

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда лицей № 17**

Утверждена на заседании
Педагогического совета
МАОУ лицей № 17
Протокол № 1
от 30.08.2021

Разрешена к применению
приказом директора
МАОУ лицей № 17
Приказ № 324 от 31.08.2021

Директор
Широкова В.А.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
хореография «Ритм и Мы»
*возраст детей: 7-18 лет***

Составитель:
Т.А. Гордиенко-Толстоброва, педагог
дополнительного образования
МАОУ лицей № 17

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

хореография
«Ритм и Мы»

*возраст детей: 7-18 лет
срок реализации - 3 года*

Программу составила:
Т.А. Гордиенко-Толстоброва,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В новом Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования процесс образования понимается не только как процесс усвоения системы знаний, умений и компетенций, составляющих инструментальную основу учебной деятельности учащегося, но и как процесс развития личности, принятия духовно-нравственных, социальных, семейных и других ценностей. Государство и общество ставят перед педагогами следующие задачи: создание системы воспитательных мероприятий, позволяющих обучающемуся осваивать и на практике использовать полученные знания; формирование целостной образовательной среды, включающей урочную, внеурочную и внешкольную деятельность и учитывающую историко-культурную, этническую и региональную специфику; формирование активной деятельностной позиции; выстраивание социального партнерства школы с семьей.

Большое внимание уделено организации внеурочной деятельности, как дополнительной среды развития ребенка.

Хореография является предметом внеурочной деятельности в школе. Наравне с основными предметами образования она способствует развитию и раскрытию творческих способностей учащихся, всестороннему развитию личности, формирует навыки коллективного общения, прививает интерес к искусству, развивает эстетический вкус. Занятия танцами воспитывают понимающего, умного, воспитанного, театрального зрителя, обладающего художественным вкусом, творческим мышлением, широким кругозором, собственным мнением.

Так как хореография не входит в минимум образовательного Госстандарта, - программы по хореографии для общеобразовательных учреждений нет. Поэтому возникла необходимость в разработке модифицированной программы «Азбука движения».

Программа хореографической направленности «Азбука движения» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

Новизна программы в деятельностном подходе к воспитанию и развитию ребенка средствами хореографии, где школьник выступает в роли и актёра, и танцора, и художника, на практике узнаёт о том, что танцор – это одновременно и творец, и материал, и инструмент; в использовании принципа междисциплинарной интеграции – применим к смежным наукам (уроки литературы и музыки, литература и живопись, изобразительное искусство и технология, вокал и ритмика) и принципа креативности, который предполагает максимальную ориентацию на творчество ребенка, на развитие его психофизических ощущений, раскрепощение личности.

Актуальность разработки и создания данной программы обусловлена тем, что она позволяет устранить противоречия между условиями работы в классно-урочной системе преподавания и потребностями учащихся реализовать свой творческий потенциал, в стимулировании детей к творческому, образному и свободному восприятию мира, которое, параллельно развиваясь с традиционным рациональным восприятием, расширяет и обогащает как внешний, так и внутренний мир ребенка. Ребенок познает мир не только логикой, но чувствует и ощущает, что прекрасным может быть то, что не поддается рациональному познанию, что не всегда понятно и обычно. Осознав, что истина многолика и не может быть абсолютной для всех, ребенок учится уважать чужое мнение, быть терпимым к различным точкам зрения, преобразовывать мир с помощью фантазии и воображения, общения с окружающими людьми.

Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих обществ. За долгую историю человечества он постоянно изменялся, отражая культурное развитие. Существует огромное множество видов, стилей и форм танца.

Определение того, что такое танец, сильно зависит от исторического и культурного контекстов.

Американский хореограф Марта Грэхем определяла танец как подлинное выражение глубочайших душевных чувств, высвобождаемое через движение тела.

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции.

Танец используется как способ самовыражения, социального общения, в религиозных целях, как состязательный вид спорта, как показательный вид искусства.

В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Хореография представляет собой своеобразный синтез эстетического и физического развития человека, поскольку объединяет в себе следующие направления: начальное музыкальное образование, актерское мастерство, танцевальную пластику, гимнастику, акробатику и общую физическую подготовку.

Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Педагогическая целесообразность данной программы в формировании думающей, чувствующей, обладающей духовно-нравственными ориентирами, активной, сопереживающей, готовой к творческой деятельности в любой сфере, креативной личности.

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает особо значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Только наши дети могут сохранить и передать потомкам накопленный опыт нашим поколениям.

