

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии современного танца «XXI век» **«Секрет танцевального успеха»** базового уровня имеет художественную направленность

Актуальность

Увлечение танцем отвлекает от вредных привычек, формирует активную познавательную, деятельностьную мотивацию, является профилактикой гиподинамии. Мобилизуется и активно развиваются физиологические функции подрастающего организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появления психологических комплексов, что важно и актуально в детском возрасте.

Коллективная творческая деятельность развивает навыки сотворчества, содружества и создаёт ситуацию успеха, которая способствует развитию задатков и способностей.

Новизна программа заключается в том, что образовательный процесс базируется на целенаправленном изучении каждым танцующим возможностей и особенностей собственного тела, эмоциональной сферы, на стимуляции мотивации творческой деятельности, к самовыражению и самоутверждению. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появления психологических комплексов.

Отличительные особенности программы от других программ:

- имеет два независимых раздела «Эстрадный танец» и «Классический танец», в отличие от программы «Ансамбль танца как средство для развития

творческого потенциала личности» ансамбля танца «Разноцветные искорки», Коржанский В.Д., Коржанская О.Д.;

- характерна поэтапность образовательного процесса, теоретическая и практическая подготовка в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, разработка индивидуальных образовательных маршрутов, в отличие от программы «С танцем по жизни», ансамбля танца «Зарянка», Богданова Н.В.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет. Набор детей – свободный. Максимальная наполняемость групп от 10 до 15 человек. Состав группы – разновозрастный.

Объём программы и сроки усвоения

Рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов – 576 часов.

1 год обучения – «Эстрадный танец» - 144 часа

«Классический танец» - 144 часа

2 год обучения – «Эстрадный танец» - 144 часа

«Классический танец» - 144 часа

Формы обучения

Форма обучения – очная. Занятия аудиторные.

Уровень программы

Программа составлена с учётом возрастных особенностей детей младшего и среднего школьного возраста, относится к базовому уровню.

Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации образовательной программы – традиционная. Предлагаемая программа предусматривает усложнение работы с учетом возраста студийцев. Принимаются учащиеся, освоившие программу стартового уровня «Самовыражения в современном танце» или прошедшие диагностику физических качеств и умений необходимых для овладения учебным материалом на базовом уровне, согласно своему возрасту. Занятия

могут посещать учащиеся, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

Режим занятий

Режим занятий по программе соответствует требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-20 (от 28.09.2020г.№28) и санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 (от 28.01.2021г. №2). Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2-3 занятия. Продолжительность занятия 45 минут, с перерывом 10-15 минут.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы

Цель программы: развитие физического и творческого потенциала обучающегося посредством современного танца.

Задачи

Личностные:

- развивать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать выносливость и упорство в освоении техники танца;
- формировать и развивать волевые качества: работоспособность, инициативность, ответственность, доброжелательность;
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества.

Метапредметные:

- развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать;
- развивать умение слушать и слышать музыку, темпо-ритм и характер;
- учить выражать собственные ощущения, эмоции, используя язык хореографии;
- формировать осанку, гибкость и пластику.

Предметные:

- ознакомить с историей возникновения и развития танцевального искусства;
- учить ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве при композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур;

-обучить элементарным основам классического танца у станка и середине зала;

-развивать исполнительскую культуру с учетом возрастных психофизических и индивидуальных возможностей.

Планируемые результаты

В результате реализации программы у обучающихся будут развиты следующие **личностные качества**:

-работоспособность, инициативность, ответственность, доброжелательность;

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;

- понимание значимости здорового образа жизни, стремление его вести.

Метапредметные

В результате реализации программы обучающиеся:

- умеют наблюдать, сопоставлять, сравнивать;

- могут самостоятельно следить за интервалами в танце, слушать и слышать музыку, темпо-ритм и характер;

- внимательно следят за объяснением и показом педагога;

- могут показать эмоции и характер танцевального персонажа.

Предметные

В результате реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- правила поведения за кулисами, на сцене и в зрительном зале;

- элементарные основы классического танца;

-имеют представление о композиции танца.

В результате реализации программы обучающиеся будут **уметь**

- ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве

1.3. Содержание программы

Задачи первого года обучения

Личностные:

-развивать исполнительскую культуру с учетом возрастных психофизических и индивидуальных особенностей;

-развивать выносливость и упорство в освоении техники танца;

-воспитывать чувство коллективизма и товарищества.

Метапредметные:

- развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать;

- формировать желание ставить собственные танцы, сочинять движения;

- развивать умение слушать и слышать музыку, темпо-ритм и характер.

Предметные:

-знакомство с историей возникновения и развития танцевального искусства;

-ориентация детей в ограниченном сценическом пространстве в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур;

-элементарные основы классического танца на середине зала;

-знакомство с простейшими элементами исполнительской техники;

-развивать возрастающий интерес к хореографическому искусству.

Планируемые результаты

В результате реализации программы будут развиты следующие **личностные качества:**

-дети с удовольствием занимаются;

-слушают внимательно педагога;

-дисциплинированность и аккуратность в исполнении движений;

-адаптирование к новому виду занятия.

