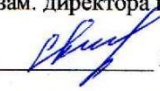





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА СНЕЖНОЕ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(ГБОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 Г.О. СНЕЖНОЕ»)
ул. Терешковой, д.14, г.Снежное, г.о.Снежное, Донецкая Народная Республика, 286503
e-mail: snsk5@mail.ru, Идентификационный код 9304011498

РЕКОМЕНДОВАНО решением педагогического света Протокол от 26.08.2024 г. № <u>13</u>	СОГЛАСОВАНО зам. директора по УВР  Е.В. Свистун <u>«26» 08</u> 2024	УТВЕРЖДАЮ: Директор ГБОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №5 Г.О. СНЕЖНОЕ»  О.Д. Колисниченко принят от 26.08.2024 № 114
--	--	---



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«В МИРЕ ТАНЦА»

уровень программы – базовый
адресат – 7-17 лет

Составитель:
Елагина Н.Г., учитель хореографии

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Учащиеся познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у детей творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Данная программа разработана в соответствии с **нормативными документами** образовательной деятельности Российской Федерации, Донецкой Народной Республики:

1.Федеральный конституционный закон от 04.10.2022 г. №5-ФКЗ «О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики» [Электронный ресурс] <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48365>

2.Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698>

3.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.» (далее по тексту – Концепция). [Электронный ресурс] <http://government.ru/docs/all/140314/>

4.Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г». [Электронный ресурс] <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

5.Постановление Правительства Российской Федерации от 5.08.2013 г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования» [Электронный ресурс] <http://government.ru/docs/3675/>

6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс] <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

7.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс] <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>

8.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных

технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс] <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>

9.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=43249>

10.Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. №793 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] <https://gisnra-dnr.ru/nra/0018-793-20160726/>

11.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [Электронный ресурс] <https://base.garant.ru/71274844/>

12.Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» [Электронный ресурс] <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284932/>

13.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 г. №ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71591474/>

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире танца» (далее – Программа) танцевального коллектива «Фантазия» относится к программе **художественной направленности**.

Адресат Программы. Программа ориентирована на учащихся школьного возраста с 7 до 17 лет и поможет ребенку в его стремлениях открыть в себе неповторимую индивидуальность, реализовать себя в обучении, творчестве и общении с другими детьми. Реализация данной программы в образовательном процессе выстраивается с учётом возрастных психофизических особенностей учащихся. Общие характерные черты возраста от 7 до 17 лет: любознательность, конкретность мышления, подражательность, подвижность, неумение концентрировать долго свое внимание на чем-либо одном. У учащихся этого возраста высок авторитет старшего товарища или взрослого, появляется способность ставить цели, касающиеся самого себя, своего собственного поведения. Приобщаясь к музыке, они усваивают несложные музыкальные формы, тем самым развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, развивается творческая фантазия и танцевальные данные

Новизна Программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В Программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить учащихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Актуальность данной Программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает

набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого учащегося.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что занятия хореографией: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Педагог стремится раскрыть способности детей, учит воспринимать искусство танца, раскрывает и повышает их мастерство, прививает вкус и любовь к прекрасному.

Особенностью данной Программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку учащихся в течение всего курса обучения.

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход, предполагает определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава группы, физических данных и возможностей каждого обучающегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса.

Программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться и использоваться элементы из разных разделов. Это комплексная программа, которая включает следующие разделы:

- Ритмика и музыкальная грамота.
- Элементы классического танца
- Элементы партерной гимнастики
- Элементы современного танца
- Элементы народно-сценического танца
- Постановочно-репетиционная работа

Основное содержание учебного процесса – теоретические и практические занятия по предметам, а также участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «В МИРЕ ТАНЦА»

Цель программы: приобщить детей к творчеству, привить детям любовь и интерес к танцевальному искусству через обучение различным видам хореографии, способствовать духовному и нравственному развитию ребенка, а также укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами хореографического искусства.

Программа ставит перед собой выполнение следующих **задач:**

обучающих:

- обучить основам эстрадного, народного, современного и классического танца;
- обучить основам сценического мастерства;
- обучить умению чувствовать партнеров в танце;
- познакомить с историей развития хореографического искусства;

развивающих:

- развить гибкость, ловкость, ритмичность, работоспособность;

- развить выразительность, понимание красоты танца;
- развить художественно-образное мышление,
- исполнительские качества – артистизм.
- сформировать активную жизненную позицию ребенка путем развития его мотивационно-познавательной сферы, т. е. помочь адаптации к общению и развитию в социуме.

воспитательных:

- воспитать в детях художественный и эстетический вкус, любовь к прекрасному;
- воспитать лучшие личностные качества и высокую коммуникативную культуру; толерантность;
- дисциплинированность, собранность, настойчивость, терпение;
- чувство ответственности; умение правильно вести себя в коллективе;
- содействовать формированию чувства коллективизма и взаимопомощи.

МЕСТО В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «В МИРЕ ТАНЦА»

Дополнительная образовательная программа «В мире танца» составлена в соответствии с количеством часов, указанным в учебном плане ГБОУ «СШ № 5 Г.О., СНЕЖНОЕ» на 2024-2025 учебный год. Программа рассчитана на учащихся 1-11 классов.

В танцевальный коллектив принимаются учащиеся ГБОУ «СШ № 5 Г.О. СНЕЖНОЕ», желающие заниматься танцами. Особого отбора для занятий не существует, занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Наполняемость групп: 15-20 человек.

Возрастные особенности обучающихся

В танцевальный кружок принимаются дети с 7-17 лет по желанию. Целесообразно организовать обучение, формируя возрастные группы, так как процесс обучения детей хореографии имеет свою специфику, поскольку тело ребёнка подвергается физиологическим изменениям в процессе роста организма.

