастом, учитывая его психологические особенности. Не перегружать, не переутомлять детей, так как ко мне в кружок приходят получить удовольствие от танца. Я должна поддерживать постоянный интерес к занятиям, к себе со стороны участников коллектива. При этом использовать приемы, которые меняются в каждой возрастной группе.

2.С возрастом меняется психика ребенка. Дети разного возраста, характера и реагируют по-разному. Необходим индивидуальный подход: что не приемлемо в общении с одним ребенком, с другим это окажется  лучшим  выходом из положения. Своими непродуманными действиями и словами не обидеть ребенка, не отпугнуть от занятий. Не портить нервы себе, а главное – ребенку, с него достаточно нервных перегрузок в школе, а к нам он приходит получить эмоциональную, психологическую разрядку. Здесь в кружке он должен чувствовать себя комфортно, легко, должен знать, что его всегда ждут и всегда поймут, т. е. я обязана создать благоприятную, психологическую, эмоциональную обстановку в танцевальном коллективе.

3.От возраста к возрасту происходят изменения в учебной программе: главный акцент смещается от игровых ситуаций в младших группах  к технически сложным движениям в старших группах, изменяется количество часов, отведенных на урок, дети все больше получают сведений по искусству танца.

4.Усложняется репертуар:  от детских игровых танцев до танцев на философские темы. Темы танцев предлагать детям в соответствии с их особенностями восприятия мира (образы, игру, аллегории, обобщения).

5.Музыкальное  сопровождение в танцевальном коллективе играет немалую роль. У детей музыка должна быть запоминающейся, простой по ритму, интересной (детские песни), чем взрослее дети, тем сложнее музыкальное сопровождение, включающее в себя классическую музыку и лучше образы народной музыки.

6.Связь педагога с родителями не прерывается никогда. Педагог ищет в родителях опору, помощь в работе с ребенком. С родителями младших групп контакт шире и теснее, чем в старших, потому что дети становятся более самостоятельными.

7.Как можно раньше надо выявлять одаренных детей и проводить с ними индивидуальную работу.

       Таким образом, возрастные особенности детей влияют на организацию учебной, воспитательной, тренировочной работы в кружке. Правильный их учет ведет к эффективности работы педагога и учеников.

## 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.
* Знать основные направления эстрадного танца, стиль и манеру исполнения; методику исполнения основных движений разных стилей эстрадного танца;
* развиты природные хореографические данные учащихся;
* освоена техника хореографического исполнительства, владение профессиональной терминологией;
* приобретены навыки художественной выразительности исполнения;
* освоены навыки сценического движения;
* знание различных направлений танца;
* привита культура, свобода выразительности движений;
* приобретены знания и умение выполнять требования к безопасности на занятиях хореографией;
* сформированы координация, чувство ритма, ориентации в сценическом пространстве;
* развиты артистизм и эмоциональность;
* развито умение согласовывать движения тела с музыкой;
* знают танцевальную терминологию;
* умеют слушать и слышать музыку;
* получены знания   основ импровизации;

**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,шорты,футболка, 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** |
| Стартовый уровень (1 год обучения) | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 2 занятия по 45 мин (1 ак.ч.) | «Эстрадная хореография» | 72 | 2 |
| Базовый уровень (2 год обучения) | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 3 занятия по 60 мин (1,3 ак.ч.) | «Эстрадная хореография» | 144 | 4 |
| Базовый уровень (3 год обучения) | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 3 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Эстрадная хореография» | 216 | 6 |
| Продвинутый уровень (4-5 год обучения) | с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель) | 3 занятия по 90 мин (2 ак.ч.) | «Эстрадная хореография» | 216 | 6 |

## Содержание программы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

## Стартовый уровень- 1 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Вводное | 1 | - | 1 |
| **2** | Азбука танца | 2 | 11 | 13 |
| **3** | Ритмика | 2 | 15 | 17 |
| **4** | Азбука классического танца и партерная гимнастика  | - | 12 | 12 |
| **5** | Рисунок танца | - | 11 | 11 |
| **6** | Постановочная работа Репетиционная работа | 2 | 17 | 19 |
| **Всего часов** | **7** | **65** | **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.Ритмика**

**Теория.** Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движении: характера музыки (веселый, грустный), темпа (медленный, быстрый), динамических оттенков (тихо, громко), куплетной формы (вступление, запев, припев), жанров музыки (вальс, полька, марш), пауз (четвертной, восьмой).

**Практика.** Упражнения на развитие основных навыков и умений (для корпуса рук, ног, головы в разном характере, темпе, ритме).

Ходьба и бег, марш, прыжки, подскоки, галоп.

Танцевальные элементы.

