

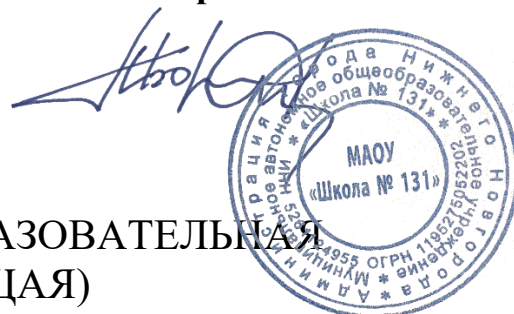


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 131»

Принята на Педагогическом
совете
протокол №1
от «29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
директора МАОУ «Школа № 131»
от «1» сентября 2023г. №401-1-о



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)

программа по хореографии
«Танцевальное созвездие»



Программа рассчитана на 6 лет

Возраст детей от 5–15 лет

Разработчики: Конова Ольга Львовна

Педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

Прыткова Анастасия Сергеевна

Педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород

2023

Содержание

1.	Информационная карта программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Календарный учебный график	10
4.	Рабочая программа	11
5.	Оценочный материал	32
6.	Методический материал	34
7.	Материально-техническое обеспечение	35
8.	Информационное обеспечение программы	36

Информационная карта

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хореографии «Танцевальное созвездие»
2	Автор и руководитель программы	Педагоги дополнительного образования Конова О. Л., Прыткова А. С.
3	Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород, Приокский район
4	Название проводящей организации	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа №131»
5	Адрес организации	603144 г. Нижний Новгород, ул. Цветочная д.6
6	Телефон	8(831)437-87-01
7	Форма проведения	Занятия детского творческого объединения
8	Цель программы	Художественно-эстетическое воспитание детей, физическое развитие
9	Специализация программы	Художественная
10	Сроки реализации	6 лет
11	Место реализации	МБОУ «Школа №131», Приокского района.
12	Официальный язык программы	Русский
13	Общее количество участников	110 человек
14	География участников программы	Обучающиеся МАОУ «Школа №131», г.Нижний Новгород, Приокский район
15	Условия участия в программе	Желание детей, заявления от лица родителей (законных представителей)
16	Условия размещения участников	Класс хореографии- каб.110, 111
17	Краткое содержание программы	Программа по хореографии «Танцевальное созвездие» направлена на решение задач эстетического, физического, духовного развития личности; на формирование общей танцевальной культуры, на выявление и развитие творческих способностей детей. С развитием информационных технологий и увеличением нагрузки в общеобразовательной школе, дети стали меньше двигаться, вследствие чего ухудшается общее физическое здоровье детей. Программа разработана с

		учетом возрастных и физических особенностей, а также двигательной потребности ребенка. Программа разделена на блоки: это уроки для укрепления физического здоровья, физических данных и уроки постановки, где создаются творческие проекты(танцы). Посредством программы идет удовлетворение не только физических, но и эмоциональных потребностей детей. Участие в конкурсах, мероприятиях и праздниках несет особую ценность для реализации творческого потенциала ребенка и коллектива
--	--	--

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа реализуется в рамках федерального проекта **«Успех каждого ребенка»** национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования на базе Центра дополнительного образования **«Школа полного дня»** МАОУ «Школа №131».

Программа разработана на основе Федерального Закона № 273 «Об образовании в РФ», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41, приказа Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на духовное развитие личности ребенка через приобщение к созданию социально значимого продукта работы школьных СМИ.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа является программой **художественно-эстетической направленности**.

Актуальность программы: Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении хореографии. Хореография является одним из основных предметов хореографического искусства, она развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеразвивающая программа «Город цветов» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность

Изучение данного курса позволит обучающимся:

- сформировать представление о хореографическом искусстве;
- освоить технику различных танцевальных направлений;
- овладеть навыками работы у станка;
- ознакомиться с правилами и традициями хореографического искусства;
- развивать умения создавать танцевальные комбинации и творческие этюды;
- повысить технику танцевального мастерства;
- развивать творческую инициативу и активную жизненную позицию.

Новизна программы: форма занятий направлена на активизацию познавательной деятельности, на развитие творческой активности обучающихся и укрепления физического здоровья. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством. В программу включены блоки для знакомства с мировыми образцами хореографического искусства (видеоуроки), выступления не только на школьных концертах, но и выход на профессиональные сценические конкурсы.