Метапредметные

В результате реализации программы обучающиеся будут:

-понимать важность, полезность и необходимость занятий классическим танцем;

- интересоваться классическим танцем.

Предметные

В результате реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- знать правильную постановку корпуса, рук, ног и головы;
- иметь элементарное представление о классическом танце как основе для овладения любым танцем;

В результате реализации программы обучающиеся будут **уметь**:

- самостоятельно построить простые танцевальные рисунки;
- самостоятельно начать движение после музыкального вступления и двигаться в такт музыки;
- показать в танце или движении разные эмоции;
- хорошо запоминают порядок движений;
- исполнять простейшие движения классического танца у станка в медленном темпе;
- раскладывать на счёт классическую музыку.

Учебный план первого года обучения

№ п\п	ТЕМА	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Эстрадный танец	144	25	119	
1.1.	Инструкция по технике безопасности, музыкально-ритмический разогрев	27	7	20	
1.2.	Партерная гимнастика	22	4	18	Наблюдение
1.3.	Прыжки	12	2	10	
1.4.	Развивающие игры и танцы	22	4	18	Наблюдение
1.5.	Танцевальные шаги и комбинации	32	5	27	Наблюдение
1.6.	Работа над репертуаром. Беседы о танцевальном искусстве	29	3	26	Отчетный концерт
2.	Классический танец	144	25	119	
2.1.	Методика исполнения движений экзерсиса у станка	42	14	28	Наблюдение
2.2.	Методика исполнения движений экзерсиса на середине зала	22	8	14	Наблюдение
2.3.	Методика исполнения движений allegro	8	3	5	Наблюдение
2.4.	Работа над репертуаром	72		72	Открытое занятие
	Всего	288	50	238	

Содержание учебного плана

I Блок. Эстрадный танец

1.1. Инструкция по технике безопасности.

Теория. Правила поведения в балетном классе:

- заходить в балетный класс только после приглашения педагога;
- в балетном классе не бегать, не прыгать, не делать «колесо» без разрешения педагога;
- соблюдать дисциплину; не разговаривать и не отвлекать других детей от занятия;
- на занятия приходить в спец.форме и обуви; волосы собраны в тугий пучок;
- при исполнении движений соблюдать интервалы и дистанцию;

Музыкально-ритмический разогрев. Это легкий разогрев всех мышц тела, подготовка к основной части занятия.

Практика. Марш на месте, по кругу - ходьба с координированными движениями рук и ног; учимся строить круг.

Изучение позиций ног, рук (I, II, III, VI), чтобы лучше запоминалось, в процессе урока обращать внимание на позиции в том или ином упражнении, движении. Все позиции изучаются при неполной выворотности ног. Для изучения позиций рук используется упражнение *port de braes*.

Упражнение для головы, плечевых суставов, рук и кистей рук.

Для головы: наклоны вправо, влево, вниз и вверх; повороты вправо, влево и круговые движения; двигать вперед, назад, вправо и влево.

Плечи: поднять, опустить вместе и поочередно; перевести вперед, назад вместе и поочередно.

Руки и кисти рук: вращения, махи, напряжения, расслабления; движения от локтя.

Перегибы корпуса: вперед, в стороны, назад, потягивания в стороны.

Приседания: полуприседания, глубокие приседания, в сочетании с различными движениями корпуса и рук для развития координации движений.

Упражнения на устойчивость: упражнение «цапля» (стоим поочередно то на одной то на другой ноге; руки для равновесия - в стороны; стойка на полупальцах; следить за осанкой).

Упражнение на развитие подвижности стоп и коленей: «играем в догонялки». Пяточки - носочки - одна нога «убегает», другая «догоняет» и наоборот; «гармошка».

Упражнения и движения на развитие координации.

Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов: качание бедрами вправо, влево; плавно и четко с фиксированием в нужной точке; вращение (как будто крутим обруч).

Во всех упражнениях нужно следить за подтянутостью мышц и правильной постановкой корпуса.

1.2. Партерная гимнастика.

Теория. Правила выполнения партерной гимнастики.

Практика. Все упражнения выполняем в игровой форме: гуляли по лесу и сели отдохнуть.

Упражнение на развитие стоп - вытянуть подъем, сократить, приговаривая: «Здравствуй стопы, до свидания стопы».

Упражнения для укрепления мышц спины, ног и рук: а) лежа на животе, поднять руки в стороны, а ноги вверх; б) в том же положении руки вытянуть вперед, ноги вверх и «качаемся на волнах, как русалочки».

Упражнения на укрепление мышц пресса - лечь на спину и выполнять «велосипед» вперед и назад.

Упражнение на развитие гибкости и пластики - «кошечка» - встаем на четвереньки, прогибаем и выгибаем спину. Второй вариант - медленно как будто «заползаем в норку и выползаем обратно».

