

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МАУДО ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАУДО ОЦЭВ

И.Н. Козлова

30 августа 2024 г.

Рассмотрено на заседании

методического совета

« 30 » 08 20 24 г.

Протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
хореографическое объединение «Магнифико»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 5 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Гаврилова Светлана Михайловна,
педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2024 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «**Магнифико шоу Дэнс**» имеет художественную направленность, профиль — хореография. Разработана на основе требований:

- 1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа имеет художественно-эстетическую направленность. Программа способствует развитию у детей танцевальных способностей, общей культуры, стимулирует потребность в общении с искусством.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и

отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Сегодня необходимы дополнительные меры, направленные на укрепление и сохранение здоровья учащихся.

Занятия танцем во многом будут способствовать увеличению двигательной активности детей, правильному физическому развитию и укреплению детского организма. У детей также будет активно развиваться и эмоциональная сфера, формироваться эстетическая отзывчивость на прекрасное, творческие способности, эстетический вкус, культура общения.

Целью программы является физическое развитие и совершенствование детей, формирование их общей эстетической и танцевальной культуры, развитие способностей к художественно-образному и эмоционально-ценностному восприятию произведений танцевального искусства.

Задачи:

- овладение основами хореографической подготовки;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоничное развитие у учащихся танцевальных, музыкально-двигательных и художественно-творческих способностей;
- дать первоначальное представление о танцевальном образе, развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- развитие умения ориентироваться в пространстве зала и навыков координации движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- освоение музыкальной грамотности и основных приемов танцевальной техники;
- гармоничное развитие учащихся, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и мышечного аппарата;
- развитие физической выносливости, воли и характера;
- формирование умения работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- формирование навыка организации здорового и содержательного досуга.

Программа направлена на освоение детьми основ современного хореографического искусства, художественно-эстетическое воспитание средствами танца. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Искусство танца способствует формированию эмоционально-образного, художественного типа мышления, что является условием становления интеллектуальной и духовной деятельности растущей личности, воспитанию и развитию художественно-эстетического вкуса и творческих интересов.

Постигая современные виды танцевального искусства, дети учатся красоте и выразительности движений. Занятия танцем формируют красивую, правильную осанку, развивают физическую выносливость, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение в воспитании национального самосознания, так как дети знакомятся с танцевальной культурой и традициями разных народов, в том числе и с русским народным танцем, учатся ценить и уважительно относиться к этому наследию, в котором отражается душа народа, его история, обычаи и характер.

Танец выполняет также функцию психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию человека и его самоощущение как индивидуальности. Благодаря танцу, происходит активное общение со сверстниками.

В программе танцевального кружка первого года обучения уделяется особое внимание классическому танцу. Владение его основами закладывает прочный фундамент, который позволит детям в дальнейшем освоить любую технику различных по стилю танцев. Помимо классического танца дети изучают элементы эстрадного и историко-бытового танца, что способствует расширению у детей границы представления о разнообразии танцевального искусства, своеобразии визуальных хореографических образов, развитию творческого мышления детей.

Новизна и программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать танцевальные способности и возможности, стимулирует социальную активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется ее развивающим потенциалом, использованием на занятиях кружка упражнений и тренингов, направленных на развитие умений и навыков не только танцевально-музыкальных способностей, но и актёрского мастерства, что способствует развитию творческого потенциала, формирует способность к глубокому пониманию образного строя танца и умения быть выразительным исполнителем. Все это позволит раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, даст возможность раскрыть свой талант в искусстве хореографии.

Отличительной особенностью программы является то, что использование на занятиях игровых и тренинговых заданий направленных на развитие чувства партнера, умения взаимодействовать в коллективной деятельности при решении творческих задач, проявлять инициативу и ответственность.

Адресат программы: дети в возрасте 5-15 лет

Основные подходы технологии, методы и формы обучения, режим занятий.

На занятиях танца осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются особенности их физического развития и уровень танцевальной подготовленности, танцевальные данные (выворотность, подъем, шаг, координация, сила и выносливость), данные медицинского осмотра.

Основные методы обучения танцу - это наглядный показ и словесные объяснения. Практическая деятельность детей на занятиях опирается на теорию исполнения движений. Исполнительское мастерство обеспечивается системами тренировочных упражнений.

Данная программа состоит из доступных для данного возраста тренировочных упражнений, заданий, дидактических и развивающих игр. Постепенно вводятся задания творческого характера, задания предполагающие элементы импровизации.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим (экзерсис у станка и на середине, ритмическая разминка, тренинги и игры на развитие актерского мастерства, постановочная работа и др.). Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и интересной для детей.