Педагогическая целесообразность программы объясняется выбором определенных принципов, форм и методов обучения:

- *Принцип доступности обучения* – обучение должно соответствовать возрастному и интеллектуальному развитию подростка.
- *Принцип наглядности* – обучение связано не только с теорией, но и с практикой.
- *Принцип систематичности и последовательности в овладении достижениями культуры* – обучение должно строиться по принципу «от простого к сложному», должно быть непрерывным и не скачкообразным.
- *Принцип целенаправленности воспитания* – все занятия и дела должны отвечать цели.
- *Принцип сотрудничества* – воспитание проходит в тесной связи и общении.
- *Принцип опоры на положительное в личности* – воспитание строится на стимулировании положительных качеств личности.
- *Принцип безопасности здоровья* – процесс воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.
- *Принцип индивидуального подхода* – процесс воспитания строится на работе с каждым участником программы, учитывая его индивидуально-психологические качества.
- *Принцип индивидуально-личностной ориентации* – процесс воспитания протекает таким образом, что учащемуся помогают осуществить своё право самому выбирать сферу для самореализации, саморазвития и самоутверждения с учётом внутреннего развития каждой отдельной личности.

Цель программы: художественно-эстетическое воспитание детей, физическое развитие.

Задачи:

Обучающие:

- формировать представление детей о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности;
- формировать представление учащихся о танцевальной культуре в современном мире;
- обучить детей основам танцевального искусства;
- дать им необходимые знания, навыки, танцевальную технику, принимая во внимание возрастные особенности и физические данные учащихся.

Развивающие:

- расширять знания учащихся о танцевальном искусстве, об истории и появлении различных стилей танца;
- способствовать реализации полученных знаний, умений и навыков;
- развить танцевальные и музыкальные способности.

Воспитывающие:

- воспитание нравственных, морально-психологических и коммуникативных качеств;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- поддержать одаренных и талантливых учащихся.

Планируемые результаты реализации программы:

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

Личностными результатами освоения программы являются:

- знание специальной терминологии;
- знание основных сведений по истории танца;
- понимание основных стилей и жанров хореографии;
- понимание основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца.

Предметными результатами освоения программы являются:

- исполнение основных движений танца;
- грамотный подход к изучению лексики разных жанров и стилей танца;
- использование знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

- отражение в танце особенности исполнительской манеры разных стилей хореографии;
- исполнение движения и комбинации артистично и музыкально.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- понимание основных направлений и этапов развития современной хореографии;
- способность определять и разбираться в тенденциях развития современного танца;
- применение приобретенных знаний, умений и навыков в повседневной жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

- **Возраст детей и сроки реализации программы, наполняемость учебных групп:**

Программа осуществляется по двум уровням:

- 1- Базовый (дети 7 -8 лет)
- 2- Основной (дети 9–15 лет)

Деятельность творческого объединения осуществляется на базе МАОУ «Школа № 131» Приокского района г. Н.Новгорода. К деятельности привлекаются дошкольники и учащиеся 1–8 классов, а также родители учащихся, администрация школы.

Формы и режим занятий:

Базовый уровень: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (30 минут).

Основной уровень: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (40 минут).

Сроки реализации:

Курс рассчитан на 216 часов, по 6 часов в неделю. Срок реализации программы – 2 учебных года.

Курс рассчитан на 216 часов, по 6 часов в неделю. Срок реализации программы – 4 учебных года.

В каждом месяце, помимо программы дети посещают конкурсные мероприятия, концерты и мастер-классы.

В школе танца проводятся групповые, подгрупповые занятия и, по мере необходимости, индивидуальные.

Одно из основных мест занимает репетиционно-постановочная работа, что способствует выявлению и развитию творческих способностей обучающихся.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по подведению итогов реализации программы:

Подведение итогов реализации программы осуществляется через:

- проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях;
- конкурсы и выступления различного уровня;
- аттестация в форме зачетов и экзаменов (промежуточные, итоговые) обучающихся.

Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

Педагогический кадровый состав: педагог-хореограф, педагог-репетитор, педагог-постановщик

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Школа №131»

И.А. Борякова
01.09.2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Танцевальное созвездие»

[illegible]

Условные обозначения:

 Праздничные дни  Каникулярный период  Летний оздоровительный лагерь

Согласовано: педагог дополнительного образования Конова О.Л.