Растяжки - «отдыхаем на полянке»; а) «бабочки летают» - сидя на коврик, соединить стопы, открыть колени в стороны и качать ими, как крылья бабочки; б) «делаем бутерброды» - вытянуть ноги, руками гладим по всей длине, как будто намазываем маслом, сгущенкой и т.п. и сверху

пласт сыра - ложимся на ноги, изображая сыр или еще что-то; в) «паучки побежали» - в положении сидя, раскинуть широко ноги. Пальцами рук изображаем паучков, «бежим по одной ноге и обратно, по другой; вперед, назад и прямо».

Силовые упражнения - отжимаемся, стоя коленями на полу.

Упражнения релаксации: а) расслабление, лежа на спине; б) напряжение - расслабление, «Буратино - тряпичная кукла».

1.3. Прыжки.

Теория. Правильность выполнения прыжков разных видов. Техника безопасности при выполнении прыжков.

Практика. Прыжки на двух ногах - выполнять на полупальцах, с мягкими коленями, спина прямая, прыгаем легко и тихо.

Поочередно то на левой, то на правой, учимся переносить вес тела.

Прыжки типа «маятник», с поджатыми ногами, крест-накрест.

Прыжковые комбинации в сочетании с движениями рук на развитие координации и чувства ритма.

1.4. Танцевальные шаги и комбинации.

Теория. Танцевальный шаг с носка по кругу, шаги на полупальцах, пятках, с забрасыванием ног назад, с высоким подниманием бедра. Например, мы гуляем по Африке или по зоопарку и встречаем различных животных. Изображая разных животных, мы отрабатываем все нужные движения.

Практика. Подскоки, галоп боковой и прямой, переменный шаг. Подскоки учим по кругу, по диагонали обязательно в игре. Галоп боковой и прямой - «скачем как лошадки» и «ножка ножку догоняет». Переменный шаг, переходящий в шаг польки, выучивается в линии, потом по кругу. И обязательно проговариваем словами то, что делаем ногами.

Простейшие комбинации для развития чувства ритма и координации с использованием легкого бега на носочках, галопа, притопов и прохлопыванием ритма в ладоши.

Комбинации с использованием элементов современного танца. Под яркую выразительную музыку разучиваем позиции ног и рук современного танца, основные элементы: шаги повороты в сочетании с другими движениями. В комбинации включаем движения из постановок.

1.5. Работа над репертуаром. Беседы о танцевальном искусстве

Теория. **Беседы о танцевальных направлениях.** Различия классического народно-сценического и джаз танцев. Где и когда зародился классический танец. Классическая терминология.

Разучивание движений, комбинаций из постановок.

Практика. **Постановочная работа** - заключается в разводке композиции танца и расстановке детей по местам.

Отработка постановок, игры. Отрабатываются ровность линий в танце, синхронность и музыкальность исполнения движений, артистичность. Повторяются игры прошлого года. Добавляются: «прохлопать свое или мамино имя», «повороты», «поменяй пару», «чей кружок быстрее соберется?».

2. Блок. Классический танец

2.1. Методика исполнения движений экзерсиса у станка.

Теория. Знакомство с техникой безопасности на занятиях. Постановка корпуса. Начинают изучать лицом к станку по I позиции, затем по II, III и V позициям. Музыкальный размер 4/4, $\frac{3}{4}$. Положение сохраняется на протяжении от 8 до 16 тактов.

Знакомство с классическим танцем. Позиции ног, позиции рук. Постановка головы. Первоначально позиции ног изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса. Порядок изучения: I, II, III, V и IV (четвертая – наиболее трудная и изучается последней). Позиции рук изучают на середине зала с первых уроков. Предварительно изучают группировку пальцев. Порядок изучения позиций: подготовительное положение, I, III, II позиции. В упражнениях для постановки корпуса при проучивании позиций рук усваивается постановка головы.

Практика. Demi plie. Проучивают лицом к станку на 2 такта музыкального размера 4/4.

Сначала по I позиции, затем по I, II позициям.

Battement tendu из I позиции. Изучают лицом к станку. Сначала в сторону, затем вперед и назад. Одно движение занимает 4 такта музыкального размера 2/4.

Понятие направлений en dehors, en dedans. Demi rond de jambe par terre.

Лицом к станку сначала проучивают demi rond de jambe par terre en dehors, затем en dedans. Первоначальная раскладка занимает 4 такта 2/4 или 4 такта 3/4.

Passe par terre. Изучают лицом к станку на 1 такт 2/4, затем – на 2 такта 3/4.

Releve на полупальцы. Изучают лицом к палке на 2 такта 4/4, позднее – на 1 такт 4/4. Сначала по I позиции, усвоив, - по II и V позициям.

Перегибы корпуса назад и в сторону – лицом к станку из I позиции. Одно движение занимает 4 такта 4/4. Затем темп ускоряется: 2 такта 4/4.

Releve lent на 45°. Проучивают лицом к палке из I позиции в сторону. Затем вперед и назад. Одно движение занимает 4 такта 4/4.

Положение ноги на cou-de-pied. Cou-de-pied впереди («обхватное»), сзади, «условное» cou-de-pied лицом к станку.

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. Лицом к палке сначала en dehors, затем - en dedans. Движение занимает 4 такта 3/4.