В процессе освоения участниками основ танцевального искусства особое внимание уделяется игровым методам и формам обучения. Особенно необходимы игры на этапе начального освоения танцевально-тренировочных упражнений. Проведение занятий в игровой форме способствует снятию напряжения, формированию интереса к занятиям и танцевальному искусству в целом. При выполнении творческих заданий в играх у детей происходит развитие не только чисто хореографических исполнительских навыков, но и внимания, памяти, воображения, логического мышления, необходимых в любых познавательных действиях ребенка.

В системе содержания программы реализован принцип «спирали», предполагающий постепенное усложнение ранее изученных заданий, упражнений на разных стадиях обучения.

В процессе практической деятельности учащиеся знакомятся с основами танцевального этикета, изучают основные позиции и элементы классического, русского народного, эстрадного и историко-бытового танца, учатся правильно разогревать мышцы, осваивают тренировочные танцевальные упражнения.

Особое внимание уделяется развитию у детей чувства ритма, приобретению навыков музыкально-танцевальной выразительности и эмоциональной одухотворенности во время исполнения движений.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение результатов работы, решения поставленных учебных задач. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, умение давать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы хореографического кружка «Карамельки» является отчётный концерт для родителей, где дети демонстрируют приобретенные знания, умения и навыки в области танцевального искусства.

При проведении занятий танца строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом, с температурой воздуха + 18°С, помещении, специально оборудованном зеркалами. На танцевальных занятиях дети занимаются в специальной форме.

На занятиях уделяется внимание выполнению детьми правил техники безопасности.

Программа рассчитана на 3 года обучения. 1-ый год- 108 часов, 2-ой год- 108 часов, 3-ий год – 108 часов (всего 324 часа).

Занятия проводятся два раза в неделю. Одно занятие - 1 час, второе занятие - 2 часа.

Учебно-тематический план первого года обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов	теоретические	практические
Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).			
1.1. Экзерсис у станка.	14	2	12
1.2. Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	7	1	6
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка			
2.1. Танцевальная аэробика	4	0,5	3,5
2.2. Партерная гимнастика	5	0,5	4,5
2.3. Стретчинг	4	0,5	3,5
2.4. Полуакробатические упражнения	4	1	3
Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).			
3.1. Ритмика	5	0,5	4,5
3.2. Основы музыкальной грамоты	3	2	1
Раздел 4. Основы актёрского мастерства			
4.1. Игры и тренинги	10	2	8
4.2. Пантомима	4	1	3
Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа			
5.1. Детский эстрадный танец	23	1	22
5.2. Современный танец	25	2	23
Итого	108	14	94

Учебно-тематический план второго года обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов	теоретические	практические
Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).			
1.1. Экзерсис у станка.	14	1	13
1.2. Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	7	0,5	6,5
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка			
2.1. Танцевальная аэробика	4	0,5	3,5
2.2. Партерная гимнастика	5	0,5	4,5
2.3. Стретчинг	4	0,5	3,5
2.4. Полуакробатические упражнения	4	0,5	3,5
Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).			
3.1. Ритмика	5	0,5	4,5
3.2. Основы музыкальной грамоты	3	2	1
Раздел 4. Основы актёрского мастерства			
4.1. Игры и тренинги	10	2	8
4.2. Пантомима	4	1	3
Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа			
5.1. Эстрадный танец	25	3	22
5.2. Современный танец	23	1	22
Итого	108	13	95

Учебно-тематический план третьего года обучения

Наименование разделов и тем	Количество часов	теоретические	практические
Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).			
1.1. Экзерсис у станка.	14	1	13
1.2. Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	7	0,5	6,5
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка			
2.1. Танцевальная аэробика	4	0,5	3,5
2.2. Партерная гимнастика	5	0,5	4,5
2.3. Стретчинг	4	0,5	3,5
2.4. Полуакробатические упражнения	4	0,5	3,5
Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).			
3.1. Ритмика	5	0,5	4,5
3.2. Основы музыкальной грамоты	3	2	1
Раздел 4. Основы актёрского мастерства			
4.1. Игры и тренинги	10	2	8
4.2. Пантомима	4	1	3
Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа			
5.1. Эстрадный танец	28	2	26
5.2. Современный танец	19	1	18
Итого	108	12	98

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. «Танцевальная азбука» (21 час) (классический тренаж).

Классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Основная роль классического танца на занятиях кружка – развитие танцевальных данных обучающихся: выработка осанки (укрепление мышц спины), гибкости, координации, укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бедер и стоп; способствование вытянутости коленного сустава и стопы учащих. Элементы классического танца воспитывают культуру движения и понимание того, что танец – это содержательное искусство, требующее умения, техники и выразительности.

Основными задачами на первом году обучения являются: постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе освоения основных движений тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

На первом году обучения экзерсис у станка выполняется лицом к станку за две руки.

1. Экзерсис у станка: изучение I, II, III позиций ног; позиций рук; деми-плие по I, II, III позициям ног; рэле-вэ на полупальцах по I, II, III позициям ног, батман-тандю; жетэ; понятие ан-дэор и ан-дэдан (от себя и к себе); ронд-де-жамб-пар-тер от себя и к себе; подготовки к батман-фондю; основное, условное спереди и условное сзади ку-де-пье, батман-дэвёлоппэ, гранд-батман (по I и III п.).
2. Экзерсис на середине зала: понятия: прямые, свободные, закрытые и выворотные позиции ног; изученные движения у станка по свободным позициям ног; I пор до бра; положения корпуса эпольман-круазэ и эфассэ; аллегро: сотэ, шажман до-пье, эшаппэ.

Тренировочные упражнения на середине зала развивают апломб, грацию движений рук, координацию движений, чувство пространства, музыкальность и выразительность, тем самым подготавливая детей к постановочно-репетиционной работе над танцевальными композициями, этюдами, танцами.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (17 часов)

2.1. **Танцевальная аэробика** - направление фитнеса, в котором комплекс упражнений выполняется под музыкальное сопровождение. Основной ее принцип - это выполнение связок всевозможных танцевальных движений сочетающихся со спортивными упражнениями в определенном танцевальном стиле в режиме нон-стоп, что является своего рода физической зарядкой и в то же время активным и непрерывным танцем. Занятия танцевальной аэробикой оказывают положительное влияние на работу дыхательной и сердечно-

сосудистой систем. Аэробные упражнения заставляют сердце, сосуды и легкие «работать» в определенном режиме, адаптироваться к возрастающим нагрузкам, а также способствует укреплению костной системы, опорно-двигательного аппарата, увеличению работоспособности. В результате создается мощный иммунитет, организм наполняется трудоспособностью и энергией.

На занятиях танцевального кружка «Карамельки» танцевальная аэробика играет роль ритмической разминки. Выполняются базовые движения и простые связки в ритмичном, но умеренном темпе.

2.2. Партерная гимнастика – направлена на развитие специальных физических качеств, помогающих обучающимся полноценно освоить программу танцевального кружка. Преимущество данного раздела в танцевальной образовательной деятельности - развитие силы мышц всего тела, не наращивая массы; развитие подвижности в суставах; ловкости; координации движений; воспитание навыка правильной осанки; разработка природных данных: подъём, шаг, выворотность, гибкость позвоночника, пластичность тела.

2.3. Стретчинг – инновационный вид фитнеса, является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью. Занятия стретчингом включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного раздела программы является совершенствование форм тела, интенсивное и плавное увеличение гибкости, пластики тела, улучшение физических способностей учащихся.

2.4. Полуакробатические упражнения. Современная хореография интенсивно развивается во всех направлениях и особое значение в мире танца приобретают умения танцовщиков выполнять акробатические элементы. Акробатическая подготовка свидетельствует об уровне исполнительского мастерства. Данный подраздел программы представляет собой первоначальный уровень освоения акробатических элементов – подготовительные упражнения акробатики: стойка на руках у станка, различные подготовительные упражнения к изучению мостика, мост с пола, мост сверху с помощью, шпагаты, колесо.

Раздел 3. «Азбука танцевальных движений» (8 часов)

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

3.1. Подраздел ритмика состоит из ритмических упражнений, музыкальных игр, упражнений на ориентировку в пространстве (построений и перестроений). Например: перестроения в круг, на линию, на середину зала в шахматном порядке, другие геометрические фигуры и линии. Передвижения по рисунку танца: “воротца”, “змейка”, “спираль”. Изучение упражнений по кругу: шаг с вытянутого носка, шаг на пятках, шаг на полупальцах, легкий бег. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях

тема), сильная доля такта, музыкальная фраза; Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

3.2. Знакомство с основами **музыкальной грамоты**, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку, формируют умение координировать движения с музыкой (ритмопластика).