- 1-2 год обучения – дети 7-8 лет (1-2 класс)
- 3-4 год обучения – дети 9-10 лет (3-4 класс)
- 5-7 год обучения – дети 11-13 лет (5-7 класс)
- 8-10 год обучения – дети 14-17 лет (8-11 класс)

Сроки реализации программы, режим занятий

Год обучения	Кол-во занятий	Кол-во часов в неделю	Продолжит. академ. часа	Общее кол-во часов за год
1-2 год обучения	2 раза в неделю по 2 академических часа	4 часа в неделю	45 мин.	144 часа в год
3-4 год обучения	2 раза в неделю по 2 академических часа	4 часа в неделю	45 мин.	144 часа в год
5-7 год обучения	2 раза в неделю по 2 академических часа	4 часа в неделю	45 мин.	144 часа в год
8-11 год обучения	2 раза в неделю по 2 академических часа	4 часа в неделю	45 мин.	144 часа в год

Форма обучения – очная и дистанционная

Формы организации образовательной деятельности учащихся:
групповая, индивидуальная и всем составом (сводные репетиции).

Формы занятий: учебное занятие, репетиция, концерт, проектная работа, экскурсия.

Условия реализации программы:

- наличие базы для занятий хореографией: репетиционный зал, хореографический станок, зеркала, фортепиано, нотная литература, музыкальный центр, диски и флэш-карты с записями фонограмм и видеозаписей концертов, ноутбук, коврики, скакалки, игрушки;

- привлечение родителей к учебному процессу (открытые занятия, родительские собрания, собрания родительского комитета, совместные праздники, концерты и поездки, в которых необходима помощь родителей).

Принципы обучения:

- принцип движения от простого к сложному;

- принцип последовательного прохождения материала, а также, начиная со II года обучения, предполагает спиральную структуру, т. е. постепенное расширение и углубление знаний по данному виду деятельности.

- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;

- принцип прочности обучения, как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности (материал должен быть не только “пройден”, но и понят, и освоен учащимся).

Методы обучения:

- *Группа репродуктивных методов обучения:* информационно-рецептивный, репродуктивный и метод проблемного изложения.

- *Группа продуктивных методов обучения:* частично-поисковый, исследовательский.

Тип занятия:

- комплексный (изучение, закрепление, совершенствование).

Постановочная работа является частью учебного процесса. Она должна соответствовать пройденному материалу и уровню танцевальной подготовки учащихся, а манера и характер исполнения их возрасту.

**Учебно-тематический план
1-2 год обучения дети 7-8 лет (1-2 класс)
(2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю, 144 часа в год)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2	Элементы классического танца.	20	2	18
3	Элементы партерной гимнастики.	20	2	18
4	Ритмика и музыкальная грамота.	15	1	14
5	Элементы народно-сценического танца.	20	2	18
6	Постановочно-репетиционная работа.	68		68
	ИТОГО:	144	8	136

**Учебно-тематический план
3-4 год обучения дети 9-10 лет (3-4 класс)
(2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю, 144 часа в год)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2	Элементы классического танца.	20	2	18
3	Элементы партерной гимнастики.	20	2	18
4	Ритмика и музыкальная грамота.	15	1	14
5	Элементы народно-сценического танца.	20	2	18
6	Постановочно-репетиционная работа.	68		68
	ИТОГО:	144	8	136

Учебно-тематический план
5-7 год обучения дети 11-13 лет (5-7 класс)
(2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю, 144 часа в год)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2	Элементы классического танца.	20	2	18
3	Элементы партерной гимнастики.	20	2	18
4	Элементы народно-сценического танца.	15	1	14
5	Элементы современного танца.	20	2	18
6	Постановочно-репетиционная работа.	68		68
	ИТОГО:	144	8	136

Учебно-тематический план
8-10 год обучения– дети 14-17 лет (8-11 класс)
(2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю, 144 часа в год)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2	Элементы классического танца.	20	2	18
3	Элементы партерной гимнастики.	20	2	18
4	Элементы народно-сценического танца.	15	1	14
5	Элементы современного танца.	20	2	18
6	Постановочно-репетиционная работа.	68		68
	ИТОГО:	144	8	136

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «В МИРЕ ТАНЦА»

1 -2 год обучения

Пояснительная записка

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, в воспитании благородной осанки, Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

На 1-2 год обучения по программе принимаются дети младшего школьного возраста: 7 – 8 лет. В этом возрасте ребёнок находится как бы на рубеже двух возрастных категорий: он ещё в плену детских игр и ощущений, связанных с домашней обстановкой, с другой стороны он входит в «обязательную» школьную жизнь, накладывающую на него новые обязанности, и, вместе с этим, приходит в коллектив для занятия интересным для него делом.

Главная деятельность детей младшего школьного возраста – это учебная деятельность. Её цель: усвоение знаний. Если интерес к учению не подкрепляется знаниями, прочными умениями и навыками, то угасает мотивация к учебному занятию. Всё это справедливо и для занятия хореографией.

Особенности физического развития младших школьников (7 – 8 лет)

В этом возрасте (7 – 8 лет) начинают устанавливаться постоянные характеристики тела. Все ткани детского организма находятся в состоянии роста. Начинается окостенение длинных костей. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз (дети ходят, выставив вперед живот). Мышцы полностью не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Мышцы детей в этом возрасте имеют более пластичную структуру, по сравнению с взрослыми. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянущие ощущения сведены к минимуму (при тренировке), суставы так же подвижны и с лёгкостью поддаются тренировке гибкости, что придаёт детям в этом возрасте преимущество перед более старшими на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость.

Энергично крепнут мышцы и связки. Но крупные мышцы развиваются раньше, чем мелкие. Поэтому дети способны к более сильным размашистым движениям (бег, галоп, подскоки, па польки), но трудно справляются с движениями, требующими точного исполнения. В этом возрасте дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспособляются к занятиям умеренной интенсивности. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта.

Интенсивно растёт и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает достаточное количество крови, что является важным условием его работоспособности.

У детей в этом возрасте развито непроизвольное внимание. Ребенок может или слушать, или выполнять упражнение.

В начале обучения внимание ученика привлекает лишь внешняя сторона вещей: необычность постановки ног, необычные движения, приседания, термины на французском языке и т.п.

Все дети при освоении новой деятельности проходят следующие стадии:

- не понимают, чего от них хотят;
- понимают, но не получается;
- кое-что получается;
- получается все лучше и лучше.

Цель занятий: освоить программу I года обучения.

Задачи:

- Выявление и развитие физических способностей учащихся таких как, выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений.
- Научить обучающихся выделять учебную задачу (ребенок должен ясно представлять, какими навыками и знаниями должен овладеть, чтобы суметь выполнить то или иное задание);
- Развитие произвольного внимания
- Развитие личностных качеств.

