муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)

Михеева Наталья Владиславовна

Подписано цифровой подписью: Михеева Наталья Владиславовна
Дата: 2023.09.08 15:44:01 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____Л.М. Шишкова
31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МИР»

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
(протокол № 1 от 29.08.2023 г.)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2023 г.)

Разработчик программы: педагог дополнительного образования
Швабауэр Ирина Викторовна

г. Ульяновск

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
1.Пояснительная записка……
1.2 Цель и задачи программы…….
1.3 Содержание программы……..
1.4 Планируемые результаты…….

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1 Календарно-учебный график ……
2.2 Условия реализации программы ……..
2.3 Формы контроля ……..
2.4 Оценочные материалы …….
2.5 Методические материалы……
III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……
ПРИЛОЖЕНИЕ

I.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиться за это время. Современный танец можно условно разделить на танец модерн и джазовый танец, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др. Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ***«Танцевальный мир»*** художественной направленности предназначена для реализации в условиях учреждения дополнительного образования, где есть достаточно возможностей для проведения воспитательной работы по выявлению творческого потенциала, раскрытию неординарности личности, созданию ситуации успеха для каждого ребенка. Программа ***«Танцевальный мир»*** разработана на основе опыта деятельности автора в качестве педагога хореографического коллектива «Азарт».

Данная программа является модифицированной по степени авторства, в ней разработан комплекс основных характеристик в соответствии с жизненным и практическим опытом, позицией и собственным видением предмета; определен комплекс организационно – педагогических условий с учётом результатов обучения, воспитания и развития детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ***«Танцевальный мир»*** разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 г.
5. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

9. Методические рекомендации от 20.03.2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ЦДТ № 5:

1. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5».
2. Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
3. Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
4. Лицензия № 3050 от 21.11.2016 г. на осуществление образовательной деятельности.

Художественная направленность программы ***«Танцевальный мир»*** заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественноэстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; по знает способы сосуществования в коллективе.

Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, street jazz, flash dance, hip-hop. В основе курса лежит изучение техник современного танца: джазмодерн, contemporary, хип-хоп, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

Инновационность программы «Танцевальный мир» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого обучающего.

Уровень реализации программы: Программа является стартовой и рассчитана на 1 год обучения.

Отличительными чертами данной программы является то, что она содержит в себе материал не по одному конкретному танцевальному направлению, а знакомит детей с разными хореографическими направленностями и их особенностями в соответствии с их хронологическими этапами возникновения и развития.

Адресат. Программа рассчитана на детей в возрасте 7-15 лет. Программа рассчитана на ребят, которые имеют начальный этап подготовки и выбрали себе занятия по душе, а к этому возрасту обрели желание танцевать. Главным определяющим фактором является желание ребенка, от него зависит и степень освоения материала. Поскольку внутренний мир подростков в этом возрасте насыщен целым рядом психологических проблем, то ребятам предоставляется уникальная возможность их преодоления через пластику, актерские этюды, движенческие игры, сценические танцы.

Общие требования и порядок приёма учащихся в ЦДТ №5 регулируются в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ и Положением об организации образовательного процесса центра детского творчества №5. Приём учащихся в детское объединение «Азарт», осуществляется по интересам и желанию учащихся, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) на имя директора ЦДТ №5, медицинского заключения от врача. При зачислении от учащегося требуется фотография размером 3х4, копия свидетельства о рождении, родители оформляют согласие на обработку персональных данных ребёнка на период обучения.

Объём и срок освоения программы – Содержание и материал программы предполагает базовый уровень сложности, который основан на специализированных знаниях в рамках содержательно-тематического направления программы. Объём программы данного уровня – 72 часа. Общее количество часов в год:

1 год -72 часа, 36 недель

Особенности организации образовательного процесса - программа рассчитана на 1 год, является краткосрочной, обучения для детей 7-15 лет, ранее занимавшихся танцами. Набор в группы носит переводной характер, состав групп постоянный. Количество занимающихся детей в группе первого года обучения не более 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий -

72 часа, 2 часа 1 раза в неделю;

Краткосрочная образовательная программа построена с учётом эмоциональной отзывчивости детей, любознательности и способности овладевать определёнными теоретическими знаниями в области хореографии, практическими навыками в области танцевального искусства.

К принципам построения данной программы относят:

- принцип научности;
- принцип доступности и последовательности;
- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип наглядности;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип результативности.

В детском объединении предусмотрена групповая **форма очного обучения.** В реализации программы используются **дистанционные образовательные технологии**, при которых целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

В современном мире высоких технологий дистанционное обучение или как сейчас многие говорят онлайн обучение – новый и удобный формат получения образования. Удалённое обучение дает возможность получать знания из любого места, будь это дом, дача, прогулки на свежем воздухе и самостоятельно планировать свое драгоценное время.