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Школа №131"

УТВЕРЖДЕНА

**Приказом директора МАОУ «Школа № 131»
от «1» сентября 2023г. №401-1-о**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
по хореографии
«Танцевальное созвездие»**

Направленность: художественно-эстетическая

Составители:

педагог дополнительного образования

Конова Ольга Львовна

педагог дополнительного образования

Прыткова Анастасия Сергеевна

г. Нижний Новгород
2023 год

Содержание программы

Вводное занятие

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении всех учебных лет.

1. Партерная гимнастика

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Партерный экзерсис - это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп. Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

3. Упражнения для разминки

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

4. Народный танец

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

5. Классический танец

Классический танец – является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.), познакомятся с квадратом А.Я. Вагановой. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

6. Брейк-данс

Брейкинг- первый танец хип-хоп культуры, возникший в 70-х годах в Нью-Йорке. Сначала это была смесь разных социальных танцев, куда добавлялись новые элементы: уход в пол, движения из русских народных танцев, а также фигуры боевых искусств (капоэйра, кунг-фу). С 80-х годов добавились силовые элементы гимнастики и акробатики.

7. Репетиционно-постановочная работа

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и

самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

Чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера.

8. Итоговые и досуговые занятия.

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, уроки-концерты, игровые программы.

9. Воспитательная деятельность педагога.

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Тематическое планирование занятий.

Группа 5 лет

1. Вводное занятие

2. Партерная гимнастика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- игра «Найди свое место»;
- простейшие построения: линия колонка, диагональ;
- простейшие перестроения: круг;
- сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- построение в шахматном рисунке;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
- движение по линии танца, против линии танца.

4. Упражнения для разминки:

- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;
- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»;
- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;
- повороты плеч с одновременным полуприседанием;
- движения руками: руки свободно опущены вниз, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;
- «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки);
- чередование шагов на полупальцах и пяточках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);
- «Карандашики» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;
- бег на месте и с продвижением вперед и назад; на полупальцах;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки с одной ноги на другую; на одной ноге;
- «Березка»;
- «Лодочка».

5. Классический танец.

1). Постановка корпуса.

2). Положения и движения рук:

- подготовительная положение;
- позиции рук (1,2,3);
- постановка кисти;
- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца;
- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;

3). Положения и движения ног:

- позиции ног (выворотные 1,2,3);
- demi plie (по 1 позиции);
- releve (по 6 позиции);
- sotte (по 6 позиции);
- легкий бег на полупальцах;
- танцевальный шаг;
- танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);
- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);
- реверанс для девочек
- вращение вокруг себя на полупальцах.

4). Танцевальные комбинации.

6. Народный танец.

1). Положения и движения рук:

- подготовка к началу движения (ладошка на талии);
- хлопки в ладоши;
- положение «полочка» (руки перед грудью);
- положение «лодочка».

2). Положения и движения ног:

- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);
- простой бытовой шаг;
- «Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции);
- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;
- battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;
- battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;
- притоп простой, двойной, тройной;
- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;
- простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции;
- простой приставной шаг с притопом;
- поднимание и опускание ноги, согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);
- приставной шаг с приседанием;

- приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);
- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;
- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);
- приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);
- «елочка»;
- «ковырялочка»;
- поклон в русском характере (без рук).

3). Танцевальные комбинации.

7. Танцевальные этюды, танцы:

- сюжетный танец
- ритмический спортивный без предметов

8. Подготовка к итоговому контрольному занятию

9. Итоговое контрольное занятие

Группа 6 лет.

1. Вводное занятие

2. Партерная гимнастика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- игра «Найди свое место»;
- простейшие построения: линия колонка, диагональ;
- простейшие перестроения: круг;
- сужение круга, расширение круга; змейка; круг в круге; 2 – 3 колонны; парами;

- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево; кругом;
- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);
- движение по линии танца, против линии танца.

4. Упражнения для разминки:

- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;
- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик»;
- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;
- повороты плеч с одновременным полуприседанием;
- движения руками: руки свободно опущены вниз, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;
- «Качели» (плавный перекач с полупальцев на пятки);
- чередование шагов на полупальцах и пяточках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (захлест);
- «Цапелетки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);
- «Карандашики» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;
- бег на месте и с продвижением вперед и назад;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки с одной ноги на другую; на одной ноге;
- «Березка», «Коробочка»;
- «Лодочка».