**4. Азбука классического танца и партерной гимнастики**

* 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).
* Изучение позиции рук и ног классического танца
* Постановка корпуса
* Plie на середине, battement tendu, releve. Прыжки по 6 позиции.

 **5. Рисунок танца.**

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

Игры «Клубочек», « горошины» , «Часы»

**6. Постановочная и репетиционная работа.**

 **Теория.** Объяснение постановочного материала танца. Изучение характера танца.

**Практика.** Работа над постановками хореографических композиций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Должны знать** | **Должны уметь** | **Формы контроля** |
| Понятия о пространстве класса, понятия: линия, ряд, шеренга, круг. Позиции ног: I, II, III,VI.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. |

## Базовый уровень -2 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Вводное | 2 | - | 2 |
| **2** | Ритмика  | 4 | 22 | 26 |
| **4** | Классический танец и партерная гимнастика  | - | 28 | 28 |
| **5** | Слушание музыки | 4 | 22 | 26 |
| **6** | Рисунок танца | - | 22 | 22 |
| **7** | Постановочная работа Репетиционная работа | 4 | 36 | 40 |
| **Всего часов** | **14** | **130** | **144** |

**1. Вводное занятие**

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

**2. Основы ритмики**

**Теория**. Знакомство с направлениями, стилями и жанрами хореографии. Знакомство со средствами выразительности: темп, динамика движения, характер. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика.** В начале каждого занятия проводится разминка с целью подготовки учащихся к занятию. Ознакомление учащихся с танцевальной азбукой и выполнение элементарных упражнений: поклон, постановка корпуса, упражнения для рук, кистей, и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для головы, упражнения для корпуса. Знакомство с поочередным вступлением.

Средства выразительности. Работа над выразительностью в разных музыкальных стилях. Выполнение упражнений на темп, динамику движения, характер. Знакомство учащихся с элементами танцевальных движений и их разучивание: шаги, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, хлопки,положение рук во время выполнения упражнений.

Выполнение упражнений для рук, кистей и пальцев, плеч, головы и корпуса. Ритмические упражнения с хлопками и притопами, танцевальные игры: «Три хлопка», «Снежный ком», «Стирка», «Считалочка», «Зайка».

**3. Классический танец и партерная гимнастика.**

* Постановка корпуса
* Plie на середине, battement tendu, releve. Прыжки по 6 позиции.
* Изучение позиций рук и ног в классическом танце.
* 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).
* Упражнения по диагонали: прыжки, подскоки, галоп, бег, элементарное вращение (понятия: точка, линия, осанка при вращениях), шаг польки. Развитие навыка вытянутой ноги, подъёма во время исполнения движений. Развитие координации тела. Выработка устойчивости на полупальцах.

**4. Слушание музыки.**

**Теория.** Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка. Подбор музыкального произведения в соответсвии с исполняемыми движениями с соблюдением принципа «музыка-движение»

Овладение простейшими навыками координации движений и исполнения танцевальных игр.

Ритмический рисунок и его составные. Определение и передача движении элементов музыкальной грамоты.

**Практика.** Развитие музыкальности,развитие умения координировать движения с музыкой. ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой.

Хлопки в ладоши по одному и в парах. Положение рук в парных танца: за одну руку, накрест,за две руки.

**5. Рисунок танца.**

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

Игры «Клубочек», « горошины» , «Часы»

**6. Постановочная и репетиционная работа.**

 **Теория.** Разъяснение постановочного материала - сюжет танца, направление, музыкальное сопровождение.

**Практика.**

* Разводка танцевального номера по фигурам.
* Работа над отдельными движениями и комбинациями.
* Доведение танцевального номера до уровня концертного исполнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. |

**Базовый уровень- 3 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Вводное занятие  | 2 | - | 2 |
| **2** | Музыкально-пластическая импровизация | 6 | 28 | 34 |
| **3** | Классический танец | 6 | 42 | 48 |
| **4** | Гимнастика | 6 | 30 | 36 |
| **5** | Постановочная работа.Репетиционная работа. | 6 | 82 | 88 |
| **Всего часов** | 26 | 190 | 216 |

**1. Вводное занятие**

**Теория.** Цель и задачи на предстоящий учебный год. Правила поведения в хореографическом классе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание.

**Практика.**Повторение материала второго года обучения

**2.  Музыкально-пластическая импровизация**

**Теория.** Беседа по основам мизансценирования. Знакомство с техникой сценического падения. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика.** Изучение техники сценического падения. Работа над созданием музыкально-пластической импровизацией. Ходьба по уменьшенной опоре. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение различных шаговых дорожек. Выполнение комплекса упражнений на закрепление. Работа над развитием навыков самостоятельной реакции. Работа над фантазией и воображением. Выполнение танцевальных импровизаций, под музыку, выбранную педагогом. Создание импровизации на тему «Первая потеря», «Подарок», «Утро», «Бабочки», «Осенние листья». Подражательные движения в этюдах. Работа над эмоциональной выразительностью в этюдах.