Основные задачи дистанционного обучения:

- интенсификации самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

Программа частично цифровизирована – создан большой объѐм видеоматериала по занятиям, рассчитанного на разный возраст. Учащиеся могут выполнять задания дистанционно и отправлять фото и видео отчет педагогу. У объединения имеются свои группы в социальных сетях VK и Instagram, а также беседа в мессенджере Viber. Успешным результатом совмещения геймификации и цифровизации в программе является проведение онлайн-конкурсов для обучающихся. Ведущие формы и виды деятельности – это учебно - тренировочные и практические занятия, репетиции. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Skype
- Zoom
- Youtube
- Google Hangouts

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Viber, WhatsApp, Telegram) • Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Сайты по дистанционному обучении:

1. http://www.int-edu.ru/
2. https://vk.com/public170399826

Цифровая образовательная среда:

- Информационно-коммуникационная образовательная платформа **«Сферум»**
- Онлайн-сервис **Яндекс. Телемост**
- Система дистанционного обучения **«Mirapolis»**
- Мессенджер «**Telegram»**

Формы проведения занятий: контрольные занятия, концерт, открытое занятие для родителей, конкурс.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие **методы обучения:**

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки
- метод постепенности: занятие строится по принципу от простого к сложному, что помогает максимально точно проучить каждое pas и подготовить своѐ тело к более сложным упражнениям.
- метод повтора: репетиция от латинского repetitio – повторение, основная форма подготовки представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями). Каждое занятие предполагает многократное повторение классических pas и различных танцевальных комбинаций, что позволяет хорошо понять и освоить новый и пройденный материал, синхронизировать движения в группе, а также максимально укрепить мышцы тела и выработать выносливость.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

– выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
– познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
– сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

– раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
– содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов
дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
– развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

– привить интерес к танцевальному творчеству;
– воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
– воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
– приобщить к здоровому образу жизни;
– способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации обучающихся.

Прогнозируемые результаты

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и

развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей: – предметным, фиксирующим предметные и метапредметные (общеучебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы; – личностным, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

Предметные результаты: В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

• основные стили современной хореографии;
• специальную терминологию;
• основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
• принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

иметь представление: об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;

• о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

• исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.).
• владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
• выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
• определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
• создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
• отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
• творчески реализовать поставленную задачу;
• владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
• владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
• владеть навыками сценической практики.

Метапредметные (общеучебные) результаты обучения будут охарактеризованы:

повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии;

владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления;

развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

Личностные результаты будут охарактеризованы:

проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости;

навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией;

установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В конце первого года обучения обучающиеся будут:

– знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции; – знать основные положения рук;
– согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
– выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
– выражать образ с помощью движений.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ ЗАНЯТИЯ	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
		ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	КОНТРОЛЬ	
		1 МОДУЛЬ				
1	**1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**	**2**	**1**	**1**		**ОПРОС**
1.	Введение в программу,правила т.б.	2	1	1		ОПРОС
2-3	**2. ИЗУЧЕНИЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ПОЗИЦИЙ НОГ**	**4**	**2**	**2**		**Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов**
2	Вторая позиция ног	2	1	1		Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов
3	Четвёртая позиция ног	2	1	1		Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов
4-5	**3. ИЗУЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЙ РУК**	**4**	**2**	**2**		**Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов**
4	Положение рук в танце модерн на талии отведёнными локтями назад	2	1	1		Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов
5	Положение рук с фиксацией на грудной клетке	2	1	1		Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов
6-8	**4. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОРПУСА**	**6**		**6**		**Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов**
6	Release (расширение, распространение)	2		2		Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов

7	Contractions (сосредоточение)	2		2		Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов
8	Roll down, roll up	2		2		Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов
9-16	**5. ИМПРОВИЗАЦИЯ**	**16**		**16**		**Наблюдение, выполнение нормативов**
9	Расслабление, исследование своего тела	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
10	Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
11	Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка)	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
12	Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения)	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
13	Этюд «воображение - состояние – явление образ-отклик тела	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
14	Импровизация с музыкой, ритмом	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
15	Импровизация с пространством зала, смена уровней, ракурсов	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
16	Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»)	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
	1 Модуль:	**32**	**5**	**21**		
	2 Модуль					