Одно из направлений творческой деятельности детей элементы танцевальной импровизации — сочинение танцевальных движений, комбинаций на предложенную тему, инсценировка стихотворений, песен, сказок, этюды для развития выразительности движений и ритмопластики. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел 4. Основы актёрского мастерства (14 часов)

4.1. Игры и тренинги – способствуют развитию фантазии, сценического внимания, памяти, «чувства партнёра», формированию ассоциативного мышления, раскрытию творческого потенциала учащихся.

4.2. Пантомима – это вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела без использования слов. В танце, так же как и в театральном действии, важна выразительность создаваемого образа. Программа включает в себя упражнения на развитие этих умений.

Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа» (48 часов)

На первом году обучения в постановочной работе предполагается использовать (несложные) детские эстрадные танцы, основными движениями, которых являются простые комбинации шагов, приседаний и прыжков. Координация движений рук, ног и головы самая простая. На данном этапе решается задача научить слышать музыку и ритмично двигаться под нее. Поэтому музыка для танца должна быть выразительной, с очень чётким ритмом, с неторопливым темпом.

Дети знакомятся с идеей, основой образного строя танца, его историей, отличительными особенностями, определяют характер музыки. В процессе

разучивания танца необходимо добиваться, чтобы дети исполняли выученные композиции музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль и характер танца.

Важной составляющей содержания постановочной работы на первом году обучения являются современные танцы, так как дети проявляют к ним особый интерес. Постановка современного танца строится также на простых и доступных движениях: приставные шаги, прыжки, повороты, лёгкие перестроения в рисунке танца. Музыка для композиции выбирается с очень четким ритмом, возможно с ритмическими акцентами.

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения и включают в себя информацию по истории искусства танца, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Беседы дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, современных и эстрадных постановок, творческих концертов и т.д.

Примерный перечень танцев: «Веселая зарядка», эстрадный танец «Диско», танцевальные композиции на основе движений современных танцевальных направлений.

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. «Танцевальная азбука» (21 час)

(классический тренаж).

На втором году обучения движения классического танца, изученные на первом году исполняются в более быстром темпе, техника исполнения движений усложняется, движения классического станка соединяются в простые комбинации, разучивается ряд новых движений. Простые комбинации движений классического танца исполняются у станка за 1 руку.

1. Экзерсис у станка: изучение V позиции ног; рэлевэ на полупальцах по V позиции ног, выполнение изученных движений по V позиции ног, гранд плие по I, II, III позициям ног; дубль батман тандю по II позиции ног; батман тандю жетэ пике; ронд до жамб пар тэрр отсебя к себе на дэми плие; батман фондю носком в пол; па томбэ, фраппэ с открытием ноги носком в пол, батман рэлевэ лан; наклоны и перегибы корпуса (лицом к станку).

На середине зала упражнения исполняются ан фас на всей стопе, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах, усложняются учебные комбинации за счет использования поз, постепенно начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу.

2. Экзерсис на середине зала: новые изученные движения у станка по свободным позициям ног; II пор до бра; маленькие позы эпольман круазэ вперёд, назад и эфассэ вперёд, назад; аллегро: па ассамбле в сторону, вперёд и назад; па эшаппэ во II и IV позиции (с III и V позиций ног) с окончанием на одну ногу, другая в положении сюр лёку до пье вперёд или назад; сиссон сэмпль в ан фас, па до баск вперёд (сценическая форма).

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (17 часов)

2.1. Танцевальная аэробика.

Танцевальная аэробика играет роль ритмической разминки. Движения и связки усложняются и выполняются в более быстром темпе.

Для второго года обучения актуально выполнение движений и связок аэробики с элементами русского народного танца (стиль рашенфольк) и в стиле хип-хоп.

В стиле хип-хоп осваивается свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой, соединение ног прыжком и выполнение поворотов из плие, скользящие движения, использование соединительных элементов (остановки, сбой ритма), выпады (в том числе глубокие), кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами.

2.2. Партерная гимнастика – выполняются те же упражнения, что и на первом году обучения, но в более усложнённых формах: «лягушка» с наклоном вперёд, вправ, влево и спробигом назад; «складочка» с сокращённой стопой, «кобра» (усложнённый вариант «ящерицы», руки делают замок за головой, локти разводятся в стороны от себя), берёзка с опусканием вытянутых ног за голову на пол, «корзиночка» с раскачиванием вперёд, назад; растяжка с ногами на неполном поперечном шпагате и с сокращёнными стопами.