Содержание программы 1-2 года обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с учащимися, беседа о хореографии, инструктаж по технике безопасности. Дать информацию о форме и причёске на занятиях хореографией.

Раздел: Элементы классического танца

Экзерсис у станка и на середине:

- *Поклон.*
- *Постановка корпуса;*
- *Позиции ног I; II, V;*
- *Позиции рук I; II; III;*
I Port de bras.
- *Demi plie no I; II, V поз.*
- *Battements tendus no I поз. в сторону;*
- *Battements tendus no I поз. вперед, назад;*
- *Releve no I поз.*
- *Перегибы корпуса назад.*

Allegro:

- *Temps leve soule no I, и VI поз.*

Раздел: Элементы партерной гимнастики.

Партерный экзерсис готовит мышцы и суставы к освоению движений классического экзерсиса. В него входят:

- *Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела*
- *Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья*
- *Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.*
- *Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.*
- *Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.*
- *Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.*
- *Упражнения на исправление осанки.*

Раздел: Ритмика и музыкальная грамота.

Музыкально-ритмическая часть проходит по методике Вангесовой Н.В (работа обучающихся в линиях и по колонкам) и включает:

- *упражнения на ритм и координацию;*
- *шаги (простые, с носочка, на полупальцах, с окончанием в заданное положение и т.д.);*
- *подскоки;*
- *трамплинные прыжки по I, II, V позициям*
- *на польки;*
- *подскоки с переступанием;*
- *галоп;*
- *перестроения (из колонок в круг, из линии в колонки, попарно, сужение и расширение круга и т.д.)*

Раздел: Постановочно-репетиционная работа

Рекомендовано разучивание простых танцевальных композиций.

Репетиционная работа: Работа по отработке танцевальных движений.

3-4 год обучения

Пояснительная записка

3-4 год обучения начинается с повторения материалов 1-2 годов обучения. Все правила исполнения движений необходимо напомнить и закрепить. Основные движения экзерсиса должны выполняться методически грамотно.

Особенности психофизиологического развития младших школьников (9– 11 лет)

Благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются к 9 -11 годам. Увеличение силы связано с ростом мышечной массы, увеличение толщины мышечных волокон, нарастанием в них запасов углеводов, белков, богатых энергией соединений, интенсивности биохимических реакций, происходящих в мышце, улучшением нервной регуляции. Развитие силы происходит неравномерно. В возрасте 9 – 11 лет сила интенсивно нарастает.

Однако развитие механизмов центральной нервной системы еще недостаточно, поэтому недостаточна способность к длительной продуктивной работе, к длительному мышечному напряжению и дети быстро утомляются, требуется частая смена деятельности.

Как абсолютная, так и относительная сила у них увеличивается под воздействием двух факторов: естественно-возрастных изменений организма и повышения уровня умений и навыков в различных занятиях, связанных с физической нагрузкой.

Наиболее эффективным для развития двигательных качеств является комплексное занятие, т.е. когда на занятии исполняются движения в разном темпе, движения на силу и выносливость, растяжку и прыжки.

Возрастные изменения сердечнососудистого аппарата от 8 до 11 лет характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Это одна из существенных причин относительно низкого артериального давления в 8-10 летнем возрасте.

К 9 годам механизмы внимания достигают зрелости, возрастает объем внимания ребенка, его устойчивость, прогрессирует распределение внимания. Формирование механизмов произвольного внимания сказывается на возможностях запоминания материала. В 9-10 лет увеличивается объем памяти. На этом этапе обучения нужно приучить ребенка к самостоятельному творческому действию, соответствующему его познавательным потребностям. Ребенок любознателен, подвижен, общается с детьми и взрослыми.

К 9 – 10 годам появляются элементы логического мышления, а так же формируется способность поддерживать внимание к абстрактным, отвлеченным вещам.

Особенности психофизиологического развития младших школьников (10 – 11 лет)

Обучение в средних классах совпадает одним из критических возрастных интервалов в жизни человека, началом пубертатного периода. Возраст ребенка характеризуется как переломный, переходный и в это время происходит нейрогуморальная перестройка, активный рост и развитие организма, изменяется функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, что тесно связано с уровнем физического развития и состоянием здоровья школьников.

В результате проведенного исследования установлено, что у детей в возрасте 10—11 лет очень часто встречаются нарушения осанки. При оценке состояния мышечной системы выявлено, что наиболее часто выраженные изменения показателей силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса отмечаются у школьников, имеющих нарушения осанки по типу плоской или плоско — вогнутой спины в сочетании с умеренным или выраженным сколиозами.

Поэтому особое внимание – к работе над осанкой. Важны и предупредительные гигиенические меры, но следует вспомнить и о том, что формированию правильной осанки весьма способствуют сильные мышцы груди и спины. А сильными они могут стать благодаря физическим упражнениям именно в младшем школьном возрасте. Физические упражнения оказывают большое влияние на развитие костно-мышечной системы ребёнка: объём и сила мышц увеличиваются, всё тело делается красивее.

Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, вовремя затормаживать их.

Появляются элементы логического мышления. Ребенок также обладает большой двигательной активностью. В этом возрасте многие дети быстро утомляются, требуется частая смена деятельности, ребенок любознателен, подвижен, общается с детьми и взрослыми.

Однако развитие механизмов центральной нервной системы еще недостаточно, поэтому недостаточна способность к длительной продуктивной работе, к длительному мышечному напряжению и дети быстро утомляются.

Также при работе с детьми 10 – 11 лет следует вспомнить – одни имеют зрительный тип памяти, другие - слуховой, третьи - зрительно-двигательный и т.д. У одних наглядно-образное мышление, а у других – абстрактно - логическое. Это означает, что одним легче воспринимать материал с помощью зрения, другим - на слух, а третьим – необходимо прочувствовать новое движение «ногами».

Цель занятий:

- ✓ Освоить программу 3-4 года обучения.

Задачи:

- дальнейшее развитие физических способностей учащихся;
- повышение уровня развития координационных способностей;
- формирование навыков самообразования;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- развитие интереса к танцевальному искусству.

3-4 год обучения – самый объёмный и сложный. Педагог должен правильно оценивать возможности своих учащихся и от этого определять нагрузку. Комбинации у станка и на середине усложняются: комбинируются движения различные по ритму, по характеру исполнения и т.д.