17-26	**6.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ**	**20**		**20**		**Наблюдение, выполнение нормативов**
17	Составление комбинаций из ранее разученых элементов	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
18	Составление комбинаций с элементами импровизации	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
19	Состовление комбинаций с открытием и закрытием диафрагммы	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
20	Состовление комбинаций с приставным шагом	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
21	Состовление комбинаций с элементом пружинка	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
22	Состовление комбинаций с элементом волна	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
23	Состовление комбинаций с элементами направления vog	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
24	Состовление комбинаций с элементами направления hip-hop	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
25	Состовление комбинаций с элементами направления dance holl	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
26	Состовление комбинаций с элементами направления shuffle	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
27-36	**7.ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА**	**20**		**20**		**Наблюдение, выполнение нормативов**
27	Ориентирование в хореографическом классе и на сцене	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
28	Упражнения на ориентирование в пространстве	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
29	Восемь точек (координация положения в рисунке танца). Упражнения на развитие координации	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
30	Упражнения на ориентирование в	2		2		Наблюдение, выполнение

	линейных рисунках					нормативов
31	Упражнения на ориентирование круговых рисунков	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
32	Упражнения на развитие синхронности в группе	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
33	Значения сольного и группового исполнения	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
34	Работа в парах и тройках	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
35	Подготовка к отчетному концерту	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
36	Различные виды танцевальных рисунков	2		2		Наблюдение, выполнение нормативов
	2 МОДУЛЬ :	**40**		**40**		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Блок *«Вводное занятие». 1 занятие(2часа)*

Цель: освоить основные элементы танца и научиться правильно владеть мышцами своего тела.

Задачи:

Предметные–

- обучить детей позициям рук, ног, головы;
- разучить основные термины современной хореографии;
- освоить экзерсис у станка.

Метапредметные –

- правильно держать корпус и освоить понятие баланс, изоляция;
- разучить элементарные кроссы.

Личностные–

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;

Формы занятий: беседа, демонстрация.

Теоретическая часть: Знакомство с основными понятиями программы. Правилами техники безопасности, расписание, правила внутреннего распорядка.

Практическая часть: Участие в викторине.

Оборудование и материалы: Инструкция по Т.Б., Формы Формы контроля: Опрос.

Должен знать: правила по Т.Б., внутреннего распорядка.

- Должен уметь: основные элементы современного танца;
- правильно владеть координацией своего тела и работой мышц;
- основную терминологию современной хореографии.

2 Блок «ИЗУЧЕНИЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ПОЗИЦИЙ НОГ», 2-3 занятия (по 2 часа)

Цель: повышение технического и эмоционального уровня исполнения движений

Задачи:

Предметные- развить опорно- двигательный аппарат;

Метопредметные – научить постепенно распределять физическую нагрузку, через разучивание от простого к сложному;
Личностные – развить техническое совершенство и выносливость.
Теория: Основные элементы танца для базовой основы
Практика: Пошаговое изучение элементов, дробное заучивание и закрепление.
Форма подачи материала: Рассказ, объяснение и наглядный показ.
Оборудование и материалы: Хореографический станок, зеркала.
Формы контроля: Выполнение нормативов, контрольные упражнения.
Предлагаемый результат: правильное исполнение элементов, знают терминологию.

3 Блок «ИЗУЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЙ РУК», 4-5 занятия (по 2 часа)

Цель: повышение технического и эмоционального уровня исполнения движений
Задачи:
Предметные- развить опорно- двигательный аппарат;
Метопредметные – научить постепенно распределять физическую нагрузку, через разучивание от простого к сложному;
Личностные – развить техническое совершенство и выносливость.
Теория: Основные элементы танца для базовой основы
Практика: Пошаговое изучение элементов, дробное заучивание и закрепление.
Форма подачи материала: Рассказ, объяснение и наглядный показ.
Оборудование и материалы: Хореографический станок, зеркала.
Формы контроля: Выполнение нормативов, контрольные упражнения.
Предлагаемый результат: правильное исполнение элементов, знают терминологию.

4 Блок «ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОРПУСА», 6-8 занятия (по 2 часа)

Цель: повышение технического и эмоционального уровня исполнения движений
Задачи:
Предметные- развить опорно- двигательный аппарат;
Метопредметные – научить постепенно распределять физическую нагрузку, через разучивание от простого к сложному;
Личностные – развить техническое совершенство и выносливость.
Теория: Основные элементы танца для базовой основы
Практика: Пошаговое изучение элементов, дробное заучивание и закрепление.
Форма подачи материала: Рассказ, объяснение и наглядный показ.
Оборудование и материалы: Хореографический станок, зеркала.
Формы контроля: Выполнение нормативов, контрольные упражнения.
Предлагаемый результат: правильное исполнение элементов, знают терминологию.

5 Блок «ИМПРОВИЗАЦИЯ», 9-16 занятия (по 2 часа)

формирование умения использовать все средства
Цель: Формирование умения использовать все средства танцевальной выразительности при исполнении хореографических постановок и умения соотносить свои мысли с действиями.
Задачи:
Предметные –формировать умения соотносить свои мысли с действиями при исполнении различных техник импровизаций.
Метопредметные – развить умения решать постановочные и художественные задачи средствами выразительности и артистизма.
Личностные – развить музыкально-пластическую выразительность и подвижность различных частей- центров тела.
Теория: Значение выразительности передачи эмоций в танцевальном искусстве.