2.3. Стретчинг – упражнения усложняются за счёт координации и скорости исполнения движений.

2.4. Полуакробатические упражнения. Стойка на руках с опорой одной ноги на станок (другая нога в положении прямого угла), мост сверху, переворот вперёд с помощью педагога.

Раздел 3. «Азбука танцевальных движений» (8 часов)

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

3.1. Ритмика. В выполняемых упражнениях закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения: движение в заданном темпе, ритме,

передача в движении динамических оттенков музыки, легато – связанное исполнение и стаккато – отрывистое исполнение в музыке и танцевальном движении. Работа над развитием умений выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки; выделять акценты, паузу; производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Упражнения на ориентировку в пространстве: построение в колонну по одному, по два в пары; перестроение из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два ряда; из троек и четверок в кружочки и звездочки; сужение и расширение круга; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

3.2. Музыкальная грамота. Слушание и анализ танцевальной музыки, работа над развитием глубокого «чувствования», проникновения в музыку, творческого воображения, формирование умения выражать себя в движениях: сочинение этюдов на темы: «Времена года», «Настроение».

Знакомство с метром и пульсацией в музыке, мелодией как основой музыкального образа произведения.

Импровизационное упражнение «пропеть мелодию движениями». Упражнение на развитие внимания и музыкального слуха.

Раздел 4. Основы актёрского мастерства (14 часов)

4.1. Игры и тренинги. Второй год обучения посвящён в большей степени развитию партнёрских навыков и способностей. В работе над парными и групповыми этюдами дети учатся прорабатывать мимику лица, жесты и движения всего тела, добиваясь наибольшей выразительности и правдивости в создании образов, одновременно развивают умение слушать, чувствовать и понимать партнёра.

Для освоения этих умений и навыков предлагается работа с тренингами направленными на развитие навыков привлечения внимания к себе, сосредоточение внимания (на «здесь и сейчас»), а также воображения и фантазирования. Эти же тренинги-упражнения, направлены на освобождение от мышечных напряжений и психологических зажимов. Отсутствие мышечной свободы затрудняет возможность полностью сосредотачивать внимание на нужном объекте. В решении этих проблем подходят упражнения на развитие управляемого внимания, способного переключаться в нужный момент с одного объекта на другой, например: упражнения на внимание и мышечную свободу «напряжение – расслабление», «перекат напряжения», «марионетки».

4.2. Пантомима. Обучение механизму восприятия и произвольного воспроизведения изолированных элементов мимики, жестов, выразительных поз и движений, присущих человеку при выполнении различных видов деятельности.

Выполнение упражнений на развитие мышечного аппарата зон лица: опускание и поднятие бровей, сдвигание их; развитие мышц губ: формирование естественной улыбки выпячивание губ вперед; обучение технике взгляда: открытый взгляд, взгляд из под лобья, взгляд свысока. Техника рук при невербальном общении: изящное обращение, широкий жест, запрет или остановка. Торжественная постановка корпуса и головы, «позы вдохновения».

Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа» (48 часов)

На втором году обучения дети знакомятся с историей и культурой народной хореографии (русский танец), знакомятся с её основными характеристиками, изучают манеру исполнения и основные движения танца.

Разучиваются движения русского танца: русский хороводный шаг; русский переменный шаг; дробный шаг на месте, на всей ступне; дробный шаг с продвижением вперед; дробный шаг при кружении на месте; притопы одной ногой; притопы попеременно то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной; шаг с притопом на месте; шаг с притопом в сторону, вперед и назад; полуприседание с выставлением ноги на пятку; шаг с припаданием; «качалочка»; «козлик».

Разученные движения используются в постановочной работе.

Ведется работа по формированию у детей навыка выразительной передачи характера танца, его образного строя.

Предполагается просмотр детьми видеоматериалов лучших образцов русского народного танца (в том числе стилизованного), что способствует более глубокому пониманию его особенностей и характера.

Также целесообразна постановка на втором году обучения сюжетного эстрадного и современного танца.

Примерный перечень танцев: стилизованный народный русский танец «Лето красное», эстрадный танец «Веселые гномы», современный танец «Это Мы!».

Содержание программы третьего года обучения

Раздел 1. «Танцевальная азбука» (21 час) (классический тренаж).

На третьем году обучения закрепляется азбука классического танца. Усложняется построение комбинаций у станка и на середине зала за счет усложнения координации движений, введения поз и полупальцев. Ознакомление с техникой поворотов на двух ногах.