Комбинации должны строиться в направлении «вперёд» и в обратном направлении. Можно задать комбинацию «вперёд» и попросить учащихся выстроить комбинацию в обратном порядке. Всё это помогает учащимся тренировать свою память и логическое мышление, способствует развитию координации и музыкальности.

Продолжительность экзерсиса на середине и у станка увеличивается. К тому моменту, когда заданный урок разобран и заучен, у учащихся необходимо вырабатывать способность выполнять комбинации с минимальными перерывами. Уметь переходить от медленных, плавных движений к быстрым и чётким.

Особое внимание при разработке урока педагог должен уделить внимание музыке. Музыкальное сопровождение движений экзерсиса должно стать ярким, выразительным, чётко отражающим характер движения.

Репертуар:

- по возможности, поддерживаются номера 2-3 годов обучения;
- 1 – 2 новых номера, сюжетных, бессюжетных или образных;
- Возможны сольные номера.

Отчётное мероприятие – открытый урок, участие в отчётном концерте.

Содержание программы 3-4 года обучения

1. Вводное занятие. Беседа о хореографии, инструктаж по технике безопасности. Дать информацию о форме и причёске на занятиях хореографией.

Раздел: Элементы классического танца

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

Экзерсис у станка и на середине:

- *Поклон.*
- *Постановка корпуса;*
- *Позиции ног I; II, V;*
- *Позиции рук I; II; III;*
- *I Port de bras;*
- *II port de bras;*
- *III port de bras*
- *Demi plie no I; II, V поз.*
- *Crاند plie no I ; II ; V ; поз.*
- *Battements tendus no I поз. в сторону;*
- *Battements tendus no I поз. вперёд, назад;*
- *Releve lents на 45⁰ no I поз. в сторону 4 т 2/4*
- *Battements tendus jete no I поз. в сторону*
- *Battements tendus jete no I поз. вперёд, назад;*
- *Положение ноги Sur le cou-de-pied, учебное*
- *Положение ноги Sur le cou-de-pied, условное впереди*
- *Положение ноги Sur le cou-de-pied, условное сзади*
- *Подготовка к battements frappes в сторону на 4 т 2/4;*
- *Подготовка к Battements fondus в сторону (носком в пол), 2т 4/4.*
- *Preparation рукой на II поз.*
- *Растяжка у станка, упражнения для развития танцевального шага.*
- *Releve lent на 90⁰ в сторону*
- *Подготовка и Gr. Battement в сторону, закрытие через B tendus*
- *Releve no I поз*
- *Перегибы корпуса назад.*

Allegro:

- *Temps leve soule по I, II и V поз.*

Открытый урок.

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

Раздел: Элементы партерной гимнастики

Партерный экзерсис готовит мышцы и суставы к освоению движений классического экзерсиса. В него входят:

- *Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела*
- *Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья*
- *Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.*
- *Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.*
- *Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.*
- *Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.*
- *Упражнения на исправление осанки.*

Раздел: Ритмика и музыкальная грамота

Повторение материала

Музыкально-ритмическая часть проходит по методике Вангесовой Н.В (работа обучающихся в линиях и по колонкам) и включает:

- *упражнения на ритм и координацию;*
- *шаги (простые, с носочка, на полупальцах, с окончанием в заданное положение и т.д.);*
- *подскоки;*
- *па польки;*
- *подскоки с переступанием;*
- *галоп;*
- *перестроения*

Раздел: Народно-сценический танец

1. Экзерсис у станка:

- *Открытие руки в русском характере.*
- *Переход из позиции в позицию через каблук.*
- *Demі и Gr. Plie по I, II, III, V, VI поз. (выворотных и невыворотных)*
- *V.t. С переводом ноги на каблук,*
- *V.t. С переводом ноги на каблук с demі plie*
- *V.t. жете с demі plie*
- *Подготовка к верёвочке.*

2. Экзерсис на середине:

- *Руки в русском характере.*
- *Одинарные удары стопой.*
- *Одинарная дробь.*
- *Одинарная дробь с продвижением*
- *Перескоки.*
- *Тройной притоп*
- *Двойные удары стопой.*
- *Удары каблуком. Удары пяткой.*
- *«ёлочка», «гармошка»;*
- *«Ковырялочка» с притопом.*
- *«Моталочка»*

- *Переменный шаг на всей стопе.*
- *Боковой ход*
- *Подготовки к вращениям на месте;*
- *Подготовки к вращениям по диагонали*
- *Навыки танца с платочком.*

Раздел: Постановочно-репетиционная работа

1. Постановочная работа.

Один игровой сюжетный номер.

2. Репетиционная работа.

Отработка номера 1 года обучения, отработка движений и синхронности исполнения новой постановки.

5-7год обучения

Пояснительная записка

5-7 год обучения начинается с повторения материалов 3-4 года обучения.

Особенности психофизиологического развития средних школьников (11– 13 лет)

Физическое развитие подростков характеризуется большой интенсивностью, неравномерностью и значительными осложнениями, связанными с началом полового созревания.

Однако физическое развитие происходит непропорционально: конечности растут быстрее, развитие же туловища несколько отстает. Внешне это проявляется в том, что у подростков руки и ноги кажутся несколько удлинненными, а движения их отличаются угловатостью и некоторой неуклюжестью.

Некоторые диспропорции наблюдаются также в развитии сердечнососудистой системы. Сердце растет быстрее, развитие же сосудов несколько отстает, что ведет к недостатку в притоке крови к отдельным органам и системам, к повышению кровяного давления и связанным с этим головным болям. Подростки отличаются большой подвижностью. Но и мышцы, и кровеносная система еще недостаточно окрепли, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение, а чрезмерные физические нагрузки нередко приводят к физическим травмам. Вот почему правильное дозирование физических нагрузок составляет важную задачу при организации практической деятельности подростков.

Поступление же в кровь гормонов, вырабатываемых органами внутренней секреции, вызывает то повышение, то понижение жизненного тонуса, то подъем, то упадок работоспособности и энергии, а также сопровождается чередованием то хорошего настроения, то ухода во внутренние переживания, то жизнерадостности, то пассивности. В периоды понижения настроения и упадка энергии у подростков может появляться раздражительность, равнодушное отношение к учению.

В то же время, они уже не удовлетворяются внешним восприятием изучаемых предметов и явлений, а стремятся понять их сущность, существующие в них причинно-следственные связи.