Школа – это одна из начальных ступенек в развитии личности человека. И основная цель общеобразовательного учреждения – воспитание всесторонне развитой личности.

Богатый внутренний мир, наполненность чувств, творческая фантазия, воображение, одухотворенность – вот составные рождения хореографического образа. Хореография требует высокой дисциплины и самодисциплины, эта деятельность осуществляется в коллективе. Кроме того, хореография – это физический труд,

который воспитывает в детях общение со сверстниками, педагогом, окружающим миром.

Программа рассчитана на 3 года обучения детей с учетом возрастных особенностей учащихся с 1 по 11 класс. В танцевальных постановках также участвуют выпускники по мере возможности и в зависимости от занятости в ВУЗах. Возраст детей: 7-18 лет

На занятия отводится 136 ч. для первого уровня обучения в год, из расчета 2 часа 2 раза в неделю, 204 ч. для 2 и 3 уровня обучения в год, из расчета 3 часа 2 раза в неделю или 2 часа 3 раза в неделю (второй и третий уровни обучения). При наличии отдельной концертной группы отводится 306 ч. в год из расчета 3 часа 3 раза в неделю, где 2 раза в неделю рабочие уроки 1 раз в неделю постановочный день.

Рекомендуемый состав учебных групп:

- 1-й уровень обучения - 15-20 человек (возрастная категория 7-10 лет)
- 2-й и 3-й уровни обучения - 15 человек (возрастная категория 11-14 лет*возможно, на усмотрение педагога с 9 лет* и 15-18 лет)

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель: Развитие танцевальных способностей, помощь в становлении личности, идентифицирующей себя с родной культурой, принимающей общечеловеческие гуманистические ценности, формирование творческого, личностного, интеллектуального потенциала обучающегося средствами хореографического искусства.

Задачи:

обучающие

- способствовать формированию познавательного интереса к хореографическому искусству, на основании раскрытия его многообразия и красоты, в процессе постановки спектакля;
- способствовать формированию танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
- обучить навыкам музыкально-ритмичного движения;

развивающие

- развить музыкальный слух, чувство ритма, память и внимание;
- развить эмоциональную восприимчивость, образное мышление, творческие способности обучающихся;
- способствовать формированию художественно-образного восприятия и мышления у обучающихся, развитию коммуникативных и интеллектуальных способностей;
- способствовать развитию физических данных: пластики, гибкости, координации движений;

воспитательные

- Духовно-нравственное воспитание средствами танца
- Формирование сочувствия и уважения к окружающим
- Формирование общечеловеческих качеств: трудолюбия, толерантного отношения к людям разных конфессий;
- Развитие волевых и патриотических качества у обучающихся.

- Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью;
- Эстетическое воспитание для гармоничного развития творческой личности ребенка;

Основные формы и методы образовательного процесса:

- постепенность, последовательность и системность;
- доступность материала, возвращение к пройденному;
- востребованность репертуара;
- смена форм деятельности в рамках занятия;
- доброжелательность, поощрение;
- творческий подход, поиск путей и форм творческой реализации каждого воспитанника;
- преемственность.

Методика преподавания хореографии в детско-юношеском коллективе включает разнообразные формы, методы и приемы обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

В ходе образовательного процесса используются традиционные методы обучения:

- словесные методы обучения;
- наглядные методы обучения;
- практические методы обучения;
- широко применяются коллективная, групповая, индивидуальная, фронтальная и парная форма организации учебной деятельности, а также нетрадиционные формы занятий: занятие - творческий поиск; занятие – фантазия; занятие – творчество; занятия-консультации; занятие взаимобучения обучающихся; занятие- игра.

Качество обучения и количество получаемых навыков и знаний по программе во многом зависит от форм и методов обучения. Они зависят от многих условий: объема и качества информации, форм организации и видов деятельности, возраста обучаемого. Методика преподавания в объединении предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм, методов и приемов обучения и воспитания.

Формы:

- занятие;
- практическая групповая работа;
- репетиции;
- выступления и участие в конкурсах.

Основной идеей программы является:

- пробуждение в обучающихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству;
- усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности;
- знакомство обучающихся с танцевальной культурой и различными танцевальными стилями; развитие образного мышления и воображения.
- Особенности набора детей
- Занятия в танцевальной студии "Ритм и Мы" проводятся со всеми желающими заниматься детьми.