Практика: На примерах подобрать танцевальные элементы и эмоцию к различным танцевальным композициям.

Форма подачи материала: Демонстрация, видео показ, объяснения.

Оборудование и материалы: Видео плеер, зеркало, необходимые атрибуты для лучшей передачи образа.

Форма контроля: Наблюдение, концерт, творческий отчет.

Предлагаемый результат: Во время исполнения композиций передают выразительность, танцевальные элементы сочетающиеся исполняемого материала.

Формировать умения соотносить свои мысли с действиями при исполнени

6 Блок «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМБИНАЦИИ», 17-26 занятия (по 2 часа)

Цель: развить физические данные обучающего для более успешного освоения танцевального искусства.

Задачи:

Предметные – развить силы и эластичности всех комплексов мышц;

Метопредметные-обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Личностные – укрепить здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию.

Теория: Составление танцевальных движений в комбинации.

Практика: Пошаговое изучение и исполнение комбинаций с постепенным увеличением физической нагрузки.

Форма подачи материала: Объяснение, демонстрация, закрепление.

Оборудование и материалы: танцевальный зал, видео плеер, зеркало.

Формы контроля: Наблюдение, выполнение нормативов, соревнование.

Предлагаемый результат: Справляются с предложенной усиленной физической нагрузкой.

7 Блок «ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА», 27-36 занятия (по 2 часа)

Цель: усвоить основные этические требования поведения и общения во время танца, на сцене и за кулисами.

Задачи:

Предметные - развить у учащихся чувство ответственности за своё поведение;

Метопредметные- сформировать вкус к манере поведения;

Личностные-воспитать уважительное отношение к окружающим.

Теория: Основы постановки танца необходимость репетиционной работы.

Практика: Запоминание композиции, правильное исполнение под музыку с передачей эмоций.

Форма подачи материала: Объяснение, демонстрация.

Оборудование и материалы: Танцевальный зал, зеркала.

Форма контроля: Наблюдение, концерт, творческий отчет.

Предлагаемый результат: Безошибочно исполняют разученный материал.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальный мир», результаты, сформулированы исходя из требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- уважительное отношение к культуре своего народа;

- ответственное отношение к обучению;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию в области современного танцев;
- установка на безопасный здоровый образ жизни, работу на результат, бережное отношение к духовным ценностям;
- нравственное сознание, чувство, поведение на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- готовность и способность к непрерывному (долгосрочному) обучению и самообучению как условию успешной допрофессиональной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- осваивать способы решения проблем творческого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- организовывать сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать в группе;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- продуктивно общаться и взаимодействовать;
- развивать физические, художественные, психомоторные, коммуникативные способности;
- развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, художественный вкус и творческое воображение.

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Учащиеся познакомятся:

- с основами современной танцевальной культуры как части общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения;
- с терминологией, позами, движениями, принятыми в танце.

Учащиеся научатся исполнять современные направления танца.

Учащиеся получат возможность приобрести:

- первоначальные представления о значении хореографической культуры для укрепления здоровья, о её позитивном влиянии на развитие человека как факторе успешной социализации;
- навыки исполнения различных современных направлений хореографии;
- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателей развития основных физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости).

II.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальный мир» ежегодно составляется в соответствии с учебным планом, расписанием на текущий учебный год, рассматриваются педагогическим советом и утверждаются директором учреждения
(см. Приложение 2)
Начало учебного года – 01 сентября.
Окончание учебного года – 31 мая.
Продолжительность учебного года:36 недель
Количество учебных дней – 72
Летние каникулы – с 1 июня по 31 августа;

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Начало учебного года – 01 сентября
Окончание учебного года – 31 мая
Продолжительность учебного года: 36 недель

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1			Тематические	2	ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ,ПРАВИЛА Т.Б	СОШ№86	Опрос
2			Тематические	2	ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ НОГ	СОШ№86	Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов
3			Тематические	2	ЧЕТВЁРТАЯ ПОЗИЦИЯ НОГ	СОШ№86	Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов
4			Тематические	2	ПОЛОЖЕНИЕ РУК В ТАНЦЕ МОДЕРН НА ТАЛИИ ОТВЕДЁННЫМИ ЛОКТЯМИ НАЗАД	СОШ№86	Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов
5			Тематические	2	ПОЛОЖЕНИЕ РУК С ФИКСАЦИЕЙ НА ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ	СОШ№86	Опрос, Наблюдение, выполнение нормативов