Особое значение в организации учебной работы подростков имеет внутреннее стимулирование их познавательной деятельности, т.е. развитие у них познавательных потребностей, интересов и мотивов учения.

Деятельность детей приобретает постоянный индивидуальный характер. Формируются усложненные понятия, суждения, умозаключения. Дети начинают строить предварительный план поступков в уме. Мышление становится абстрактным.

Цель занятий:

- ✓ Освоить программу 5-7 года обучения.

Задачи:

- дальнейшее развитие физических способностей учащихся;
- повышение уровня развития координационных способностей;
- повышение уровня ловкости, ритмичности, музыкальности;
- дальнейшее формирование навыков самообразования;
- приобретение навыков самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся.

Содержание программы 5-7 года обучения

1. Вводное занятие. Беседа о хореографии, инструктаж по технике безопасности. Дать информацию о форме и причёске на занятиях хореографией.

Раздел: Элементы классического танца

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

Экзерсис у станка и на середине:

- *Поклон.*
- *Постановка корпуса;*
- *Позиции ног I; II, V;*
- *Позиции рук I; II; III;*
- *I Port de bras;*
- *II port de bras;*
- *III port de bras*
- *Demi plie no I; II, V поз.*
- *Crاند plie no I ; II ; V ; поз.*
- *Battements tendus no I поз. в сторону;*
- *Battements tendus no I поз. вперёд, назад;*
- *Releve lents на 45⁰ no I поз. в сторону 4 т 2/4*
- *Battements tendus jete no I поз. в сторону*
- *Battements tendus jete no I поз. вперёд, назад;*
- *Положение ноги Sur le cou-de-pied, учебное*
- *Положение ноги Sur le cou-de-pied, условное впереди*
- *Положение ноги Sur le cou-de-pied, условное сзади*
- *Подготовка к battements frappes в сторону на 4 т 2/4;*
- *Подготовка к Battements fondus в сторону (носком в пол), 2т 4/4.*
- *Preparation рукой на II поз.*
- *Растяжка у станка, упражнения для развития танцевального шага.*
- *Releve lent на 90⁰ в сторону*
- *Подготовка и Gr. Battement в сторону, закрытие через B tendus*
- *Releve no I поз*
- *Перегибы корпуса назад.*
- *Комбинации на все проученные движения экзерсиса;*

Allegro:

- *Temps leve soule no I, II и V поз.*
- *Комбинации на все проученные прыжки*
- *Pas glissade*
- *Pas de chat*
- *Подготовка и Tours chaines*
- *Pas de basque*
- *Сценический Sissonne в I Arabesque*
- *Танцевальная комбинация*

- *Подготовка и Tours из V поз. en dehors*

Открытый урок.

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

Раздел: Элементы партерной гимнастики

Партерный экзерсис готовит мышцы и суставы к освоению движений классического экзерсиса. В него входят:

- *Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела*
- *Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья*
- *Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.*
- *Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.*
- *Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.*
- *Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.*
- *Упражнения на исправление осанки.*

Раздел: Народно-сценический танец

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

Экзерсис у станка и на середине:

Экзерсис у станка:

- *Открытие руки в русском характере.*
- *Переход из позиции в позицию через каблук.*
- *Demі и Gr. Plie по I, II, III, V, VI поз. (выворотных и невыворотных)*
- *V.t. С переводом ноги на каблук,*
- *V.t. С переводом ноги на каблук с demі plie*
- *V.t. жете с demі plie*
- *Подготовка к верёвочке.*

Экзерсис на середине:

- *Руки в русском характере.*
- *Одинарные удары стопой.*
- *Одинарная дробь.*
- *Одинарная дробь с продвижением*
- *Перескоки.*
- *Тройной притоп*
- *Двойные удары стопой.*
- *Удары каблуком. Удары пяткой.*
- *«ёлочка», «гармошка»;*
- *«Ковырялочка» с притопом.*
- *«Моталочка»*
- *Переменный шаг на всей стопе.*
- *Боковой ход*
- *Подготовки к вращениям на месте;*
- *Подготовки к вращениям по диагонали*
- *Навыки танца с платочком.*
- *Этюд в русском лирическом характере.*
- *Этюд на Веревочку в русском характере.*
- *Комбинации на дроби*
- *комбинация на вращения*
- *вращения по диагонали*

Раздел: Основы современного танца.

Беседа «Что такое современный танец?»

Знакомство с общей терминологией современного танца. Знакомство с базовыми принципами и техникой безопасного движения

Базовые технические элементы современного танца:

- POINT - вытянутое положение стопы.
- FLEX - сокращенное положение стопы или кисти.
- DEMI-POINT - сокращенные пальцы при вытянутой стопе.
- FLAT BACK - наклон торса на 90 градусов с прямой спиной вперед или в стороны. Вес тела переносится на переднюю часть стопы. Сильное растяжение позвоночника за макушкой.

- SIDE STRETCH - боковое растяжение торса за счет наклона в стороны. При этом плечи в одной плоскости.

- STRETCH - растяжение.

- ПОЗА «СОБАКА» - ноги в второй параллельной позиции, корпус наклонен вперед, руки на полу, вес смещен к ладоням. Руки, голова и корпус сохраняют единую линию. Угол между ногами и корпусом 90 градусов. Лопатки продавливаются вниз. Вся стопа на полу.

- ИЗОЛЯЦИЯ – изолированные движения какой-либо частью тела.

- PARTER – упражнения на полу.

- CROSS – упражнения в передвижении в пространстве.

- ПОЗИЦИИ РУК

- ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ – руки согнуты в локтевом суставе, предплечья параллельны полу, ладони находятся напротив грудной клетки и направлены во внутрь. Ладони не прижимаются к телу. Лопатки опущены вниз.

- ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ – руки прямые, раскрытые в стороны, параллельны полу, ладони направлены наружу (к зрителю). Так же возможен вариант с направлением ладоней вниз.

- ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ – одна рука остается во второй позиции, ладонь направлена вниз. Вторая рука, сохраняя прямое положение, переводится вперед, ладонь направлена вниз.

- ПОЗИЦИИ НОГ

- ПЕРВАЯ ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ – стопы параллельны друг другу. Пятки и носки вместе.

- ПЕРВАЯ ВЫВОРОТНАЯ ПОЗИЦИЯ – как первая условная позиция классического танца, не стремясь развернуть стопы на одну линию.