5. Танцевальные комбинации.

6. Постановка этюда.

7. Народный танец:

1). Повтор 1 года обучения.

2). Положения и движения рук:

- положение на поясе – кулачком;
- смена ладошки на кулачок;
- переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца);

- хлопки в ладоши – двойные, тройные;
- руки перед грудью – «полочка»;
- «приглашение».

3). Положение рук в паре:

- «лодочка» (поворот по руку);
- «под ручки» (лицом вперед);
- «под ручки» (лицом друг к другу);
- сзади за талию (по парам, по тройкам).

4). Движения ног:

- шаг с каблука в народном характере;
- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie;
- battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом;
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- простой дробный ход (с работой рук и без);

5). Упражнения на ориентировку в пространстве:

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;
- «ручеек»;
- «змейка».

6). Танцевальные комбинации.

8. Подготовка к итоговому контрольному занятию.

9. Итоговое контрольное занятие.

Группа 7 лет.

1. Вводное занятие

2. Упражнения для разминки:

- повороты головы направо, налево;
- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;
- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»;
- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;
- повороты плеч с одновременным полуприседанием;
- движения руками: руки свободно опущены вниз, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;
- «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки);
- чередование шагов на полупальцах и пяточках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (захлест);
- «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);
- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;
- бег на месте и с продвижением вперед и назад;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки с одной ноги на другую; на одной ноге;
- «березка»; «коробочка»;
- «Лодочка».
- полушпагат.

3. Партерная гимнастика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

4. Классический танец:

1). Повтор 1 года обучения.

- подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук, allonge;
- 1, 2, 3, 4,5, 6 позиции ног.

2). Эксерсис у станка:

- demi - plie;
- battement tendu по 1 позиции;
- releve по 1 и 6 позициям;
- battement tendu jete с точками и без точек;
- гимнастика партер.

3). Экзерсис на середине зала:

- releve;
- demi – plie.

4). Прыжки (allegro)

- temps leve saute;
- трамплинные прыжки;
- разножки.

5). Танцевальные комбинации.

6). Композиция.

7. Народный танец:

1). Повтор 1 года обучения.

2). Положения и движения рук:

- переводы рук из одного положения в другое; позиции рук;
- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»;
- скользящий хлопок по бедру по голени;
- взмахи платочком (девочки).

3). Движения ног:

- поклон в русском характере;
- кадильный шаг с каблука;
- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу);
- пружинящий шаг;
- хороводный шаг;
- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;
- хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;
- переменный ход вперед, назад;

4). Движения в паре:

- соскок на две ноги лицом друг к другу;
- пружинящий шаг под ручку (в повороте).

5). Танцевальные комбинации.

6). Упражнения на ориентировку в пространстве:

- «воротца»;

- «карусель».

6). Танцевальные композиции.

7). Подготовка к итоговому контрольному занятию.

8). Итоговое контрольное занятие.

Группа 8–9 лет.

1. Вводное занятие

2. Партерная гимнастика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве:

- упражнение по диагонали дети должны знать танцевальные точки в классе;
- упражнение по диагонали (releve, шаг, прыжки, подскоки, бег);
- упражнения по кругу.

4. Упражнения для разминки:

Разминка направлена на все группу мышц должна занимать 10-15 минут, в этом возрасте ребенок учиться чувствовать свое тело все элементы должны быть четкими и сильными.

Изучение не больших комбинаций для разогрева на все группы мышц.

5. Элементы гимнастики:

- мостик
- стойка на лопатках
- тележка
- колечко
- корзинка

6. Народный танец:

Повторение 1 года обучения

- шаг с каблука в народном характере;
- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie;
- battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом;
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- простой дробный ход (с работой рук и без);
- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);
- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);
- прыжки с поджатыми ногами;
- «шаркающий шаг»;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.

(мальчики)

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция).

(девочки)

- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями)
- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»;
- бег со сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;

7. Классический танец:

1. Повтор предыдущего года обучения.

2. Эксерсис у станка:

- grand plie;
- battement tendu по 5 позиции;
- battement tendu pour le pied;
- battement tendu jete;
- battement tendu jete pique;
- passe par terre;
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans;
- releve lent на 90 градусов;
- grand battement jete.

3. Экзерсис на середине зала:

- Plie;
- Battement tendu;
- Battement tendu jete;
- 1 port de bras.