6			Тематические	2	Release (расширение, распространение)	СОШ№86	
7			Тематические	2	Contractions (сосредоточение)	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
8			Тематические	2	Roll down, roll up	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
9			Тематические	2	Расслабление, исследование своего тела, бодивор	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
10			Тематические	2	Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
11			Тематические	2	Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка)	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
12			Тематические	2	Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения)	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
13			Тематические	2	Этюд «воображение - состояние – явление образ-отклик тела	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
14			Тематические	2	Импровизация с музыкой, ритмом	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
15			Тематические	2	Импровизация с пространством зала, смена уровней, ракурсов	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
16			Тематические	2	Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»)	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов

17			Тематич еские	2	СОСТАВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ИЗ РАНЕЕ РАЗУЧЕНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
18			Тематич еские	2	СОСТАВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИМПРОВИЗАЦИИ	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
19			Тематиче ские	2	СОСТОВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ С ОТКРЫТИЕМ И ЗАКРЫТИЕМ ДИАФРАГММЫ	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
20			Тематиче ские	2	СОСТОВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ С ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
21			Тематиче ские	2	СОСТОВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ С ЭЛЕМЕНТОМ ПРУЖИНКА	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
22			Тематиче ские	2	СОСТОВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ С ЭЛЕМЕНТОМ DJKYF	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
23			Тематиче ские	2	СОСТОВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ НАПРАВЛЕНИЯ VOG	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
24			Тематиче ские	2	СОСТОВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ НАПРАВЛЕНИЯ HIP-HOP	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
25			Тематичес кие	2	СОСТОВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ НАПРАВЛЕНИЯ DANCE HOLL	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
26			Тематиче ские	2	СОСТОВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ НАПРАВЛЕНИЯ SHUFFLE	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
27			Тематиче ские	2	Ориентирование в хореографическом классе и на сцене	СОШ№86	Опрос,наблю дение,выпол нение нормативов
28			Тематиче	2	Упражнения на	СОШ№86	Опрос,наблю

			ские		ориентирование в пространстве		дение,выполнение нормативов
29			Тематические	2	Восемь точек (координация положения в рисунке танца). Упражнения на развитие координации	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
30			Тематические	2	Упражнения на ориентирование в линейных рисунках	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
31			Тематические	2	Упражнения на ориентирование круговых рисунков	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
32			Тематические	2	Упражнения на развитие синхронности в группе	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
33			Тематические	2	Значения сольного и группового исполнения	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
34			Тематические	2	Работа в парах и тройках	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выпол 2нение нормативов
35			Тематические	2	Подготовка к отчетному концерту	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов
36			Тематические	2	Различные виды танцевальных рисунков	СОШ№86	Опрос,наблюдение,выполнение нормативов

2.2УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:
Материально-техническое обеспечение программы А.Наличие учебного класса.
Б. Оборудование классов: станки, зеркала для самоконтроля.

Информационное обеспечение
А. аудиопроигрыватель,
Б. видеомагнитофон (DVD) или компьютер (ноутбук),
В. фото и видеокамера.

Г.Сценическая площадка для репетиций.
Д.Оформление концертных номеров:

- изготовление костюмов в соответствии с репертуаром;
- обувь для сцены и для занятий;
- бутафория;
- оформление сцены (в соответствии с тематикой выступления);
- гимнастические коврики.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, центра детского творчества №5, Швабауэр Ирина Викторовна высшей квалификационной категории. Педагог имеет средне-специальное образование, по специальности педагог дополнительного образования в области художественного творчества, хореография.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

- Тщательная влажная уборка помещения.
- Проветривание.
- Соблюдение режима обучения и перерывов.
- Проведение занятий по технике безопасности.
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Требования к внешнему виду детей:

Обувь должна быть мягкой для занятий классическим экзерсисом (балетки, носки,) и туфли для исполнения народных танцев. Форма одежды должна быть обтягивающей (купальники, трико, лосины), чтобы педагог мог видеть недостатки в осанке ребенка во время исполнения упражнений. Волосы должны быть гладко зачесаны, не спадать на лицо.

Связь с родителями:

Большое значение при организации работы придается включению родителей в ту атмосферу деловитости и серьезности, создать которую считается необходимой в занятиях искусством. Для того, чтобы создать у родителей желаемый психологический настрой, вызвать у них нужное отношение и понимание целей занятий, родители приглашаются на концерты, открытые занятия, проводятся беседы о том, что может дать ребенку искусство танца, раскрытие значение объективного, беспристрастного подхода к своим детям, необходимости учета их индивидуальных склонностей, способностей. Особенно подчеркивается роль прилежания. Прилежный, старательный, работоспособный, даже менее одаренный ребенок может достичь хороших результатов, если он находится в атмосфере доброжелательности, интереса и уважения к своим достижениям.