- ВТОРАЯ ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ – стопы параллельны друг другу, расстояние между ними равно длине одной стопы. Стопы находятся строго под тазобедренным суставом.

- ВТОРАЯ ВЫВОРОТНАЯ ПОЗИЦИЯ – положение ног как в первой выворотной позиции, только стопы находятся на расстоянии одной стопы друг от друга.

1. Разминка Голова:

- наклоны вперед, назад;

- наклоны вправо, влево;

- повороты вправо, влево. Плечи:

- подъем одного, двух плеч вверх;

- движение плеч вперед, назад;

- твист плеч.

Руки:

- I-VI позиции рук Грудная клетка:
- движение из сторон в сторону. Наклоны:
- flat back
- side stretch Пелвис (бедра):
- движение из стороны в сторону; Ноги:
- движения стопы (релевэ, flax, point);
- demi-plie – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут. Прыжки:
- по I параллельной;
- из I-ой во II параллельную.

2. Экзерсис:

- demi-plie - I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.
- battement tendu - I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.
- demi rond de jamb par terre

3. Parter:

- Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты)
- Силовые упражнения: статика и динамика.

4. Cross:

Шаги:

- шаг с координацией рук;
- шаг в сторону с приставкой по точкам класса.

5. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов.

Раздел: Постановочная работа

- Два разнохарактерных танцевальных номера, сюжетных или образных.
- Репетиционная работа.
- Повышение исполнительского мастерства учащихся. Отработка танцевальных номеров.

Открытый урок.

Итоговое занятие, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.

8-10 год обучения

Пояснительная записка

8-10 год обучения начинается с повторения материалов 5-7 года обучения. На 8 году обучения учащиеся должны закрепить весь пройденный материал. Уметь свободно использовать его при подготовке к различным мероприятиям как внутри коллектива, так и вне его.

Цель занятий:

- ✓ Освоить программу 8-10 года обучения.

Задачи:

- дальнейшее развитие физических способностей учащихся;
- повышение уровня развития координационных способностей;
- повышение уровня ловкости, ритмичности, музыкальности;
- дальнейшее формирование навыков самообразования;
- приобретение навыков самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся.

Содержание программы 8-10 года обучения

Раздел: Элементы классического танца

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

На 5-7 году обучения учащиеся должны закрепить весь пройденный материал.

Экзерсис у станка и на середине:

- *Комбинации на все проученные движения экзерсиса;*
- *Battements pikes*
- *Preparation k rond de jambe par terre;*
- *Обводка на demi plie;*
- *Подготовка Battements soutenus носком в пол;*
- *Battements soutenus на 45°;*
- *VI Port de bras;*
- *Battements developpees вперед и назад;*
- *adagio, комбинация;*
- *Поза Ecartee, вперед, назад.*
- *Temps lie;*
- *Arabesque I ; II;*
- *Положение рук Allongee;*
- *Шаг degage*
- *Па вальса*
- *Танцевальное adagio;*
- *Маленькое adagio.*

Allegro:

- *Комбинации на все проученные прыжки*
- *Pas glissade*
- *Pas de chat*
- *Подготовка и Tours chaines*
- *Pas de basque*
- *Сценический Sissonne в I Arabesque*
- *Танцевальная комбинация*
- *Подготовка и Tours из V поз. en dehors*

Раздел: Элементы партерной гимнастики

Партерный экзерсис готовит мышцы и суставы к освоению движений классического экзерсиса. В него входят:

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья
- Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.
- Упражнения на исправление осанки.

Раздел: Народно-сценический танец

Повторение пройденного материала. Расширение знаний по предмету.

Экзерсис усложняется комбинационно и задаётся в различных характерах.

Характер комбинаций экзерсиса у станка и комбинаций и этюдов на середине может варьироваться в зависимости от намеченного на этот год репертуара.

Экзерсис у станка и на середине

- *b.t. с подъемом пятки опорной ноги*
- *B.t. жете с подъемом пятки опорной ноги*
- *Выстукивания в испанском характере, простые.*
- *Комбинация на выстукивание.*
- *Pas tortue* одинарное
- *Pas tortue* двойное
- *Характерный rond de jambe с поворотом стопы опорной ноги*
- *Верёвочка.*
- *Верёвочка с выносом ноги на каблук.*
- *«Моталочка»*
- *Положение рук в венгерском характере.*
- *B. developpes* в венгерском характере, с ударом пятки опорн. ноги
- *Gr.battements* с увеличением размаха.
- *Народный шаркающий ход*
- *Ход с отбросом ноги назад*
- *«молоточки»*
- *Одинарный ключ*
- *Двойной ключ*
- *Этюд в русском лирическом характере*
- *Этюд на Верёвочку в русском характере*
- *Комбинации на дроби*
- *комбинация на вращения*
- *вращения по диагонали*
- *Battement fondu* на 90°
- *Flic-flac* со скачком и переступанием.
- *Подготовка к «качалке» и «качалка».*
- *Grand battement jete с coupe-tombe.*
- *Опускание на подъём.*
- *«Переборы» подушечками стоп.*
- *Ковырялка с поворотом*
- *Вращения на простой дроби*
- *Вращения на притопах*

- *Вращения на двойной дроби*
- *Вращения в комбинации с различными другими движениями.*
- *Ход кадильный с каблучка*
- *Ход кадильный с поворотом по 6 поз.*
- *«Кабриоль» с вытянутым подъёмом и вытянутыми коленями.*

Раздел: Основы современного танца

Повторение пройденного материала с усложненным ритмической структурой:

1. Разогрев Голова:

- крест;
- квадрат;
- круг;
- sundari – крест;
- квадрат;
- полукруг. Плечи: крест;
- квадрат;
- круг;
- «восьмерка».

Руки: различные вариации основных позиций и положений рук. Грудная клетка:

- крест;
- квадрат;
- полукруги. Пелвис:
- крест;
- квадрат;
- полукруги,
- полукруг одним бедром;
- круги;
- «восьмерка».

Упражнения для позвоночника:

Твист торса:

- curve;
- arich;
- «спирали»;
- release;
- high release;

Cross:

1. Шаги:

- flat step;
- catch step;

2. Прыжки:

- jump;
- leap;
- hop;
- с 2-х ног на 1.