Battement tendu из V позиции. Изучают, усвоив battement ttendu из I позиции, лицом к станку на 4 такта 2/4.

Battement fondu носком в пол. Лицом к станку в сторону на 2 такта 4/4. Усвоив, проучивают вперед и назад.

Battement tendu jete. Лицом к станку из I позиции в сторону, затем вперед и назад. Музыкальный размер 2/4. Движение занимает 4 такта.

Battement frappe носком в пол. Лицом к палке в сторону, потом вперед и назад. Одно движение занимает 1 такт 4/4.

Battement retire. Лицом к станку. Сначала проучивают впереди, затем – сзади на 4 такта 4/4

2.2. Методика исполнения движений экзерсиса на середине зала.

Теория. Понятие epaulement. Epaulement croisse, epaulement effacee. Сначала учащимися объясняется план класса, предложенный А.Я. Вагановой в ее книге «Основы классического танца».

Практика. I port de bras в положении en face, ноги в I позиции. Музыкальный размер 4/4. Один такт – переход из позиции в позицию, один такт – фиксация позиции. Все движений занимает 8 тактов 4/4.

Положение epaulement сохраняется от 8 до 16 тактов. Музыкальный размер 4/4 или $\frac{3}{4}$.

Подготовительное port de bras. I позиция ног, положение корпуса en face. Port de bras занимает 8 тактов 4/4.

Demi plie. Упражнение проучивают en face по I, II позиции (2 такта 4/4). Перед упражнением руки раскрываются через I позицию во II позицию (подготовительное port de bras). Во время упражнения руки фиксируют II позицию. По окончании движения, руки закрываются в подготовительное положение (окончание подготовительного port de bras).

Releve на полупальцы. По I и II позициям в положении en face. Движение занимает 2 такта 4/4. Во время движения руки фиксируют II позицию.

Battement tendu из I позиции. En face. Руки исполняют подготовительное port de bras. Движение занимает 4 такта 2/4.

2.3. Методика исполнения движений allegro.

Теория. Прыжки – наиболее трудный раздел урока классического танца. Прыжки изучают, когда уже выработаны сила, эластичность и выворотность ног в demi plie, а также правильно поставлен корпус.

Практика. Трамплинные прыжки. Сначала по 6 позиций, невыворотной, с фиксированием рук на поясе, затем по 1 свободной позиции – руки в подготовленном положении. Движение выполняется на $\frac{1}{4}$.

Temps leve sauté. Сначала проучивают лицом к станку по I позиции, затем по II и V. Одно движение занимает 1 такт 4/4. Усвоив движение, переносят на середину зала.

2.4. Работа над репертуаром

Отработка концертных номеров.

Сводные репетиции.

Задачи второго года обучения

Личностные:

- воспитывать целеустремленность;
- стремление к самосовершенствованию и творческому росту;
- воспитывать стойкий интерес к русскому народному творчеству и толерантный подход к изучению других национальных хореографических культур;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим ценностям.

Метапредметные:

- развитие музыкальности, усложнение ритмов, синкопы, быстрый темп исполнения;
- развитие ориентации в пространстве;
- способствовать развитию воображения, фантазии, способности к самовыражению и импровизации;
- развивать данные в соответствии со способностями своего тела.

Предметные:

- дать представление о стиле джаз и джаз модерн, познакомить с историей возникновения;
- элементарные основы джаз танца на середине зала;
- дать представление о стиле hip-hop;
- знакомство с основными элементами и движениями в стиле hip-hop;
- дать представление о направлении народная стилизация;
- элементарные основы русского народного танца;
- знакомство с основными элементами нанайского танца.

Планируемые результаты

Личностные

В результате реализации программы будут развиты следующие **личностные качества:**

- интерес и желание к импровизациям и собственным сочинениям;
- устойчивая мотивация к дальнейшему совершенствованию полученных навыков.
- быть товарищем, готовым прийти на помощь другому;
- дисциплинированность, стремление исполнять требований педагога на занятиях.

Метапредметные

В результате реализации программы обучающиеся будут:

- создавать воображаемые образы на заданную танцевальную тему;
- легко ориентироваться в танцевальном пространстве;
- уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, видеть собственные ошибки и ошибки других;

Предметные

В результате реализации программы обучающиеся будут **знать:**

- знать историю возникновения и развития классического танца;
- знать терминологию классического танца;

В результате реализации программы обучающиеся будут **уметь:**

- самостоятельно отрабатывать какие-то определенные движения и упражнения;
- слушать и слышать музыку, темпо-ритм и характер;
- запоминать комбинации, исполнять музыкально точно все движения классического тренажа;
- исполнять движения классического танца в простых комбинациях;
- следить за осанкой, уметь удерживать корпус, иметь устойчивость, гибкость, пластику.