1. Экзерсис у станка: изучение IV позиции ног; рэлеvé на полупальцах по IV позиции ног, гранд плие по IV позиции ног; дубль батман тандю по

II позиции ног; батман тядю и батман тядю жетэ пике с дэми плие в V позицию ног; батман тядю и батман тядю жетэ пике с дэми плие во II и IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги на рабочую; дэми-ронд до жамб пар тэрт на 45° от себя, к себе; батман фондю на 45°; батман ффраппэ с открытием ноги на 45°; пти батман сюр лё ку до пье (перенос ноги равномерный), полуповороты от себя и к себе.

На середине зала увеличивается нагрузка в тренировочных упражнениях, учебные комбинации усложняются за счет введения полупальцев, вырабатывается устойчивость.

2. Экзерсис на середине зала: новые изученные движения у станка по свободным позициям ног; III пор до бра; маленькие позы экартэ вперед и назад; большие позы круазэ, эффасэ, экартэ вперед и назад. Аллегро: па глиссад в сторону, вперед и назад ан фас; пти па жэтэ ан фас, па купэ.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка (17 часов)

2.1. **Танцевальная аэробика.** На третьем году обучения предлагается выполнение движений и связок фанк-аэробики.

Разучиваются пружинящее движение – кач и основные шаги фанк-аэробики: стэп-тач – простой приставной шаг; марш (напоминает обычную ходьбу, но с большей четкостью выполнения и свободной пластикой рук); тач-кросс – скрестный шаг назад; хил-тач – касание пола пяткой; грейпвайн – переменные скрестные шаги; ни-ап – подъем колена на 90 градусов; кик (мах ногой) «Футбол», кик сайд на 90°, кик-бол-ченьдч; твист; джамп – прыжок.

2.2. **Партерная гимнастика** – выполняются те же упражнения, что и на первом и втором году обучения, но в более усложнённых формах: «лягушка» на животе с подъёмом спины назад в прогиб; «складочка» с сокращённой стопой лёжа на спине; «кобра» с круговыми движениями корпуса; берёзка с опусканием колен за голову на пол; «лодочка» с раскачиванием вперед, назад; растяжка поперечного шпагата лёжа на спине, с сокращением и вытягиванием стоп.

2.3. **Стретчинг** – упражнения усложняются за счёт увеличения нагрузки, усложнения координации и исполнения движений в разнообразном ритмическом рисунке.

2.4. **Полуакробатические упражнения.** Выполнение упражнений усложняется: стойка на руках с поднятием одной ноги в продольный шпагат и отрыв от станка переход на мостик, стойка на локтях с соединенными вытянутыми ногами в прогибе, обратный переворот без помощи педагога.

Раздел 3. «Азбука танцевальных движений» (8 часов)

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

3.1. Ритмика. Закрепляют знания и навыки, полученные на втором году обучения. Работа над развитием умений музыкально «пропевать» (протанцовывать) движения независимо от смены темпа и сложности ритмического рисунка музыки.

Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение с двух диагоналей на 2 линии: первый вариант-прочёс, второй вариант- разрыв диагоналей на 4 линии, соединяющихся в две; перестроение из колонны в клин с вершиной на задней, передней части площадки; из одного круга в несколько кругов; перемещение по залу «облаком»; передвижение «шен по кругу».

3.2. Музыкальная грамота. Продолжается работа над развитием глубокого «чувствования», проникновения в музыку, формирование умения выражать себя в движениях.

Понятие морендо - замирая в музыке и в танце. Виды темпов и развитие умений дотанцевывать движения соответственно музыкальному темпу: очень медленные темпы: ларго-широко, ленто-протяжно, адажио-медленно, граве-торжественно, важно; медленные темпы: анданте - не торопясь, спокойно; умеренные темпы: модерато- умеренно; быстрые темпы: аллегро-скоро, виво-живо.

Раздел 4. Основы актёрского мастерства (14 часов)

4.1. Игры и тренинги. Третий год обучения направлен на развитие умений управлять эмоциями, «вживаться» в разнообразные образы. Для тренировки контроля над эмоциями и способности быстро менять образ предлагается упражнение «Смена ролей».

Также проводится работа по формированию навыков актёрской игры с предметами и создание образов с их помощью, например с гимнастической лентой: образы стихий «Огонь и вода», «Вьюга», «Ветер перемен», образ «Волшебства», «Графика».