2.3.ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

согласно учебным планам, в программу включены следующие формы контроля:

- собеседование;
- наблюдение;
- анализ, самоанализ;
- опрос (устный, письменный) предполагает вопросы учащимся по теоретической части программы;
- тестирование;

• участие в конкурсах, фестивалях, концертной деятельности, в процессе, которого каждый учащийся детского объединения оценивается по занятым призовым местам и следующим критериям:
• наличие необходимых данных, подготовка опорно-двигательного аппарата, уровень исполнения заявленному стилю хореографии;
• исполнительское мастерство (сложность исполнения, техника исполнения, актѐрское мастерство, раскрытие художественного образа);
• сценическая практика (соблюдение стиля, техника исполнения, музыкальность, актѐрское мастерство, сценическая культура, сценическая занятость по результатам участия в концертной деятельности).
• контрольное упражнение по классическому танцу проводятся в конце каждого учебного полугодия с оценкой достигнутых результатов.

Каждый учащийся детского объединения оценивается по следующим критериям:

Критерий	**Высокий уровень (5 баллов)**	**Средний уровень (2-4 балла)**	**Низкий уровень (0-1 балл)**
1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).	Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.	Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.	Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированны только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.
2. Эмоциональность - Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.	Дети эмоциональны, подпевают во время движений, мимика богата и выразительна.		Ребенок неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его не интересует.

3. Волевая сфера - Волевые качества, определяющие творческую активность: решительность, настойчивость, инициативность, смелость, выдержка и самообладание.	Ребенок преодолевает трудности (быструю утомляемость и болевые ощущения), не теряется в непривычных сценических условиях, в момент прекращения музыкального сопровождения, смены направления, скорости, характера движений, смены партнеров.	Ребенок не всегда справляется с трудностями, из предложенных педагогом повторов движений выполняет не все (больше половины повторов).	Ребенок может пропустить половину повторов движений, жалуется на усталость (при хорошем состоя- нии здоровья), теряется в непривычных условиях исполнения.

4. Воображение и творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.	Ребенок способен к импровизации, созданию новых, оригинальных образов и движений.	Способность к импровизации с использованием знакомых образов и движений.	Способности к импровизации нет, исполняет движения только по показу педагога.
5. Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти – музыкальная, зрительная, двигательная.	Ребенок запоминает композицию после 3-5 исполнений по показу.	Детям необходимо для запоминания 6-7 повторений композиции вместе с педагогом.	Потребность в большом количестве повторений – более 9 раз.

6. Внимание – способность сосредотачиваться, не отвлекаться от музыки и процесса движения. При воплощении элементов танца у исполнителей возникают следующие объекты внимания: танец, музыка, перемещение в сценическом пространстве и общение с партнерами.	Ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно.	Ребенок выполняет композицию с некоторыми “помарками”, иногда отвлекается, упускает “нить движения”, ему требуются подсказки.	Ребенок испытывает затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.
7. Артистизм (особенности сценического поведения и самочувствия). Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональность, фантазию и чувство меры. В хореографии	Исполняя танцевальный номер на сцене, дети ярко проявляют и музыкальность, и выразительность пластики и мимики. Выступают спокойно и		Дети исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или

артистизм - это: • Способность к восприятию танцевальных композиций в целом; • способность воспринимать и откликаться танцевальным движением на все музыкальные нюансы; • способность выражать пластикой движений настроения, заложенные в музыке.	уверенно, эмоционально заразительно.		замедляют движения), - что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.

8. Специальные хореографические данные - (Выводится средний балл по всем измерениям). Координация (согласованность движений тела):	Исполняют заданную комбинацию без ошибок, уверенно.	Исполняют комбинацию с небольшими недочетами, не достаточно уверенно, но исправляются после 3-5 повторов.	Исполняют комбинацию неуверенно, ошибки при исполнении каждого второго движения.
Шаг (При вертикальном положении корпуса):	Нога свободно подни-мается на любую высоту выше 90 градусов	Поднимание ноги на 900 свободно, без напряжения.	Поднимание ноги ниже 900
Прыжок (Во время прыжка с натянутыми стопами):	Расстояние от пяток до пола значительно выше размера стопы.	Расстояние от пяток до пола не менее размера стопы.	Расстояние от пяток до пола меньше размера стопы при этом стопы не вытягиваются во время прыжка.
Подъем (В положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол): открывании ноги в сторону носком в пол):	Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.	Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.	Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.

Гибкость (В положении стоя лицом к опоре во время прогиба назад угол между частью позвоночника от поясницы вверх (торсом) и опорой, от которой корпус отклоняется назад):	Угол 90 и больше.	Угол – не менее 45 градусов.	Угол – менее 45 градусов.
Выворотность (В положении лежа на спине, поясница прижата к полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены):	Колени свободно лежат на полу.	Расстояние от пола до коленей не более 10 см	Расстояние от пола до коленей не более 10 см, поясница не прижата к полу.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Входящий контроль: регулярно (в рамках расписания) осуществляется балетмейстером, ведущим предмет.
Текущая диагностика: определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.
Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной диагностики является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей.
Основным методом промежуточной диагностики на 2,3,4,5 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в конкурсных и фестивальных мероприятиях; □ концертные выступления учащихся.