Учебный план второго года обучения

№ п\п	ТЕМА	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Эстрадный танец	144	25	119	
1.1.	Инструкция по технике безопасности, музыкально-ритмический разогрев	27	7	20	Наблюдение
1.2.	Партерная гимнастика	22	4	18	Наблюдение
1.3.	Прыжки	12	2	10	Наблюдение
1.4.	Упражнения на середине	22	4	18	Тренинг
1.5.	Танцевальные шаги и комбинации	32	5	27	Наблюдение
1.6.	Работа над репертуаром. Беседы о танцевальном искусстве	29	3	26	Участие в конкурсах
2.	Классический танец	144	22	122	
2.1.	Методика исполнения движений экзерсиса у станка	40	12	28	Тренинг
2.2.	Методика исполнения движений экзерсиса на середине зала	20	6	14	Наблюдение
2.3.	Методика исполнения движений allegro	4	8	12	Наблюдение
2.4.	Работа над репертуаром			72	Участие в фестивалях
	Всего	288	47	241	

Содержание учебного плана

1.Блок. Эстрадный танец

1.1 Теория. Инструкция по технике безопасности. Правила поведения на сцене:

- заходить за кулисы за один номер до выступления;
- за кулисами сцены не бегать, не кричать;
- не перебегать через сцену между номерами, обходить за задником;
- не трогать руками кулисы и задник;
- не выглядывать из-за кулис, не сигнализировать родным и близким, которые находятся в зрительном зале;
- на сцену заходить только в танцевальной обуви.

Практика. Разминка на середине зала.

Это легкий разогрев всех мышц тела, подготовка к основной части занятия.

Марш на месте, по кругу - ходьба с координированными движениями рук и ног; учимся строить круг.

Изучение позиций ног, рук (I, II, III, VI), чтобы лучше запоминалось, в процессе урока обращать внимание на позиции в том или ином упражнении, движении. Все позиции изучаются при неполной выворотности ног. Для изучения позиций рук используется упражнение *port de braes*.

Упражнение для головы, плечевых суставов, рук и кистей рук.

Для головы: наклоны вправо, влево, вниз и вверх; повороты вправо, влево и круговые движения; двигать вперед, назад, вправо и влево.

Плечи: поднять, опустить вместе и поочередно; перевести вперед, назад вместе и поочередно.

Руки и кисти рук: вращения, махи, напряжения, расслабления; движения от локтя.

Перегибы корпуса: вперед, в стороны, назад, потягивания в стороны.

Приседания: полуприседания, глубокие приседания, в сочетании с различными движениями корпуса и рук для развития координации движений.

Упражнения на устойчивость: упражнение «цапля» (стоим поочередно то на одной то на другой ноге; руки для равновесия - в стороны; стойка на полупальцах; следить за осанкой).

Упражнение на развитие подвижности стоп и коленей: «играем в догонялки». Пяточки- носочки - одна нога «убегает», другая «догоняет» и наоборот; «гармошка».

Упражнения и движения на развитие координации.

Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов: качание бедрами вправо, влево; плавно и четко с фиксированием в нужной точке; вращение (как будто крутим обруч).

Во всех упражнениях нужно следить за подтянутостью мышц и правильной постановкой корпуса.

1.2. Танцевальные шаги и комбинации.

Теория. Танцевальный шаг с носка по кругу, шаги на полупальцах, пятках, с забрасыванием ног назад, с высоким подниманием бедра. Например, мы гуляем по Африке или по зоопарку и встречаем различных животных. Изображая разных животных, мы отрабатываем все нужные движения.

Практика. Подскоки, галоп боковой и прямой, переменный шаг. Подскоки учим по кругу, по диагонали обязательно в игре. Галоп боковой и прямой - «скачем как лошадки» и «ножка ножку догоняет». Переменный шаг, переходящий в шаг польки, выучивается в линии, потом по кругу. И обязательно проговариваем словами то, что делаем ногами.

Простейшие комбинации для развития чувства ритма и координации с использованием легкого бега на носочках, галопа, притопов и прохлопыванием ритма в ладоши.

Комбинации с использованием элементов современного танца. Под яркую выразительную музыку разучиваем позиции ног и рук современного танца, основные элементы: шаги повороты в сочетании с другими движениями. В комбинации включаем движения из постановок.

1.3. Прыжки.

Теория. Правильность выполнения прыжков разных видов. Техника безопасности при выполнении прыжков.

Практика. Прыжки на двух ногах - выполнять на полупальцах, с мягкими коленями, спина прямая, прыгаем легко и тихо.

Поочередно то на левой, то на правой, учимся переносить вес тела.

Прыжки типа «маятник», с поджатыми ногами, крест-накрест.

Прыжковые комбинации в сочетании с движениями рук на развитие координации и чувства ритма.

1.4. Партерная гимнастика.

Теория. Все упражнения выполняем в игровой форме: гуляли по лесу и сели отдохнуть.

Практика. Упражнение на развитие стоп - вытянуть подъем, сократить, приговаривая: «Здравствуйте стопы, до свидания стопы».

Упражнения для укрепления мышц спины, ног и рук: а) лежа на животе, поднять руки в стороны, а ноги вверх; б) в том же положении руки вытянуть вперед, ноги вверх и «качаемся на волнах, как русалочки».