3. Вращения:

- corkscrew;
- four chaine;
- повороты на одной ноге;

- повороты по кругу;
- повороты на различных уровнях. Уровни

Игра: Точки опоры.

Раздел: Постановочная и репетиционная работа

1. Постановочная работа.

Два разнохарактерных танцевальных номера.

2. Репетиционная работа.

Отработка новых номеров, поддержка одного – двух номеров прошлых лет обучения.

3. Итоговое мероприятие: класс-концерт, участие в отчётном концерте.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «В МИРЕ ТАНЦА»

Прогнозируемые личностные результаты:

- участие в творческой деятельности коллектива;
- осмысленное отношение к танцу как художественному произведению;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
- умение использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной творческой работы;
- умение работать в группе и с группой;
- способность оценить достоинства и недостатки собственной работы;
- способность самостоятельно извлекать и структурировать информацию из различных источников.

Прогнозируемые метапредметные результаты:

- участие воспитанников коллектива в конкурсно-фестивальной деятельности, общение со сверстниками из других коллективов;
- Разработка и участие в социальных проектах (участие в праздниках, которые регулярно проводятся в коллективе, где воспитанники принимают участие в написании сценария, учат роли, готовят презентации к мультимедийному оформлению праздника, несут ответственность за подготовку и проведение мероприятия).

Прогнозируемые предметные результаты

- владение основами классического танца, знание основных правил исполнения движений;
- владение основами народно – сценического танца, знание основных правил исполнения движений;
- владение основами современного танца, знание основных правил исполнения движений;
- ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной деятельности;
- умение свободно импровизировать;
- начальное освоение проектной деятельности (индивидуальная и групповая работа по созданию презентаций на темы бесед по культурному наследию в области хореографии).

Система оценки результатов освоения программы

Отчет о результатах работы хореографического коллектива планируются в виде открытого урока, как класс-концерты (открытые показы для всех желающих, на которые приглашаются не только родители и учащиеся младших групп, но и младшие школьники, и их родители), а также концертное выступление, отчетный концерт в конце год, в котором принимают участие все обучающиеся хореографического коллектива.

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах муниципального, республиканского, всероссийского и международного уровней.

По окончании 1-2 года обучения учащиеся должны:

Предметные:

- освоить программу 1-2 года обучения по классическому танцу;
- освоить правильную постановку корпуса;
- освоить комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов;
- научиться тянуть подъём и колено;
- знать понятия "опорная нога", "рабочая нога";
- освоить движения «рабочей» ногой без участия корпуса;

- уметь ориентироваться в пространстве, знать точки зала;
- различать темп и характер музыки, выделять сильную долю.

Личностные:

- знать, понимать названия движений и грамотно выполнять их;
- освоить правила поведения в хореографическом классе;
- ответственно относиться к учебным занятиям, не пропускать занятия без уважительных причин;
- освоить умение работать в группе;
- освоить умение обсуждения различных тем в группе;
- освоить умение оценивать свою и групповую работу;
- сформировать правила личной культуры для занятий хореографией (форма, причёска, обувь).

По окончании 3-4- го года обучения учащиеся должны:

Предметные:

- освоить программу 3-4 года обучения по классическому танцу;
- уметь правильно выполнять основные упражнения классического экзерсиса у станка и на середине;
- освоить движения по разделу народно-сценического танца;
- уметь правильно выполнять основные упражнения народно- сценического экзерсиса у станка и на середине;
- уметь передавать в движении характер и темп музыки;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, ¾.
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения.
- уметь перестраиваться в простые рисунки танца (круг, линии, колонны);
- освоить координацию ног, рук и головы в движении;
- освоить движения на равновесие.

Личностные:

На 3-4 году обучения, во втором полугодии, движения у палки могут составлять простые комбинации. Выполняя их, учащиеся тренируют свою память. На втором году обучения движения исполняются быстрее. От учащихся нужно добиться натянутости, силы ног, правильности рук, головы и корпуса в простейших комбинациях. Дать учащимся возможность импровизации на тему «Времена года» – учимся применять учебный материал в творческих работах.

По окончании 3-4-го года дети должны:

- иметь правильную осанку;
- выработать ответственное отношение к учебному уроку, знать комбинации урока наизусть;
- освоить умение сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;
- освоить умение обсуждения различных тем в группе;
- освоить умение оценивать свою и групповую работу;
- освоить умение импровизации под музыку;
- закрепить правила личной культуры для занятий хореографией (форма, причёска, обувь).

По окончании 5-7 - го года обучения учащиеся должны:

Предметные:

- освоить программу 5-7 года обучения по классическому танцу;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации классического экзерсиса у станка и на середине;
- освоить движения по разделу народно – сценического танца;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации народно-сценического экзерсиса у станка и на середине;
- уметь передавать в движении характер и темп музыки;
- развить танцевальность, музыкальность, эстетичность движений.

Личностные:

- иметь стойкий интерес к дальнейшему изучению науки под названием «хореография»;
- владеть методикой исполнения упражнений классического танца у станка и на середине зала;
- владеть методикой исполнения упражнений народно - сценического танца у станка и на середине зала;
- научиться мыслить логически: выстраивать простые комбинации в обратном направлении;
- уметь ориентироваться в сценическом пространстве, перестраиваться в любые рисунки.

По окончании 5-7 - го года обучения учащиеся должны:

Предметные:

- учащиеся должны освоить программу 6-7 года обучения;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации классического экзерсиса у станка и на середине;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации народно-сценического экзерсиса у станка и на середине;
- познакомиться с особенностями стиля и характера русских, испанских, восточных танцев;
- освоить исполнение движений экзерсиса в более быстром темпе;
- знать терминологию движений и методические правила их исполнения;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации экзерсиса по современному танцу;
- сочинить самостоятельно несложную танцевальную комбинацию из изученных движений;
- импровизировать на заданную музыку.
- Повысить технику исполнения учащимися движений экзерсиса и танцевальных комбинаций.

Метапредметные:

Учащиеся принимают активное участие в концертной деятельности коллектива. Общение учащихся выходит за рамки своей группы.

Так же учащиеся 5-7 года обучения принимают участие в конкурсах разного уровня и имеют возможность сравнивать свои достижения с достижениями своих сверстников, а так же видеть старших участников и выступления образцовых коллективов.