4. Прыжки (allegro)

- Temps leve saute по 1,2,5 позициям;
- Pas echappe;
- Changement de pied.

8. Современный танец:

Первую неделю обучения партерная гимнастика дети подготавливают свое тело к новому учебному году. Далее работаем над физическими данными учеников.

Упражнения на закачку ноги рук, спины и т.д. После урока выделяем 15-20 минут на растяжку. В конце сентября повторяем изученный материал и изучаем новые элементы в современной хореографии.

Структура занятия по современной хореографии:

- Разминка;
- Партер;
- Упражнения в уровнях в партере и стоя на ногах;
- Передвижения в пространстве;
- Танцевальные комбинации.

Главной задачей являются изучение – баланса, гравитация, пратер:

1.isolation (изолированное движение какой-либо частью тела) Основанная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела.

2.release (расширение, распространение)

3. contractions (сжатие, сокращение) наклоны, волны, спирали.

4. Комбинации особое внимание надо уделить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

6. Использование техники импровизация (позволяет соединить эти зачастую противоположные состояния и навык, обретать большую целостность и полноту мироощущения самовыражения).

9. Подготовка к итоговому контрольному занятию.

10. Итоговое контрольное занятие.

Группа 9–10 лет.

1. Вводное занятие.

2. Партерная гимнастика:

- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

3. Народный танец:

Повторение 2 года обучения

- «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);
- ковырялочка с подскоком;
- боковое «припадание» по 3 поз.;
- «припадание» в повороте;
- перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону;
- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);
- подготовка к «веревочке»;
- «веревочка»;
- прыжок с поджатыми;

(девочки):

- вращение на полупальцах;
- скользящий хлопок по бедру, по голени.

4.Классический танец:

1. Повтор предыдущего года обучения.

2. Экзерсис у станка:

- положение sur le cou-de-pied;
- battement frappe;
- battement fondu;
- temps releve par terre, или preparation для rond de jambe par terre;
- battement developpe;
- rond de jambe par terre на plie;
- rond de jambe на 45 градусов.

3. Экзерсис на середине зала:

- позы классического танца (croisee вперед, croisee назад, efface вперед, efface назад, ecartee вперед, ecartee назад);
- arabesques;
- 2, 3 port de bras;
- temps lie;
- rond de jambe par terre;
- battement fondu;
- grand battement jete;
- pas de bourree с переменной ног.

4. Прыжки (allegro)

- pas assemble;
- pas balance;
- sissone simple;
- pas jete;
- sissone в 1 arabesque.

5. Современная хореография

Первую неделю обучения дети подготавливают свое тело к новому учебному году. Далее работаем над физическими данными учеников.

Упражнения на закачку ноги рук, спины и т.д. После урока выделяем 15–20 минут на растяжку. В конце сентября повторяем изученный материал и изучаем новые элементы в современной хореографии. Главные задачи дальше продолжать развивать

пластику тела через основные элементы. Формировать умения работы с партнером (поддержка опора, умение отдавать и принимать вес, находить баланс и равновесие). В новом учебном году материал повторяется элементы усложняются:

1. isolation (изолированное движение какой-либо частью тела) Основанная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела.
2. release (расширение, распространение)
3. contractions (сжатие, сокращение) наклоны, волны, спирали.
4. Кросс (активное передвижение в пространстве)
5. Усложненная координация
6. Основные положения корпуса (Release, contraction, roll down, roll up.
6. Танцевальные комбинации: лирического или динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Особое внимание надо уделить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций. Все изучается постепенно.

Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Повороты и наклоны головы + Sundari руки+ движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча) .Движение плечами –одного двух поочередно, восьмерка и т.д. Движение грудной клеткой –диафрагма из стороны в сторону. Curve изгиб верхней части позвоночника .Бедра движения из сторону в сторону ,вперед назад, подъем бедра вверх.

Экзерсис на середине зала:

- Plie
- Battemet tendu
- Battement tendu jete
- Экзерсис у станка
- Plie
- Battemet tendu
- Battement tendu jete
- rond de jambe par terre

6. Подготовка к итоговому контрольному занятию

7. Итоговое контрольное занятие

Группа 12–16 лет.

1. Вводное занятие.

2. Партер, разминки на основе знакомого детям материала, с усложнением в каждом задании.

3. Классический танец:

1. Повторение предыдущего года обучения.