- Формирование учебных групп ансамбля осуществляется на добровольной основе, без специального отбора, по возрастному признаку и хореографической подготовки. Главным условием является желание ребенка заниматься танцевальным искусством, в процессе которого, будут постигнуты азы хореографии.
- При комплектовании групп учитывается возраст детей, сменность занятий в школах и год обучения. На практике же, в группу любого года обучения могут войти дети разного возраста и с различной театральной и хореографической подготовки.
- Т.о., набор в объединения проводится только на основе желания и свободного выбора детей и родителей.

В возрасте от 14 до 18 лет характерна негативная составляющая возможности выбора. Юноша или девушка могут выбрать такой путь: как бегство в наркотики, религиозные секты, нарцисстическую погруженность в себя и т.д. Такой выбор может быть следствием серии серьезных неудач или образовавшегося «вакуума» внутри. На неправильный путь могут подтолкнуть скука, желание получить новые впечатления, забыть о «серой» жизни, нежелание трудиться.

Для этого возраста студия танца выступает как особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для решения этой **проблемы**, занятия танцами помогут развитию обучающегося: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают обучающегося к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит воспитанников слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют обучающихся физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность обучающегося, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит обучающемуся моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому **главная задача педагога** – помочь обучающимся проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

- Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году обучающиеся овладевают определенным минимумом хореографических

знаний, умений, навыков и компетенций и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Особенностью данной программы является введение в учебно-творческий процесс изучение искусства хореографии путем театральных постановок и пластических спектаклей.

Программа создана на основе отечественного опыта работы с детскими хореографическими коллективами и студиями.

Основная деятельность студии направлена на практическую часть. Данная программа включает в себя следующие основные разделы, присущие каждому году обучения:

- гимнастика;
- классический танец;
- современный танец;
- репетиционно-постановочная работа.

Работа по программе осуществляется с учетом возрастных особенностей детей: их подвижности, активности, впечатлительности, образности мышления, интереса к познавательной и учебной деятельности. Это сказывается на отборе танцевального материала, позволяющего обучающемуся пережить незабываемые минуты погружения в удивительный мир волшебства и творчества. Такой подход в полной мере отвечает традиционным нормам. Большое значение имеет цель и задачи каждого занятия, а также средства их осуществления. Занятие должно содержать закрепление пройденного материала. Как правило, оно строится без усложненных комбинаций и ритмического разнообразия, а сосредоточивает внимание воспитанников на последовательности мышечных ощущений, основанных на правилах; повторение необходимо считать основой, закрепляющей движение. Однако педагогическая практика давно учитывает возможности утомляемости мышечных ощущений, поэтому, повторяя те или иные движения, педагог ставит перед обучающимися все новые и новые дополнительные задачи.

Учебные занятия, по образовательной программе дополнительного образования детей по курсу обучения хореографии должны продолжаться и проводиться параллельно с постановочной работой. Чем прочнее будут приобретенные на занятиях танцевальные навыки, тем легче в дальнейшем обучающиеся смогут пользоваться ими для раскрытия содержания того или иного танца. Творческая дисциплина, царящая на занятии, объединяет всех присутствующих общими интересами, действиями, настроением и совместно достигаемыми результатами.

Занятия по данной программе дополняются учебными играми и заданиями различных форм. В основе – танец и постановка танцевальных номеров. **Хореографические упражнения** сменяются рассказом педагога, ответами обучающихся на вопросы. Выполняются различного рода задания, позволяющие усвоить и закрепить осваиваемый материал.

Отбор танцевального материала осуществляется путем дифференцированного подхода. Особое внимание уделяется качеству отбираемого для освоения обучающимися материала. Музыкальный материал для обучающихся должен отличаться доступностью и мелодичностью с ярко выраженными музыкальными акцентами, не перегруженными инструментальной обработкой. Музыкальные размеры польки, марша и вальса помогут обучающимся легко просчитать и прохлопать музыкальную композицию.

При подготовке к участию в различных хореографических конкурсах и фестивалях, а также, участию в праздничных концертах, все учащиеся (согласно участия в постановке танцевального номера) посещают дополнительные сводные репетиции, не более двух раз в неделю по 2 часа или один раз в неделю не более 4 часов.

– Ожидаемые результаты реализации программы

Развитие личности обучающихся, её духовной и эстетической направленности, творческих способностей и физических данных обеспечивается содержанием программы и той разнообразной художественно-творческой деятельностью, в которую они включены.