Личностные:

- приобрести навыки самостоятельной работы с танцевальным материалом;
- знать законы общей координации тела, рук, ног, головы, законы равновесия;
- владеть соответствующей координацией и силовой нагрузкой в исполнении танцевального номера;
- иметь представление о выразительных средствах хореографии;
- иметь мотивацию дальнейшего творческого роста;
- дисциплинированность;
- проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

По окончании 8-10- го года обучения учащиеся должны:

Предметные:

- Учащийся должен освоить программу 8-10 года обучения;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации классического экзерсиса у станка и на середине;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации народно-сценического экзерсиса у станка и на середине;
- освоить исполнение движений экзерсиса в более быстром темпе;
- знать и уметь правильно выполнять и показывать движения и комбинации экзерсиса по современному танцу;
- сочинить самостоятельно танцевальную комбинацию из изученных движений;
- импровизировать на заданную музыку.

Метапредметные:

Учащиеся принимают активное участие в творческой жизни коллектива, принимают участие в фестивалях и конкурсах разного уровня и имеют возможность сравнивать свои достижения с достижениями своих сверстников.

Личностные:

- свободно использовать весь пройденный материал при подготовке к различным мероприятиям как внутри коллектива, так и вне его;
- уметь выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации;
- иметь стойкую мотивацию к познавательной деятельности;
- уметь работать в группе и с группой, как при педагоге, так и в его отсутствии;
- ощущать личную ответственность за свои действия в коллективе
- иметь потребность в коллективной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., Мей В. Азбука Классического танца. - Л.: Искусство, 1983, - 207с
2. Барышникова Т. Азбука хореографии, Айрис Пресс,- М., 2001, - 266с
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1960, - 158с.
4. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. - М., 2002, - 205 с
5. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов-хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
6. Жорницкая М. Я. Танцы народов Севера - М.: Сов. Россия, 1988 – 128
7. Зацепин А. Учебник по народно-сценическому танцу. М., 2001, - 167 с
8. Захаров В. Радуга русского танца - М.: Сов. Россия, 1986, 122с
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд- во ГИТИС, 2000.
11. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009. 12. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996. 13. Смирнов И.В Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986, - 195с.
14. Смирнов И.В. Работа балетмейстера над хореографическим произведением. - М.: Искусство, 1979, - 92с.
15. Ткаченко Т. Народные танцы. – М.: Искусство, 1975. 350 с
16. Методические пособия ЛГИК, 1983 - 1987гг.
17. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009

Интернет-источники:

1. Азбука балета
<http://plie.ru/?vpath=/azbuka/>
<http://plie.ru/?vpath=/teach/>
http://ru.wikipedia.org/wiki/Терминология_в_балете
2. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.-
<http://girshon.ru/>
3. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. -
http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php
4. <https://kopilkaurokov.ru>
5. <https://vk.com/dancerussia>
6. <https://vk.com/dancederevnya>
7. "Методика преподавания современного танца для детей 7-8 лет"
<https://www.youtube.com/watch?v=IEisd8FFw50>
8. Видеоуроки по современному танцу
<https://www.youtube.com/watch?v=PkABILzrREo>
9. Современный танец <https://www.youtube.com/watch?v=YbIVvaJXnjY>
10. Открытый урок Современной хореографии (джаз, модерн, контемпорари, афро-джаз) 2014
М/ХЭ 2 курс
<https://www.youtube.com/watch?v=M6ABMHUi1yI>
11. Онлайн семинары для хореографов <https://vk.com/club185188305> 12. Самопляс
<https://www.youtube.com/c/Самопляс>
13. Классический танец <http://plie.ru/?vpath=/azbuka/>
14. http://ru.wikipedia.org/wiki/Терминология_в_балете
15. народно-характерный танец <http://teatrix.ru/viewforum.php?f=68>
<http://slavzso.narod.ru/6/Petrov.htm>
16. стилизация русского танца http://www.youtube.com/watch?v=simBl-E6k_o
17. Упражнения на ритм
<http://rutube.ru/video/87e91ce78720f75934cd0f52748cfb8f/>
18. Партерный экзерсис https://www.youtube.com/watch?v=A13eUkc_JIk#t=833 19. Подвижные игры
<https://azbyka.ru/deti/podvizhny-e-igry-s-detmi-mladshego-doshkol-nogo-voznrast-timofeeva>
http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey <http://sundekor.ru/uchebnyj-material/2-kurs/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlia-mladshikh-doshkolnikov/>
20. Сергей Залуин, ритмика для детей, силовой урок, 4 – 5 лет
<https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU>
6 – 7 лет <https://www.youtube.com/watch?v=rPUy7IFMmNw>
7 – 8 лет <https://www.youtube.com/watch?v=48yJRwGrRW0&list=PLPluvSzhhk0wNZizTxqyuIQCiKSnfGwgQ>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=yUsZe8FdIns>
22. Русские дроби <https://masterok.livejournal.com/1206248.html>
23. Рощупкин А.Б. Знакомство с элементами русского танца
<https://www.youtube.com/watch?v=sKKasSo7ySk&list=WL&index=112>

<http://dance123.ru/> - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.

<http://www.youtube.com/user/bolshoi/featured> - официальный канал Государственного академического Большого театра России, представляет оперы, балетные спектакли русской и западной классики (включая признанные шедевры 20-го века), и специальных работ по заказу.

<http://mariinsky.tv> - медиавещание Мариинского театра. На сайте ведутся онлайн трансляции концертов, спектаклей. Mariinsky.tv содержит раздел видеоархив, включающий в себя видеоматериалы концертов, спектаклей, репетиций, интервью со звёздами балета, выдающимися хореографами, театральными деятелями.

<http://www.horeograf.com/knigi> - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).

<http://video-dance.ru/> - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.

<http://danncce.ru/swing/rock-and-roll/> - уроки танцев онлайн.

<http://need4dance.ru/> - энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.

<http://sport-lessons.com/> - спортивные уроки онлайн.

http://www.youtube.com/channel/UCwdl_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ - канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

<http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured> - канал представляет видеоматериалы по различным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях

...наименование...
...адрес...
...директор...
...подпись...
...печать...

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

30 (тридцать)
листов

Директор ГБОУ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5
Г.О. СМЕЖНОЕ»
Э.Д. Колисниченко