Упражнения на укрепление мышц пресса - лечь на спину и выполнять «велосипед» вперед и назад.

Упражнение на развитие гибкости и пластики - «кошечка» - встаем на четвереньки, прогибаем и выгибаем спину. Второй вариант - медленно как будто «заползаем в норку и выползаем обратно».

Растяжки - «отдыхаем на полянке»; а) «бабочки летают» - сидя на коврик, соединить стопы, открыть колени в стороны и качать ими, как крылья бабочки; б) «делаем бутерброды» - вытянуть ноги, руками гладим по всей длине, как будто намазываем маслом, сгущенкой и т.п. и сверху пласт сыра - ложимся на ноги, изображая сыр или еще что-то; в) «паучки побежали» - в положении сидя, раскинуть широко ноги. Пальцами рук изображаем паучков, «бежим по одной ноге и обратно, по другой; вперед, назад и прямо».

Силовые упражнения - отжимаемся, стоя коленями на полу.

Упражнения релаксации: а) расслабление, лежа на спине; б) напряжение - расслабление, «Буратино - тряпичная кукла».

1.5. Работа над репертуаром.

Разучивание движений, комбинаций из постановок. Постановочная работа - заключается в разводке композиции танца и расстановке детей по местам. Отработка постановок, игры. Отрабатываются ровность линий в танце, синхронность и музыкальность исполнения движений, артистичность. Повторяются игры прошлого года. Добавляются: «прохлопать свое или мамино имя», «повороты», «поменяй пару», «чей кружок быстрее соберется?».

2 Блок. Классический танец.

2.1. Методика исполнения движений экзерсиса у станка.

Теория. Элементарные движения классического танца. Отдельные движения и небольшие комбинации на 8-16 тактов.

Практика. Grand plie. Лицом к станку по I, II позициям, позднее – по V позиции. Движение занимает 4 такта 4/4, позднее 2 такта 4/4.

Demi plie. Лицом к станку по I, II, V позициям. Движение занимает 1 такт 4/4.

Battement tendu по I, V позициям. Лицом к палке. Движение занимает 2 такта 2/4.

Battement tendu pour le pied по II позиции. Проучивается лицом к станку из I позиции. Движение занимает 4 такта 2/4.

Battement tendu jete из V позиции. Лицом к станку. Движение занимает 4 такта 2/4, позднее 2 такта 2/4.

Battement tendu jete pique. Лицом к станку из I позиции. Сначала проучивается в сторону, затем вперед и назад. Pique – на $\frac{1}{4}$ (на сильную долю музыкального размера 2/4).

Battement soutenu носком в пол. Лицом к станку в сторону, затем вперед и назад. Движение занимает 1 такт 4/4.

Grand battement jete. Проучивание лицом к станку из I позиции в сторону, затем назад и вперед. Движение занимает 1 такт 4/4.

Battement releve lent на 90°. Лицом к станку. Движение занимает 2 такта 4/4. Сначала проучивается в сторону, затем вперед и назад.

Rond de jambe par terre. Лицом к станку. Движение занимает 1 такт 4/4 или 4 такта $\frac{3}{4}$.

Temps releve par terre – preparation к rond de jambe par terre. Проучивается лицом к станку сначала en dehors, затем en dedans. Движение занимает 1 такт 4/4, затем 4 такта $\frac{3}{4}$.

Подготовительное упражнение к petit battement. Лицом к станку на 1 такт 2/4.

Подготовительное упражнение к rond de jambe en l'air. Лицом к станку на 2 такта 4/4.

Battement retire. Лицом к станку на 2 такта 4/4.

Battement developpe. Проучивается лицом к станку в сторону, затем вперед и назад. Движение занимает 4 такта 4/4, затем 2 такта 4/4.

2.2. Методика исполнения движений экзерсиса на середине зала

Теория. Основные позы классического танца: croisee, effacee (маленькие и большие) носком в пол. Выход в позу ее фиксация и возвращение в исходное положение занимают 4 такта 4/4.

Практика. I port de brads в положение epaulement.

II port de brads на 4 такта 4/4.

Pas de bourre с переменной ног. Проучивают лицом к станку, усвоив, переносят на середину зала. Исполняют en face на 1 такт 4/4.

Dem iplie по I, II, V позициям en face. Движение занимает 1 такт 4/4.

Battement tendu из I позиции (позднее из V позиции) на 2 такта 2/4.

Battement tendu pour le pied по II позиции. Движение выполняется из I позиции на 4 такта 2/4.

Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans (2 такта 2/4 или 4 такта 3/4).

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans (1 такт 4/4 или 4 такта 3/4)

Battement relevent на 45° (затем на 90°) из I позиции. Движение занимает 2 такта 4/4.

2.3. Методика исполнения движений allegro

Теория. Подготовка к pas echarpe на II позицию. Проучивают лицом к станку, усвоив, переносят на середину зала. Прыжок занимает 2 такта 4/4, затем 1 такт 4/4.

Практика. Temps leve sauté по I, II, V позициям на 1/4.