При оценке знаний, умений и навыков учитываются следующие показатели:

- *основные показатели личностного развития обучающихся:*
 - развитие образного мышления;
 - развитие эмоциональной восприимчивости;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.
- *основные показатели общекультурного развития:*
 - формирование зрительского, слушательского опыта, визуальной культуры;
 - знание лучших образцов хореографического искусства;
 - воспитание культуры общения обучающихся;
- *основные показатели развития специальных знаний, умений и навыков, творческого роста:*
 - развитие первоначальных танцевальных навыков и умений.
 - выразительность исполнения;
 - развитие творческих способностей ребёнка: артистизм, фантазию, способность к импровизации.
 - развитие физических данных обучающихся: пластики, гибкости, координации движений, ориентировки в пространстве.

– Перечень предметных знаний и умений, сформированных ко второму уровню обучения

обучающиеся знают:

- Постановка корпуса. Позиции ног, рук
- Постановка корпуса.
- Партерный экзерсис.
- Интервалы, движение по ходу танца, против хода танца.
- Понятие об ансамбле.
- Основные танцевальные движения.

обучающиеся умеют:

- Выполнять прыжки по 6 позиции на месте и в повороте по точкам зала.
- Выполнять высокие прыжки «соте».
- Обладают координацией движений.
- Выполнять упражнения на равновесие с изменением заданной позы.
- Выполнять передвижение на носках с поворотами и подскоками.
- Комбинация из танцевальных движений.
- Выполнять упражнения на формирование осанки: упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
- Выполнять упражнения на развитие ловкости и координации: произвольное преодоление простых препятствий; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

– Перечень предметных знаний и умений, сформированных третьему уровню обучения

обучающиеся знают:

- Терминологию классического танца;
- Современное искусство классического танца;
- Упражнения на развитие гибкости.
- Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибания туловища
- Упражнения на развитие ловкости и координации
- Упражнения на развитие ловкости и координации.
- Акробатические упражнения.
- Позиции рук, позиции ног в классическом танце
- Элементы классического танца
- Прыжки в классическом танце.

обучающиеся умеют:

- Выполнять классический экзерсис;
- Выполнять элементы: plie (demi-, grand-), releve. Battement tendu, battement tendu jete, double battement tendu, attitude, ecartee
- Выполнять упражнения на развитие гибкости: ходьба в приседе; наклоны вперед, назад, вправо, влево; выпад и полушпагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;
- широкие стойки на ногах; комплекс общих развивающих упражнений (ОРУ), включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.
- Выполнять упражнения на развитие ловкости и координации в комбинациях под музыку:

произвольное преодоление простых препятствий;
упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Механизм оценивания образовательных результатов, формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы, формы текущего контроля знаний, умений и навыков

В условиях безотметочной системы оценивания контроль за усвоением учебного материала осуществляется:

- при устном ответе
- при выполнении творческих работ
- при выполнении практических работ (*знание и умение исполнять танцевальные комбинации и постановки, теория*)
- участие в концертной деятельности, участие в конкурсах.

Подводя итог занятия, учитель дает возможность самим учащимся оценить свою и чужую деятельность, затем сам дает оценку деятельности всего коллектива, выделяя особо отличившихся.

Показателем совместного творчества учителя и учащихся является большая общая работа – танец, спектакль, выступление и т. д. при подготовке которого, у детей формируется осознанное требование к своему исполнению и творчеству своих товарищей, развивается потребность совершенствовать качество своего исполнения. Кроме того, участие детей в концерте (конкурсе) доставляет им радость, удовольствие, удовлетворение, повышает их самооценку и зрительскую культуру.

В течение года готовится показательное занятие.

организационно-педагогические условия реализации программы

Программа «Азбука движения» реализуется в МАОУ лицея № 17 г. Калининграда в структуре дополнительного образования (структурное подразделение «Эстетический центр»). Дополнительная образовательная программа «Хореография» реализуется в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ (273-ФЗ РФ 2016)

Закон Калининградской области от 01.07.2013 N 241 (ред. от 13.03.2015) "Об образовании в Калининградской области" (принят Калининградской областной Думой 20.06.2013)

Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Устав МАОУ лицея № 17 г. Калининграда от 28.01.2014 г.

Занятия проводятся со всеми детьми без какого-либо отбора. Оптимальное количество детей на занятии 15-20 человек в группе первого и второго годов обучения, 15 человек – третьего года обучения. Если набор в группах превышает это количество занимающихся, то целесообразно поделить каждую возрастную группу на подгруппы, но не менее 15 человек в группах первого и второго годов обучения и не менее 10 человек в группах третьего года обучения.