**3. Классический танец.**

**Теория.** Повторение и закрепление изученного материала. Знакомство с новой терминологией, свойственной классическому танцу.

**Практика**. *Экзерсис у станка.* Повторение и закрепление изученного материала. Развитие силы и выносливости в комбинациях за счет ускорения темпа и нагрузки. Разучивание элементов экзерсиса у станка: позиции рук и ног, выполнение demi plie, battmens tandu, ronde de gamble por terre, battements double frappes, battements releves, petit battementssur le cou-de-pied, rond de jambe en leir. Повороты и вращения у станка (chine). Выполнение fouette и пируэт.

*Упражнения по диагонали:* вращения, работа над увеличением скорости и чистоты исполнения составляющих элементов. Техника безопасности.

**4.Гимнастика.**

**Теория.** Роль и значение предмета в гимнастике. Предмет, как ценное средство для развития ловкости, быстроты и смелости.

**Практика.** *Упражнения со скакалкой:* махи; прыжки; переводы; броски. Упражнения с обручем: повороты; вращения; перекаты; броски; прыжки. Эстафета с предметами на быстроту, внимание и ловкость. Этюды с предметами. Работа над выразительностью исполнения этюдов и музыкальных комбинаций. Изучение предварительного разбега.

Выполнение упражнений на растяжку, акробатические упражнения по диагонали. Выполнение упражнений на растяжку связок и голеностопа. Выполнение упражнений на пластичность. Выполнение упражнений на укрепление вестибулярного аппарата. Работа в аэробном режиме. Выполнение упражнений для улучшения техники разбега. Развитие базовых навыков: прыжок, скачок, «ножницы». *Профилирующие элементы:* разножка; перекидной; «казачок». Выполнение сальтовых элементов.

Работа над точностью и чистотой исполнения элементов гимнастики. Выработка устойчивости на полупальцах. Техника безопасности.

**5. Постановочная и репетиционная работа.**

 **Теория.** Разъяснение постановочного материала - сюжет танца, направление, музыкальное сопровождение.

**Практика.**

* Разводка танцевального номера по фигурам.
* Работа над отдельными движениями и комбинациями.
* Доведение танцевального номера до уровня концертного исполнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Должны знать** | **Должны уметь** | **Формы контроля** |
| Умение импровизировать,знать терминологию. Быть пластичными, устойчиво стоять на полупальцах. | 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. |

**Продвинутый уровень - 4 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Вводное занятие  | 2 | - | 2 |
| **2** | Классический танец | 6 | 28 | 34 |
| **3** | Гимнастика | 6 | 42 | 48 |
| **4** | Современный эстрадный танец | 6 | 30 | 36 |
| **5** | Постановочная работа.Репетиционная работа. | 6 | 82 | 88 |
| **Всего часов** | 26 | 190 | 216 |

**1. Вводное занятие**

**Теория.** Цель и задачи на предстоящий учебный год.  Инструктаж по технике безопасности. Расписание.

**Практика.**Повторение материала третьего года обучения.

**2.Классический танец**

**Теория**. Повторение ранее изученного материала. Знакомство с жизнью и творчеством Мариуса Петипа – солистом балета, балетмейстером, театральным деятелем и педагогом.

**Практика**. Повторение и закрепление ранее изученного материала. Развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и нагрузки в комбинациях. Экзерсис у станка, все элементы исполняются на полупальцах: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.

*Выполнение экзерсиса на середине зала*, повторение и отработка пройденного материала.

*Выполнение упражнений по диагонали:* вращения: fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали. Работа над увеличением скорости и чистоты исполнения составляющих элементов. Техника безопасности.

**3.  Гимнастика**

**Теория.** Повторение специальной терминологии, свойственной акробатике.

**Практика.** Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного  аппарата.

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах). Упражнения на развитие специальной прыгучести. Упражнения на улучшение техники разбега.

*Элементы акробатики:* наклоны туловища из различных исходных положений; «шпагат»; упражнения в «мостах»; перекаты в группировке; стойка на лопатках и на голове; кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед; «рондад»; сальтовые элементы; серия фляков. Соединение различных элементов гимнастики в этюд. *Стретчинг.* Техника безопасности.

**4. Современный эстрадный танец**

**Теория.** Понятия диксиленд и свинг в джаз-модерн танце.

**Практика.** Овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову: проучивание основных шагов (простого и тройного). Изучение элементов скольжения. Наработка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов. Пульсация торса. Выталкивающие и вращательные движения бедер. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений. Раскручивание корпуса. Круговые и вертикальные смещения плеч. Работа рук («круты», хлопки, вращения). Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза. Появление диксиленда и свинга.