Итоговая диагностика: проводится в конце каждого из этапов обучения по всем дисциплинам и фиксируется в соответствующей документации.
Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.
Итоговая диагностика при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Специально-танцевальная подготовка
Дидактический материал

Комплекс упражнений направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста
Разрабатывая данный комплекс упражнений партерной гимнастики мы познакомились и изучили такие источники, как «Сборник программ дополнительного образования

художественно - эстетического направления» выпуск I, объединение «Дворец молодѐжи», 2003 год издания, Екатеринбург; образовательная программа «Современная хореография», автор Поталицина О.В., 2004 год издания, Екатеринбург; Рабочая образовательная программа по дисциплине «Гимнастика», автор - Звездина Т.В. Год издания - 2007. Екатеринбург.

Перед работой с партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой нам понадобятся индивидуальные коврики.

I) ***Комплекс упражнений сидя на полу***

1) *Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:* - сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чѐткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чѐткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чѐткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращѐнном положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

2) *Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:*

- «Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3) *Упражнения для развития паховой выворотности:*

- «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.
Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- «Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.
Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чѐткий.
На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведѐтся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладѐтся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.
Следить за прямой спиной и за бѐдрами.

II) Комплекс упражнений лѐжа на спине 1)*Упражнения на пресс:*

- поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.
Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.
На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.
Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

- «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.
Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чѐткий, темп - быстрый.
Ноги поочерѐдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.
2) *Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника:*
-«Берѐзка»
И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.
Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.
На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

III) Комплекс упражнений лѐжа на животе
1) *Упражнения для развития гибкости:*

- «Окошечко

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса
Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чѐткий.
На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

- «Змейка

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чѐткий.
На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаѐтся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.
Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Лягушка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.
Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чѐткий.
На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаѐтся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.
Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- «Самолѐтик»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.
Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чѐткий.
На 1 такт 2/4 - руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

- «Корзинка»

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.
Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

- «Чемоданчик» в парах

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.
Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.
На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.
Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- ноги по сторонам

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.
Тянущийся кладѐт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лѐг на пол.

- «Бабочка» в парах

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.
Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.
Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.
Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- «Полушпагат»
- «Шпагат»

Основой для построения программы явились следующие педагогические принципы:

1. Принцип культурологичности, предполагающий понимание предмета как одного из взаимосвязанных элементов человеческой культуры, содержащих прошлый культурный опыт человечества и включающих его в сегодняшнюю жизнь.
2. Принцип вариативности и свободы выбора, он необходим для самореализации личности.
3. Принцип эмоциональной насыщенности. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.
4. Принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка.
5. Принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностноориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.
6. Принцип диалогичности предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним.
7. Принцип интеграции основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой. На основе общих выразительных средств дети ищут параллели в различных видах искусства, раскрывая художественный образ.
8. Принцип систематичности, последовательности и преемственности содержания эстетического воспитания и хореографического образования.

Принцип доступности, обеспечивающего переход от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Результаты диагностики знаний, умений, навыков учащихся:

№ группы	Раздел программы	Учебный год											
		2015-2016						2016-2017					
		Вид диагностики											
		первичная			итоговая			первичная			итоговая		
		Уровни %			Уровни %			Уровни %			Уровни %		
		н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в
№1	Партерная гимнастика	12 %	72 %	16 %	8%	62 %	30 %	8%	62 %	30 %	6%	46 %	48 %
№2	Партерная гимнастика	14 %	72 %	14 %	10 %	60 %	30 %	10 %	60 %	30 %	8%	52 %	40 %
№1	Экзерсис	32 %	52 %	6%	24 %	44 %	32 %	24 %	44 %	32 %	12 %	48 %	40 %

№2	Экзерсис	40 %	58 %	2%	28 %	42 %	30 %	28 %	42 %	30 %	18 %	40 %	42 %
№1	Постановочн	12	72	16	8%	62	30	8%	62	30	4%	52	44
	ая работа	%	%	%		%	%		%	%		%	%
№2	Постановочн ая работа	14 %	72 %	14 %	10 %	60 %	30 %	10 %	60 %	30 %	6%	32 %	62 %
№1	Теоретическ ая часть	10 %	40 %	50 %	8%	36 %	56 %	8%	36 %	56 %	6%	32 %	62 %
№2	Теоретическ ая часть	12 %	32 %	56 %	8%	40 %	52 %	8%	40 %	52 %	4%	32 %	64 %

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

1. Игровые технологии.