Занятия проводятся в просторном, хорошо проветриваемом хореографическом классе, в актовом зале. Для выполнения творческих заданий удобно пользоваться объемными мягкими модулями разной конфигурации. Необходимо также наличие инструмента (фортепиано) и аудиотехники.

Форма одежды облегченная, предпочтительнее гимнастический купальник, лосины, обязательна мягкая балетная обувь.

Режим занятий, в т.ч. периодичность занятий, количество часов и занятий в неделю, продолжительность одного занятия по годам обучения

Групповые занятия с детьми первого и второго годов обучения проводятся два раза в неделю продолжительностью в два академический часа (45 минут+45 минут) – 4ч/нед., второго и третьего годов обучения – три раза в неделю по 3 академических часа с 10-минутным перерывом - 9 ч/нед.

В период подготовки к конкурсам и концертам количество часов может быть увеличено для сводных репетиций, но не более 9ч/нед.

Количество часов по годам обучения, общее количество часов, отведённых на реализацию всей Программы:

1-й год обучения – 136 часов

2-й год обучения – 204 часа

3-й год обучения – 306 часов

Всего: 646 часов

Учебный план по курсу обучения хореографии

Краткая характеристика 1 уровня обучения: на данном уровне происходит развитие мышечного аппарата к исполнению танцевальных движений, знакомство с народно-сценическим творчеством, знакомство с основами классического танца и элементами современной хореографии, а также совершенствование основных танцевальных умений и навыков.

Основные принципы в освоении программы первого уровня обучения:

- от простого к сложному
- от медленного к быстрому
- посмотри и повтори
- вместе с учителем

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата
		всего	теория	практика	
1.	<i>«Танец – вид искусства» - вводное занятие.</i>	1	1	0	

2.	<i>Элементы классического танца</i>	5	2	3	
2.1.	Постановка корпуса	2	1	1	
2.2.	Позиции рук и ног	2	1	2	
3	<i>Классический экзерсис.</i>	20	4	16	
3.1.	Plie	2	1	1	
3.2.	Battement tendu.	2	1	1	
3.3.	Battement tendu jete	3	1	2	
3.4.	Rond de jambe par terre en dehors	3	1	2	
3.5.	Passé par terre.	1	0	1	
3.6.	Releve	1	0	1	
3.7.	Sauté	2	0	2	
3.8.	Sur le cou-de-pied	2	0	2	
3.9.	Jete	2	0	2	
3.10.	Прыжки на месте	2	0	2	
4.	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	20	2	18	
4.1.	Развитие гибкости, ловкости, акробатические упражнения	10	1	9	
4.2.	Растяжка	10	1	9	
5.	<i>Элементы современного танца</i>	27	4	23	
5.1.	Позиции рук и ног	4	1	3	
5.2.	Движения изолированных центров	7	1	6	
5.3.	Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа	6	1	5	
5.4.	Основные движения современного танца	10	1	9	
6.	<i>Постановочная работа</i>	63	0	63	
	Итого:	136	13	123	

Содержание программы по курсу обучения хореографии

1. **«Танец – вид искусства». Вводное занятие.** Знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.
2. ***Элементы классического танца***).
 - 2.1. *Постановка корпуса у «станка» и на середине зала.*
 - 2.2. *Позиции рук и ног.*
 позиции ног: I, II, III;
 позиции рук: I, III, II и подготовительная;
3. **Классический экзерсис.**
 Название и определение изучаемых танцевальных элементов (теория).
 - 3.1. *Plie.* Различные виды Plie, выполняются по 1, 3, 5 позициям у станка.
 demi-plie;
 grand-plie;
 - 3.2. *Battement tendu*). Элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям у станка с различным темпом.

3.3. *Battement tendu jete.*

Элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям у станка, с различным темпом.

3.4. *Rond de jambe par terre en dehors.* Элементы выполняются у станка в различном темпе.

3.5. *Passé par terre.* Выполняется на один такт 4/4, затем – один такт 2/4 на паркете, затем выполняется в комбинации в различном темпе.

3.6. *Releve.* Выполняется на один такт 4/4, затем – один такт 2/4 на паркете, затем выполняется в комбинации в различном темпе.

3.7. *Sauté.* Выполняются по 1, 2, 3 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала.

3.8. *Sur le cou-de-pied.* Изучение условного и безусловного *surlecou-de-pied*, выполняется по пятой позиции первоначально у станка, затем на паркете.