Использование музыки для свободной импровизации учащихся. Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции. Штопорные вращения. Сочинение комбинаций для итогового занятия. Техника безопасности.

**5. Постановочная и репетиционная работа.**

 **Теория:** Разъяснение постановочного материала - сюжет танца, направление, музыкальное сопровождение.

**Практика:**

* Разводка танцевального номера по фигурам.
* Работа над отдельными движениями и комбинациями.
* Доведение танцевального номера до уровня концертного исполнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Должны знать** | **Должны уметь** | **Формы контроля** |
| Умение импровизировать,знать терминологию. Быть пластичными, устойчиво стоять на полупальцах.Знание о джаз-танце.Выполнять основные элементы акробатики.Правила исполнения изучаемых движений в 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. |

**Продвинутый уровень- 5 год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Вводное занятие  | 2 | - | 2 |
| **2** | Классический танец | 6 | 28 | 34 |
| **3** | Гимнастика | 6 | 42 | 48 |
| **4** | Современный эстрадный танец | 6 | 30 | 36 |
| **5** | Постановочная работа.Репетиционная работа. | 6 | 82 | 88 |
| Всего часов | 26 | 190 | 216 |

**1. Вводное занятие**

**Теория.** Цель и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе.

**2. Классический танец**

**Теория.** Знакомство с великими русскими Дягилевскими сезонами – гастрольные выступления русских артистов балета и оперы.

**Практика.** Основной задачей седьмого года обучения является повторение и закрепление изученного материала за все года обучения.

*Экзерсис у станка:* demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.

*Экзерсис на середине зала* выполняется на полупальцах и с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.

*Упражнения по диагонали***.** Вращения: fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали. Техника безопасности.

**3. Гимнастика**

**Теория.** Знакомство с правильным режимом питания, распорядке дня, правилах личной гигиены, закаливания. Самоконтроль состояния здоровья.

 **Практика.** *Акробатика:* сальтовые элементы; рондад-фляк-сальто назад с поворотами; двойное сальто назад; комбинации акробатических прыжков.

Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – сальто вперед.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

*Стретчинг:* Релаксационные упражнения. Дыхательные практики. Техника безопасности.

**4. Современный эстрадный танец**

**Теория.** История зарождения танцевального стиля - импровизации. Знакомство со стилем и школой американской танцовщицы-новатора, основоположницей свободного танца - Айседоры Дункан, которая разработала танцевальную систему и пластику, которую связывала с древнегреческим танцем. Основные принципы, используемые при импровизации.

**Практика.** Экзерсис «non-stop»: demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grand plie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete c подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

**Импровизация.** Индивидуальные постановки учащихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала. Техника безопасности.

**5. Постановочная и репетиционная работа.**

 **Теория.** Разъяснение постановочного материала - сюжет танца, направление, музыкальное сопровождение.

**Практика.**

* Разводка танцевального номера по фигурам.
* Работа над отдельными движениями и комбинациями.
* Доведение танцевального номера до уровня концертного исполнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Умение импровизировать,знать терминологию. Быть пластичными, устойчиво стоять на полупальцах.Знание о джаз-танце.Выполнять основные элементы акробатики.Правила исполнения изучаемых движений в 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. |

## 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.

**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.

## 3.2. 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;

## 3.3. 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

22.Секрет танца. – СПб: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век»,2015г.

23.Советские балеты: Крат. Содержание. – М.: Сов. Композитор, 2015г.

24.Танец 20 века: Сборник страстей. – Волгоград,2015.

25.Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство,2013г.

26.Хочу танцевать: Метод. Пособие. – М.: Махаон, 2013г.

27.Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2017г.

28.Эльшин Н. Образы Танца. – М.: Знание, 2017г.

29.Журнал - Хореография 2014год

## Приложение

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

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки проведения** | **Название мероприятия** | **Форма** |
| Сентябрь | «Правила этикета» | Информационный час. Беседа. |
| Октябрь | ПДД | Информационный час. Беседа.  |
| Ноябрь | День матери | Видео поздравление |
| Декабрь | «Новогодняя дискотека» | Танцевально развлекательная новогодняя программа |
| Январь  | Посещение новогодних мероприятий, концертов. | Экскурсии,походы, мастер-классы. |
|  Февраль | 23 февраля | Поздравительное видео для пап, дедушек,братьев. |
| Март | 8 марта | Поздравительное видео для мам,Бабушек, сестер. |
| Апрель | Вредные привычки | Беседа  |
| Май | «Победный май» | Мастер-класс по созданию георгиевской ленты. |