Changement de pied. Проучивают лицом к станку, усвоив, исполняют на середине зала на 1 такт 4/4, позднее на 1 такт 2/4.

Pas echarpe на II позицию. Проучивают лицом к станку, усвоив, переносят на середину зала (2 такта 4/4, затем – 1 такт 4/4).

2.4. Работа над репертуаром

Отработка концертных номеров.

Сводные репетиции.

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября	31 мая	36	108-144	288	3-4 раза в неделю по 2-3 часа
2 год обучения	01 сентября	31 мая	36	108-144	288	3-4 раза в неделю по 2-3 часа

Календарно-учебные графики для каждой группы на текущий учебный год см. приложение №1.

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические

Для успешной реализации Программы предусмотрены следующие средства обучения

- наличие расписания;
- хореографический класс (светлый и просторный зал, деревянный настил пола перекрытый линолеумом, зеркальная стенка, станки)
- наличие сцены для репетиционных занятий;
- форма одежды для занятий в соответствии с требованиями;
- коврики для занятий на полу;
- сценические костюмы;
- аудио и видеоматериалы;
- аудиоаппаратура.

Информационные и кадровые

Имеется группа ВКонтакте. Данная программа реализуется педагогами дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

В программе предусмотрена промежуточная и итоговая формы аттестации. В течение всего учебного года ведется наблюдение, в процессе которого оцениваются усвоение танцевального материала детьми: гибкость, координация, скоростно–силовые качества, силовые способности, формирующиеся в процессе освоения программы.

Основным методом оценивания уровня освоения обучающимися программы являются:

- наблюдение
- самонаблюдение
- экспертные оценки
- анализ продуктов деятельности
- тесты
- викторины
- концерты
- фестивали
- конкурсы

2.4. Оценочные материалы.

Эффективность реализации данной Программы зависит не только от содержания и объема учебно-танцевального материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и своевременной корректировки воспитательно-образовательного процесса. Планируемые результаты соотносятся с целью и задачами программы.

Проверка знаний, умений и навыков, полученных в результате обучения осуществляется через контрольные упражнения, участие в конкурсах, фестивалях, концертах.

Основной диагностический метод, используемый педагогами студии, является метод педагогического наблюдения по определенным параметрам.

Для определения ожидаемых результатов формирования **ключевых** компетенций в учебно-воспитательном процессе студии «XXI век» использовали разработанные критерии и показатели их сформированности. Критерии и показатели, на развитие которых занятия хореографией влияют непосредственно, позволяют отследить качества, выявляющие степень гармонизации развития личности ребёнка (*Приложение №3*).

2.5. Методические материалы

Программа включает следующие **типы** занятий:

- развитие физических данных;
- изучение, усвоение нового материала;
- закрепление и совершенствование знаний, умений, навыков;
- самостоятельное применение знаний, умений, навыков.

Обучающий процесс включает в себя следующие **методы** работы:

- метод тактильных ощущений;
- метод показа, объяснения;
- метод обмена знаниями;
- метод творческих заданий.

В образовательно-воспитательном процессе используются следующие **педагогические технологии**:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология модульного обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Обучающий процесс, включает в себя следующие **методы обучения**:

- словесный;
- наглядный практический;

- игровой;
- упражнение:
- убеждение;
- поощрения;
- стимулирования и мотивации.

Формы организации учебного занятия

Практические занятия - усвоение теоретического материала, применение на практике приемов исполнения различных движений, совершенствование техники исполнения. Проучивание движений и комбинаций из танцевальных номеров.

Для реализации задач обучения используются следующие **формы работы:**

- игра;
- беседа;
- инструктаж;
- коллективная работа;
- концерты.

В воспитательной работе с обучающимися используются в основном следующие методы:

- беседа, рассказ;
- наглядный метод (показ);
- метод убеждения.

Тематика и формы методических материалов по программе (пособия, оборудование, приборы и др.)

- подборки музыкального оформления танцевальных номеров;
- сборники диагностических материалов по отслеживанию развития компетенций обучающихся;
- сборники пособий по развитию физических данных детей;
- методические разработки педагогов по организации работы в танцевальной студии.

Дидактические материалы (раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п).

- инструкции по технике безопасности;
- технологические карты открытых занятий;
- видеопрезентации, электронные презентации;
- наборы тематических карточек для занятий (костюм танцора разных танцевальных жанров, разных стран);
- индивидуальные конспекты у детей;
- флешки, диски и кассеты для музыкального материала.

Алгоритм занятия

- поклон;
- разогрев;
- упражнения у станка;
- упражнения на середине зала;
- прыжки;
- танцевальная комбинация;
- поклон.

2.6. Рабочая программа воспитания

За 17 лет в коллективе студии современного танца «XXI век» сложились свои традиции: новогодние класс-концерты для родителей, летний лагерь для студийцев (активная подготовка к конкурсам, знакомство с г. Новосибирском- экскурсии, походы в театры, парки и т.д.). В течение всего учебного периода студия с успехом принимает участие в конкурсах регионального, Всероссийского и Международного уровня.