3.9. *Jete:*

при малых и больших прыжках;

боковое *jete*;

jete с поворотом;

3.10. *Прыжки на месте.* Выполняются по 1, 2, 3 позициям на середине в различном темпе.

4. Гимнастика с элементами акробатики.

Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Техника выполнения простых и сложных акробатических элементов.

4.1. Развитие гибкости.

Комплекс упражнений на растяжку мышц ног, рук, спины;

Комплекс упражнений на сгибание туловища, прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений;

Активные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

Пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

Упражнения на подвижность позвоночника;

Развитие ловкости.

Упражнения на усложненную координацию движений;

Упражнения на равновесие на одной ноге;

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед;

Кувырок назад;

Стойка на лопатках;

«Мостик»;

Стойка на голове и руках;

«Колесо»;

Соединение акробатических упражнений;

Стойка на руках;

Различные способы выхода в стойку;

Кульбит;

Равновесие в шпагате, с пируэтом;

4.2. Растяжка.

Растяжка сидя. С наклонами к правой, левой ноге и к центру.

Поперечный шпагат с правой и левой ноги.

Поперечный шпагат с правой и левой ноги с перегибом корпуса назад.

Продольный шпагат на полу.

Продольный шпагат лежа на спине.

5. Элементы современного танца.

5.1. Позиции рук и ног.

В позиции ног jazz modern существует два варианта: параллельная постановка ног и выворотная позиция. Положение рук вместо свойственной классике округлости приобретает вид прямых линий.

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении стоя.

5.2. Движения изолированных центров.

Изолированная работа головы в положении стоя.

Изолированная работа плеч в положении стоя.

Изолированная работа рук в положении стоя.

Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.

Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.

5.3. Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голенистопа

Проработка на полу положений ног – flex, point.

Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.

Contraction, release на четвереньках.

Contraction, release в положении стоя.

Изолированная работа мышц в положении сидя.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.

Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.

Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.

Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.

Выходы на маленькие мостики.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.

Изолированная работа мышц в положении лежа.

5.4. Основные движения современного танца

6. Постановочная работа.

Работа над танцевальной постановкой, с использованием изученного хореографического материала.

Краткая характеристика 2 уровня обучения: на данном уровне происходит

совершенствование танцевальных умений и навыков, развитие мышечного аппарата, совершенствование знаний в разных областях классической хореографии, джаз-танца и современных танцевальных стилей.

Основные принципы в освоении программы второго уровня обучения:

- осмысли и выполни
- от эмоции к логике
- от логики к ощущению

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	3	1	2
2.	КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС	30	6	24
2.1.	Port de bras. Arabesque.	5	1	4
2.2.	Battement fondu, battement frappe.	5	1	4
2.3.	En dehors, en dedans. Passé	5	1	4
2.4.	Grand battement jete, battement developpe.	5	1	4
2.5.	Pas de bourre simple. Changement de pied, preparation и pirouettes	5	1	4
2.6.	Pas echappe	5	1	4
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	55	5	50
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	16	2	14
3.2.	Упражнения на развитие силовых способностей и быстроты	9	0	9
3.3.	Упражнения на формирование осанки	9	1	8
3.4.	Акробатические упражнения	21	2	19
4.	Элементы джаз-танца и современных ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ.	54	8	46
4.1.	Техника изоляции	12	2	10
4.2.	Основные позиции, позы и движения в джаз-танце	18	2	16
4.3.	Танцевальные комбинации	24	4	20
5.	Постановочная работа	62	0	62
	Итого:	204	21	183

Содержание программы по курсу обучения хореографии

1. Вводное занятие. Знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Классический экзерсис. Название и определение изучаемых танцевальных элементов (теория).

2.1. *Port de bras. Arabesque.* первое, третье;

Второе и пятое. Упражнения для рук, корпуса, головы. Изучение первого, второго, третьего arabesque у станка и на середине, выполнение комбинации на середине.

- 2.2. *Battement fondu, battement frappe.* Выполнение у станка по пятой позиции, выполнение комбинации.
- 2.3. *En dehors, en dedans. Passé.* Изучение и отработка туров en dehors, en dedans у станка по четвертой и пятой позициям. Изучение и отработка passé из пятой позиции, выполняется на один такт 4/4, с поднятием на полупальцы на середине.
- 2.4. *Grand battement jete, battement developpe.* Изучение и отработка в различном темпе у станка.
- 2.5. *Pas de bourre simple. Changement de pied, preparation u pirouettes.* Выполнение на середине в различном темпе. Выполнение вариаций pas de bourre simple в связке с ранее изученными классическими элементами на середине. Выполнение у станка по 3 и 5 позициям. preparation и pirouettes со 2 и с 4 позиции
- 2.6. *Pas echappe.* Выполняется из различных позиций в различном темпе.

3. Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Техника выполнения простых и сложных акробатических элементов (теория).

3.1. *Упражнения на развитие гибкости.*

Растяжка различных групп мышц – мышц живота, ног, рук, спины;
растягивание, сгибание, прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения;

Активные и пассивные упражнения на гибкость;

Упражнения на подвижность позвоночника;

Индивидуальные упражнения на развитие гибкости.

3.2. *Упражнения на развитие силовых способностей.*

Прыжки на месте. Прыжки с отягощениями;

Комплексы общеразвивающих упражнений;

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

Бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью;

3.3. *Упражнения на формирование осанки.*

Упражнения для навыков концентрации внимания при фиксации различных поз сидя и стоя;

Упражнения на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц;

Упражнения на усвоение устойчивых навыков контроля осанки;

Изучение навыков концентрации внимания на фиксации заданной позы;

Упражнения на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц.

3.4. *Акробатические упражнения.*

Кувырки;

Колесо, стойка на руках;

Шпагат кольцом;

Мост на одной ноге;

Перекидка со сменой ног;

Равновесие шпагатом;

Мост на одну руку;
 Стойка на груди из положения «кобра»;
 Перекидка назад в шпагат.

4. **Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей.** История возникновения джаз-танца и современных танцевальных стилей.

4.1. *Техника изоляции.*

Наклоны головы, поднимание и опускание плеч, движение рук вверх и вниз, движение квадратом бедрами, прямые наклоны корпуса – FLAT BACK;
 Повороты головы, раскрытие и закрытие плеч, круговые движения рук, полукруг бедрами, глубокий наклон корпуса вперед – BIG BODY BAND;
 Соединение изолированных движений в комбинацию;
 Движения бёдрами;
 Движения корпуса;

4.2. *Основные позиции рук и ног, позы и движения джаз-танца.*

Изучение 8 основных позиций рук;
 Warm up - roll down, roll up, body roll;
 Arch position;
 Contraction;
 Swing;
 Spiral и twist;
 Release;
 Drag и high keek;
 Fen;
 Dolphin.

4.3. *Танцевальные комбинации.*

Икс, пружина, скольжение, перекаат;
 Пирамида, скольжение с отскоком, ребус;
 Твист с кругом руками, пульсар;
 Различное сочетание изученных элементов
 Комбинации повышенной сложности на усмотрение педагога.

5. **Постановочная работа.** Работа над танцевальной постановкой, с использование изученного хореографического материала.

Краткая характеристика 3 уровня обучения:

на данном уровне происходит совершенствование танцевальных умений и навыков, развитие мышечного аппарата, совершенствование знаний в разных областях классической хореографии, джаз-танца и современных танцевальных стилей.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС	30	10	20
2.1.	Arabesque.	3	1	2
2.2.	Plie.	3	1	2
2.3.	Battement tendu.	3	1	2
2.4.	Battement tendu jete.	3	1	2

2.5.	Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.	3	1	2
2.6.	Battement fondu, battement frappe.	3	1	2
2.7.	En dehors, en dedans.	3	1	2
2.8.	Grand battement jete.	3	1	2
2.9.	Pas echappe.	3	1	2
2.10.	Assemble.	3	1	2
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	50	11	39
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	16	4	12
3.2.	Упражнения на развитие силовых способностей и быстроты	6	1	5
3.3.	Упражнения на формирование осанки	8	2	6
3.4.	Акробатические упражнения	20	4	16
4.	Элементы джаз-танца и современных ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ. MODERN DANCE	72	12	60
4.1.	Техника изоляции	20	4	16
4.2.	Основные позиции, позы и движения в джаз-танце	18	4	14
4.3.	Танцевальные комбинации	34	4	30
5.	Элементы народно-сценического танца	18	5	13
5.1.	Богатство русской народной хореографии.	2	1	1
5.2.	Основные движения русского танца	8	2	6
5.3.	Рисунки народно-сценического танца	8	2	6
6.	Постановочная работа	135	0	135
	Итого:	306	39	267

Содержание программы по курсу обучения хореографии

1.Вводное занятие. Знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

2.Классический экзерсис. Название и определение изучаемых танцевальных элементов (теория).