2. Экзерсис у станка:

- petit battement;
- rond de jambe en l'air;
- battement soutenu;
- grand battement jete pique;
- battement double frappe на полупальцах;
- port de bras с rond de jambe par terre на plie;
- plie releve на 25 градусов;
- plie releve на 25 градусов с demi rond de jambe;
- temps releve на 45 градусов en dehors и en dedans;
- demi rond de jambe на 90 градусов.

3. Экзерсис на середине зала:

- attitudes;
- 4, 5, 6 port de bras;
- позы классического танца на 90 градусов;
- arabesques на 90 градусов;
- поворот в 5 позиции на полупальцах;
- элементарное adagio;
- упражнения в epaulement;
- маленькие позы, заключающие упражнения;
- подготовительные упражнения к турам;
- tour chaine;
- soutenu en tournant;
- tour pique;
- tour из 5 позиции;
- tour из 4 позиции en dehors и en dedans.

4. Прыжки (allegro):

- grand changement de pieds;
- pas glissade;
- grand и petit echappe;
- pas echappe на одну ногу;

- double assemble;
- sissone ouverte;
- sissone ferme;
- petit sissone ouverte в позах;
- pas de chat;
- petit pas jete с продвижением;
- petit sissone tombee;
- pas coupe;
- echappe battu;
- pas ballone.

4.Современная хореография

Первую неделю обучения дети подготавливают свое тело к новому учебному году. Далее работаем над физическими данными учеников.

Упражнения на закачку ноги рук, спины и т.д. После урока выделяем 15-20 минут на растяжку. В конце сентября повторяем изученный материал и изучаем новые элементы в современной хореографии.

Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. (plie, battman tendu, battament tendu jete, battement jete grand rond de jambe par terre) Также разучивание комбинаций по современной хореографии у станка.

Импровизация девочки в этом возрасте придумывают комбинации сами. (расслабление, исследование своего тела, бодиворк дыхание (каждое движение построено на дыхание) Импровизация в движении (шаги прыжки скрутка)

Танцевальные комбинации: лирического или динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Особое внимание надо уделить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций. Все изучается постепенно. Использование техники импровизация (позволяет соединить эти зачастую противоположные состояния и навык, обретать большую целостность и полноту мироощущения самовыражения). Импровизация с музыкой и ритмом. Основные принципы партнеринга, применение принципов пратнеринга в различных комбинациях.

5. Подготовка к итоговому контрольному занятию.

6. Итоговое контрольное занятие.

Брейк-данс **Базовый уровень (6-8 лет)**

1.Растяжка (партер)

- бабочка
- продольный и поперечный шпагаты
- складка
- лотос

2.Силовые упражнения

- приседания
- отжимания
- лодочка
- мостик
- гимнастические углы

3. Базовые элементы

Toprock

- Cross step
- side step
- front step
- back step

Footwork

- сс
- kick out
- hook
- русские шаги

4. Ориентировка в пространстве

Работа на площадке на удобном расстоянии друг от друга.

5. Батлы: внутри группы

Начинающий уровень (8-10 лет)

1. Растяжка:

- бабочка
- продольный и поперечный шпагаты
- складка
- лотос

2. Силовые упражнения:

- приседания
- отжимания

- лодочка
- мостик
- гимнастические углы
- стойка на руках
- ходьба на руках
- отжимания на руках

3. Базовые элементы:

- one step
- six step
- two step
- гелик
- back spin
- turtle spin
- Toprock
- Cross step
- side step
- front step
- back step
- Footwork
- сс
- kick out
- hook
- русские шаги

4. ориентировка в пространстве

Работа на площадке на удобном расстоянии друг от друга. Освоение метода синхронности, при работе в команде

5. Батлы: внутри группы и выездные соревнования.

Продвинутый уровень (10-15 лет)

1. Растяжка:

- бабочка
- продольный и поперечный шпагаты
- складка
- лотос

2. Силовые упражнения:

- приседания
- отжимания

- лодочка
- мостик
- гимнастические углы
- стойка на руках
- ходьба на руках
- отжимания на руках

3. Базовые элементы:

- one step
- six step
- two step
- гелик
- back spin
- turtle spin
- swipes
- head spin
- 2000
- 1999
- twist

4. Ориентировка в пространстве

Работа на площадке на удобном расстоянии друг от друга. Освоение метода синхронности, при работе в команде, выступление на концертах

5. Батлы: внутри группы и выездные соревнования.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям.
- Повышение уровня знаний в хореографии.
- Усвоение и реализация полученных знаний.
- Повышение уровня своего развития, культуры, социальной активности.
- Развитие творческого потенциала.
- Формирование активной жизненной позиции.