Цель воспитания: личностное развитие обучающихся, проявляющееся в

- усвоении ими знаний, основных норм на основе базовых общественных ценностей (семья, труд, отечество, природа, знания, культура здоровья, мир, человек);
- в развитии их позитивных отношений к этим ценностям;

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Задачи воспитания:

- воспитывать уважительное отношение к базовым ценностям общества(семья, здоровье, труд ,природа, мир ,знания, культура, человек);
- развивать критическое творческое мышление обучающихся;
- развивать мотивацию к самостоятельности и участию в социально-значимой деятельности;
- формировать и совершенствовать коммуникативное межличностное общение (ребенок-исполнитель-педагог; участник студии-коллектив);
- формировать готовность к выбору профессионального пути.

Формы воспитательной работы

Ключевые дела:

- участие в ключевых делах ЦРТДиЮ;
- концерт;
- мастер-класс;
- праздник.

Профориентация:

- профориентационная беседа;
- встречи с успешными представителями различных профессий;
- посещение профессиональных учебных заведений, дней открытых дверей.

Взаимодействие с социумом:

- посещение учреждений культуры(выставки, музеи, театры);
- участие в мастер-классах с ведущими педагогами Европы и России;
- лекции, беседы об искусстве, экскурсии на выездных мероприятиях по городам России и за рубежом.

Работа с родителями:

- родительские собрания;

- индивидуальные беседы, информирование родителей об успехах и проблемах детей;

- открытые занятия для родителей.

Организация предметно- эстетической среды:

- благоустройство учебного кабинета;

- единая форма для учащихся, опрятный внешний вид.

Конкурсы, фестивали.

Планируемые результаты воспитания

- уважительное отношение к истории страны, культурным ценностям, ее прошлым и современным достижениям;

- проявление инициативы и активности в деятельности;

- умение обосновать свою точку зрения, сосредоточенность на изучении информации;

- принятие ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы прилагается (приложение № 2).

3. Список литературы

Нормативно-правовой основой разработки Программы являются следующие документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.№ 273-ФЗ;

- Национальный проект «Образование» - паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;

- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Постановление правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. № 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022г. №678-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 (от 28.01.2021г. №2);
- Национальный проект «Образование» в Новосибирской области на 2019- 2024 год;
- Устав МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества «Заельцовский» г. Новосибирска.

Литература для педагогов

1. Базарова, Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. М., 1964.
2. Бекина, СИ. и др. "Музыка и движение", М., 2013.
3. Гальперин, С.Н. Анатомия и физиология человека. М., 1974
4. Гребенюк, О.С. Основы педагогики индивидуальности Текст.: учеб. пособие / О.С.Гребенюк, Т.Б. Гребенюк; Калинингр. гос. ун-т. Калининград, 2000.
5. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск: изд-во Удм.Ун-1992.
6. Зыков, А.И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов. Издательство: Планета музыки, 2016
7. Ивлева, Л.Д. «Джазовый танец». Методическое пособие по современной хореографии. Челябинск, 1995г.
8. Климов, А. Народно-сценический танец. М, Искусство, 2016.
9. Климов, А. Основы русского народного танца. М, Издательство МГИК, 1994.
10. Курюмова, Н. В. Современный танец в культуре XX века : смена моделей телесности : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата культурологии : 24.00.01 / Курюмова Наталия Валерьевна. – Екатеринбург, 2011.
11. Народный танец (Проблемы изучения). СПб.: Наука, 1991.
12. Никитин, В. «Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие. Издательство ГИТИС, 2011
13. Рубинштейн, С.Л. «Основы общей психологии» С-Пб:издательство «Питер», 2000
14. Стриганов, В.М., Уральская, В.И. Современный балльный танец Просвещение, 1978.
15. Тарасов, Н.И. "Классический танец", М., 2017.
16. Ткаченко, Т. Народный танец. М., Искусство, 1967.
17. Устинова, Т. Русский народный танец. М., Искусство, 2016.

Литература для родителей

1. Дункан, А. Танец будущего. Моя жизнь / А. Дункан. – М. : Политиздат, 1992.
2. Лиотар, Ж. Ф. Состояние постмодерна / Ж. Ф. Лиотар // Пер. с фр. Н.Шматко. – М., 1998.
3. Маньковская, Н. Б. Эстетика постмодернизма / Н. Б. Маньковская. – СПб. :Алетейя, 2000.
4. Пасынкова, Н. Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности / Н. Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 1995. – №4.
5. Рубштейн, Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», М., 2000.
6. Ханнафорд, К. Л. Мудрое движение. Мы учимся не только головой / К. Л. Ханнафорд. – М., 1999

Литература для обучающихся

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого. Мемуары / пер. с фр. Л.Зониной. – М.: «Балет», 2007.
2. Блэйер, Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
3. Видеоматериал: Чемпионаты Европы и Мира по Танцевальному искусству: взрослые, юниоры, дети.
4. Пасютинская, В. М. Волшебный мир танца: кн. для учащихся / В. М.Пасютинская. – М. : Просвещение, 1985.
5. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
6. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002- 2003.
7. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.