Игровые технологии обладают средствами активизирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обосновано, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Место и роль игровой технологии в учебном процессе, сочетание элементов игры и ученья во многом зависят от понимания учителем функций и классификации педагогических игр. В первую очередь в хореографии используют подвижные игры.

По характеру педагогического процесса выделяются следующие группы игр: а) обучающие, тренировочные, контролирующие и обобщающие;

б) познавательные, воспитательные, развивающие;

в) репродуктивные, продуктивные, творческие;

г) коммуникативные, диагностические, профориентационные и др.

На начальных этапах обучения хореографии игры имеют характер как свободной деятельности, (ради удовольствия от самого процесса деятельности), так и творческий характер, где ребенок может раскрыть себя как личность, снять внешние и внутренние зажимы. Игру как метод обучения можно использовать с первых уроков хореографии, для развития чувства ритма, пластики, эмоционального раскрытия, координации движений и т.д.

Дети прочно и с удовольствием усваивают знания, полученные игровым методом. Значение игры невозможно исчерпать и оценить развлекательно-реактивными возможностями.

Игра - это еще и средство диагностики. Через игру можно отследить физическое, творческое и личностное развитие ребенка. Ребенок раскрывается в игре, воспринимает задания как игру, чувствует заинтересованность в получении верного результата, стремиться к лучшему из возможных решений. Игра в команде позволяет сплотить детский коллектив в единую группу, в единый организм, способный решать задачи более высокого уровня, нежели доступные одному ребенку, и зачастую более сложные. Соревновательность в игре создает у учащегося или группы учащихся стремление выполнить задание быстрее и качественнее конкурента, что позволяет сократить время на выполнение задания с одной стороны, и добиться реально приемлемого результата с другой. Являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в

творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений. Основная задача игровой технологии - дать ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе. Все это работа по формированию творческого мышления через игровые технологии.
2.Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.
Данная технология позволяет организовать обучение детей в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией.
Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком. Разновидностью индивидульно-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты.
Основные принципы педагогического сотрудничества:
-учение без принуждения;
-право на свою точку зрения;
-право на ошибку;
-успешность;
-сочетание индивидуального и коллективного воспитания.
Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества . 3.Информационные технологии.
В своей работе данные технологии использую для обеспечения материальнотехнического оснащения. Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и концертную деятельность. Для качественного звучания фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям используются компьютерные технологии.
Применение компьютера позволяет:
-накапливать и хранить музыкальные файлы;
-менять темп, звуковысотность музыкального произведения;
-производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
-хранить фото и видеоматериалы коллектива;
-поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение.
Компьютер даѐт возможность воспитанникам:
-эффективно осуществлять поиск и переработку информации;
-общаться в сетях Интернета;
-пользоваться почтовыми услугами Интернета.
При использовании информационных технологий в учебном процессе значительно повышается эффективность обучения.
4.Технология здоровьесберегающего обучения.
На занятия хореографией приходят дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и коррекцией физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенствует форму тела. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Дети учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению обучающихся.
5. В целях повышения эффективности работы важно использовать проблемную методику. Еѐ особенностью является реализация идеи «через открытие»: ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на

неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению.

Принципы проблемного обучения: -самостоятельность обучающихся;

-развивающий характер обучения;

-интеграция и вариативность в применении знаний;

-использование дидактических алгоритмизированных задач.

В отличие от традиционной, когда детям сообщается «готовая» информация обучения, проблемная методика предлагает более активную умственную и эмоциональную деятельность. В процессе занятий можно предложить детям дополнить танцевальную комбинацию или сочинить ее полностью, исполнить то или иное движение, которое не входит в программу обучения. Дети сначала робко, а потом и смело, при поддержке преподавателя, активно включаются в творческую работу. Важно, чтобы ребенок смог применить свои знания, желания в осуществлении задуманного. Необходимо поощрять творческую инициативу детей, так как многие из них впоследствии, становясь старше, помогают своим педагогам в работе с младшими детьми. Разумный педагог доверяет своему ученику, направляет его в учебной и постановочной работе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
2. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
3. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- http://girshon.ru/
4. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
5. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
6. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
7. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
8. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
9. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
10. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
11. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.
12. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.27. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
15. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
16. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
17. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
18. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
19. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
20. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
21. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
22. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
23. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
24. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М.: Владос, 2003.
25. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
26. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
27. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство госуниверситета, 2004.
28. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
29.Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. - http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php
30. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
31. Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.
32. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
33. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.

Литература для родителей и учащихся:

1. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
2. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
3. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4.
5. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
6. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
8. Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.

Интернет-рессурсы:

1. https://kopilkaurokov.ru
2. https://vk.com/dancerussia
3. https://vk.com/dancederevnya