4.2. Пантомима. Третий год обучения в данном разделе посвящен освоению ряда специфических приемов пантомимы: «шаг на месте», «перекрестная координация», «бег на месте», «надломившееся тело». Продолжается работа на развитие умений создания пантомимического образа. С помощью специальной лицевой гимнастики постепенное развитие мимической выразительности рта, формирование навыков сознательного управления своей мимикой. Мимический этюд «Шторка».

Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа» (48 часов)

На третьем году обучения дети знакомятся с историей и культурой народной хореографии (по выбору педагога в зависимости танцевальной подготовки детей), знакомятся с её основными характеристиками, изучают манеру исполнения и основные движения народного танца.

Разученные движения используются в постановочной работе.

Ведется работа по формированию у детей навыка выразительной передачи характера танца, его образного строя.

Предполагается просмотр детьми видеоматериалов лучших образцов народного танца (в том числе стилизованного), что способствует более глубокому пониманию его особенностей и характера.

Также целесообразна постановка на втором году обучения сюжетного эстрадного и современного танца. Материал постановочной работы усложняется за счёт использования в композиции танца предмета, например гимнастической ленты. Постановка танца проходит в стиле современной стилизованной хореографии. Ритмический рисунок музыкального материала танцевальной постановки подбирается более сложный и разнообразный.

Техника движений, схем и комбинаций танца усложняется в координационном решении и передаче образа танцевальной композиции.

Примерный перечень танцев: танцы народов мира (испанский, венгерский, кавказский и др. по выбору руководителя кружка), тематические эстрадные («Вдохновение», «Калейдоскоп» и танцевальные композиции на основе современной хореографии.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявление интереса, эмоционально-ценностное отношение к искусству танца;
- проявление целеустремленности и настойчивости в достижении правильного исполнения движений, готовности к преодолению технических трудностей, наличие творческого оптимизма;
- проявление творческих способностей в танцевальных импровизациях;
- способность к позитивной самооценки своих и других танцевально-технических данных и музыкально-эмоциональной выразительности исполнения танца;
- понимание роли танцевального искусства в жизни человека и общества;
- проявление уважения к окружающим – умение чувствовать партнера, признавать право каждого на собственное мнение, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- эмоционально - ценностное отношение к окружающему миру (семье, Родине, природе, людям), толерантное принятие разнообразия культурных явлений, национальных ценностей и духовных традиций;

- способность к эстетической оценке танцевальных композиций, нравственной оценке своих и чужих поступков, явлений окружающей жизни;
- способность к художественному познанию мира; умение применять полученные знания в собственной жизни при организации досуга.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- умение видеть и воспринимать проявления танцевальной культуры в окружающей жизни (скульптура, изобразительное искусство, театр, кино и др.), использовать знания по танцевальному искусству на других уроках и занятиях художественно-эстетического цикла (музыка, театр, изобразительное искусство);
- проявление самостоятельности в проведении разминки, отработки танцевальных движений;
- умение организовывать самостоятельную отработку движений с учётом требований собственной и чужой безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- умение видеть красоту движений, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Регулятивные УУД:

- умение работать по предложенному руководителем кружка плану, постепенное проявление способности к самостоятельному планированию своих действий для достижения поставленной цели, выполнению контроля и оценка результата своей танцевальной деятельности, сравнению запланированного и полученного результата, исправление недочетов;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение находить свои или партнера ошибки при выполнении тренировочных движений и комбинаций, отбирать способы их исправления;
- умение планировать самостоятельную отработку техники движений и комбинаций, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- положительно воспринимать критику и рекомендации других, находить пути решения возникших проблем.

Коммуникативные УУД:

- способность к продуктивному сотрудничеству (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении танцевально-творческих задач;
- развитие чувства партнера, умение эффективно работать в паре;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли о характере танца.

В результате освоения программы танцевального кружка «Карамельки» учащиеся должны

Знать/понимать:

- знать правила предупреждения травматизма во время занятий кружка;
- правила постановки корпуса, позиций рук и ног в классическом танце;
- терминологию изучаемых движений классического танца, названия упражнений общефизической и специальной подготовки;
- что такое: «ритм музыки», «характер музыки», «музыкальный такт», «музыкальная фраза», «музыкальное предложение»;
- особенности русского народ танца, народов мира;
- позиции рук и ног русского народного танца и других народов мира (на усмотрение руководителя кружка)
- правила исполнения простых танцевальных движений и комбинаций;
- особенности стиля, характер и манеру исполнения движений изучаемых танцевальных постановок;
- правила танцевального этикета;
- роль общей физической и специальной подготовки для танцоров;
- что такое рисунок танца, точки зала;