Оценочный материал программы.

Зачётные требования обучения:

№	Вид испытания	Срок
1	Зачет по растяжке	Май 2024
2	Зачет по современной хореографии	Май 2024
4	Зачет по классическому танцу	Май 2024
5	Зачет по брейкингу	Май 2024

Критерии оценки результатов обучения:

- соответствие уровня знаний программным требованиям;
- осмысленность и свобода использования лексики танца;
- грамотное техническое исполнение упражнений и танцевальной лексики;
- артистизм и эмоциональность.

Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов, творческих работ.

Все работы оцениваются в рамках 10 бальной системы.

Ожидаемые результаты	Способы проверки
Привлечение учащихся к систематическим занятиям в школе танца	- ведение журнала посещаемости
Повышение уровня техники по классической хореографии	- показ видеоматериала - работа у станка - репетиционная работа
Усвоение и реализация полученных навыков	Зачеты. Концерты и выступления.

Повышение уровня своего развития, грамотности	- самообразование - выполнение творческих заданий
Формирование активной жизненной позиции	- приобретение сценического опыта

Формы и методы контроля

- Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: зачетных уроках, просмотрах к ним, концертных выступлениях.
- Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.
- На каждую группу ведется свой протокол, с параметрами и баллами.
- По результатам зачетов, выводится рейтинг, и дети получают награждение в виде призовых мест. По итогам года лучшие получают похвальные листы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по реализации программы

Приёмы и методы работы с детьми

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Классический танец». Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков: правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развитие музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

На занятиях важное место отводится музыке, которая, положительно влияя на детей, помогает развивать их способности, раскрыть содержание танца.

Для классического экзерсиса используется классическая музыка, для народного, современного танца подбирается народная, эстрадная музыка в различных аранжировках.

На занятиях для наглядности используются видеоматериалы и тематические пособия.

Методы:

Для качественного развития творческой деятельности детей программой предусмотрено:

- Система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности позволяет овладевать приёмами танцевального искусства всеми обучающимися.
- В каждом задании предусматривается исполнительский и творческий компонент.
- Создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы. Наряду с элементами творчества трудовые усилия.
- Танцевальные успехи обучающихся имеют значимость для них самих и для общества.

Материально-техническое оснащение класса хореографии:

Занятия проводятся в оборудованном зале (станки, зеркала). Для занятий партерным экзерсисом используются коврики. Учащиеся занимаются в специальной форме, обуви. Используются различное оснащение: мячи, скакалки, блоки для йоги.

Занятия проводятся в классе хореографии, который оснащен и оборудован в соответствии с санитарными требованиями и нормами. Общая площадь класса 80 кв.м.

Оборудование:

- напольное покрытие: линолеум
- хореографический станок установлен на двух стенах класса
- зеркала расположены на центральной стене
- установлена вентиляционная система
- банкетки
- освещение: лампы дневного света.
- 2 музыкальных центра

Педагогический состав:

Руководитель, педагог-репетитор

Конова Ольга Львовна

Педагог по современной хореографии

Прыткова Анастасия Сергеевна

Педагог по классическому танцу

Гончаева Алиса Александровна

Педагог по народному танцу

Кузнецова Ольга Константиновна

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Базарова, Н.П. «Азбука классического танца»/ Н.П. Базарова. - Ленинград, 1984.- 199 с.
2. Бондаренко, Л. Медотика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях/ Л. Бондаренко. - Киев, 1985. - 225 с.
3. Ваганова, А. Основы классического танца/ А. Ваганова. -Ленинград, 1983.-181 с.
4. Сомова Е.А., Лукинская Н.Ю. Образовательная программа дополнительного образования детей в образцовом хореографическом коллективе "Щелкунчик» - 2006. - №1 - с. 3-17
5. Тарасов, Н.И. Классический танец/ Тарасов Н.И. - Москва, 1981. - 479 с.
6. Шишкина В.А. Движение+движение.-М.:Просвещение, 1992г.
7. Никитин Б. Развивающие игры. М.:, 1985г.
8. Красовская В.М., Ваганова А.Я. «Искусство» 1989 г