научатся:

- выразительно и музыкально исполнять движения, комбинации, танцевальные постановки;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических и танцевальных упражнений;
- выполнять простые элементы классического экзерсиса;
- выполнять простые танцевальные движения и связки на середине зала под музыку и без неё (под счёт);
- фиксировать движение, позу, подчёркивать движениями музыкальные акценты;
- грамотно выполнять упражнения базовой общефизической и специальной подготовки в соответствии с индивидуальными физическими данными;
- создавать художественный сценический образ в постановочных работах коллектива, с учетом жанровых и стилистических особенностей изучаемых танцевальных композиций;

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении танцевальных связок и композиций;
- ориентироваться в пространстве, выполнять простые построения, перестроения в рисунке танца, «чувствовать» ансамбль;
- импровизировать под музыку;
- адаптироваться к условиям занятий в конкретном хореографическом коллективе.

Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы танцевального кружка «Карамельки»

Список методических пособий:

1. Базарова, Н. Азбука классического танца: учебно-методическое пособие / Н. Базарова, В. Мей. – 2 - е изд. - Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
2. Балунова, Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. Наук / Балунова Е.Н. - СПб.: 2009. – 24 с.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
4. Игнашенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 159 с.
5. Коркин, В.П. Акробатика : (азбука спорта) / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.: ил.
6. Нестеров В.Н. Танец: учебное пособие / В.Н. Нестеров, М.П. Касаткина. - Саратов: Наука, 2008. – 26 с.
7. Озджевиз, Е.Л. Классический танец и методика его преподавания - С.: Наука, 2007.

Дополнительный список литературы:

1. Берч, Б.Б. Пауэр Йога / Б.Б. Берч. – М.: Эксмо, 2005. – 304 с.: ил.
2. Дан, О. Пилатес – гимнастика звёзд : (Серия «Красивое тело») / О. Дан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.: ил.
3. Перепёлкин, И.А. Развитие гибкости в хореографии: учебно-методическое пособие / И.А. Перепёлкин. – Саратов: Наука, 2007. – 56 с.
4. Озджевиз, Е.Л. Модерн танец: учебно-методическое пособие / Е.Л. Озджевиз. – Саратов: Наука, 2010. – 92 с.: ил.
5. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры / Б.П. Никитин. – 3-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1990. – 160 с.: ил.
6. Чапмен, Д. Йога с партнёром / Пер. с англ. О. Смуровой. – М.: Эксмо, 2005. – 208 с.: ил.

Электронные ресурсы:

1. Видеоматериалы по всем разделам программы.
2. Образовательные диски.

Интернет ресурсы:

- <http://dance123.ru/> - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.
- <http://www.youtube.com/user/bolshoi/featured> - официальный канал Государственного академического Большого театра России, представляет оперы, балетные спектакли русской и западной классики (включая признанные шедевры 20-го века), и специальных работ по заказу.
- <http://mariinsky.tv> - медиавещание Мариинского театра. На сайте ведутся онлайн трансляции концертов, спектаклей. Mariinsky.tv содержит раздел видеоархив, включающий в себя видеоматериалы концертов, спектаклей, репетиций, интервью со звёздами балета, выдающимися хореографами, театральными деятелями.
- <http://www.horeograf.com/knigi> - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).
- <http://video-dance.ru/> - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.
- <http://dancce.ru/swing/rock-and-roll/> - уроки танцев онлайн.
- <http://need4dance.ru/> - энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.
- <http://sport-lessons.com/> - спортивные уроки онлайн.
- http://www.youtube.com/channel/UCwdl_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ - канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.
- <http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured> - канал представляет видеоматериалы по различным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Мультимедийный проектор.

Экран.

Ноутбук.

Фортепиано.

Музыкальный центр.

Танцевальный зал оборудован зеркалами и станком для классического тренажа.

Список литературы

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
2. Гульянц, Е.И. Музыкальная грамота / Е.И. Гульянц. – К.: ГИППВ, 1998, – 128 с.
3. Сердюков, В.П. Классический танец программа / В.П. Сердюков. – М., 1987.
4. Есаулов, И.Г. Алгоритм школы классического танца с четырехгодичным обучением / И.Г. Есаулов. – Альтернативная школа, 2001.
5. Казанина, Н.Н. программа «Ритмика и танец».