2.1. *Arabesque.* Упражнения для рук, корпуса, головы. Изучение четвертого, arabesque у станка и на середине с поднятием на полупальцы, выполнение комбинации на середине.

2.2. *Plie.* Различные виды Plie, выполняются по 2 и 4 позициям у станка и по 1,2,4,5 позициям на середине.

demi-plie;
grand-plie;

2.3. *Battement tendu.* Элементы выполняются по 1, 5 позициям у станка и на середине зала с различным темпом.

2.4. *Battement tendu jete.*

Элементы выполняются по 1, 5 позициям у станка и на середине зала с различным темпом.

2.5. *Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.* Элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе.

2.6. *Battement fondu, battement frappe.* Выполнение у станка по пятой позиции, выполнение комбинации.

2.7. *En dehors, en dedans.* Изучение и отработка туров en dehors, en dedans на середине по 2,4,5 позициям.

2.8. *Grand battement jete.* Изучение и отработка в различном темпе на середине зала.

2.9. *Pas echappe.* Выполняется из различных позиций в различном темпе с окончанием на одну ногу. Проучивание Grand echappe.

2.10. *Assemble.* Изучение по 5 позиции в различном темпе у станка и на середине зала, на месте и с продвижением вперед или назад.

3. Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Техника выполнения простых и сложных акробатических элементов (теория).

3.1. *Упражнения на развитие гибкости.*

Растяжка различных групп мышц – мышц живота, ног, рук, спины; растягивание, сгибание, прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения;

Освоение простейших способов тестирования гибкости суставов;

Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой;

Активные и пассивные упражнения на гибкость;

Упражнения на подвижность позвоночника;

Индивидуальные упражнения на развитие гибкости.

3.2. *Упражнения на развитие силовых способностей.*

Прыжки на месте. Прыжки с отягощениями;

Комплексы обще развивающих упражнений;

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

Бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью;

3.3. *Упражнения на формирование осанки.*

Упражнения для навыков концентрации внимания при фиксации различных поз сидя и стоя;

Упражнения на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц;

Упражнения на усвоение устойчивых навыков контроля осанки;

Изучение навыков концентрации внимания на фиксации заданной позы;

Упражнения на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц.

3.4. *Акробатические упражнения.*

Кувырки, стойка на голове;
Колесо, стойка на руках;
Фронтальное равновесие с захватом;
Шпагат кольцом;
Мост на одной ноге;
Упор углом;
Стойка на предплечьях, стойка после кувырка;
Перекидка со сменой ног;
Равновесие шпагатом;
Мост на одну руку;
Стойка на груди из положения «кобра»;
Перекидка назад в шпагат.

4. Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей. Modern dance.

4.1. Техника изоляции.

Наклоны головы, поднимание и опускание плеч, движение рук вверх и вниз, движение квадратом бедрами, прямые наклоны корпуса – FLAT BACK;
Диссоциация;
Повороты головы, раскрытие и закрытие плеч, круговые движения рук, полукруг бедрами, глубокий наклон корпуса вперёд – BIG BODY BAND;
Соединение изолированных движений в комбинацию;
Движения бёдрами;
Движения корпуса;

4.2. Основные позиции рук и ног, позы и движения джаз-танца.

Изучение 8 основных позиций рук;
Warm up - roll down, roll up, body roll;
Arch position;
Contraction;
Swing;
Spiral и twist;
Release;
Drag и high keek;
Fen;
Dolphin.

4.3. Танцевальные комбинации.

Техника Contemporary;
Икс, пружина, скольжение, перекат;
Бамп, маятник, мим;
Пирамида, скольжение с отскоком, ребус;
Двойное покачивание с восьмеркой руками, променад;
Твист с кругом руками, пульсар;
Различное сочетание изученных элементов.
Комбинации повышенной сложности на усмотрение педагога.

5. Элементы народно-сценического танца.

- 5.1. *Богатство русской народной хореографии. Зарождение танцев на Руси. Пляски, игры кадрили хороводы. Творчество современных ансамблей народного танца (теория).*
- 5.2. *Основные движения русского танца:*
Позиции ног, положение стопы, подъема;
Позиции рук, движение кисти;
Переменный ход вперед, назад;
«Гармошка»;
«Моталочка»;
Припадания;
Ход с подскоком;
Ход с ударом носка;
«Веревочка с шагом на каблук»;
«Ковырялочка»;
«Ключ»;
Дробный ход;
Комбинированное выполнение изученных элементов в различном темпе.
- 5.3. *Рисунки народно-сценического танца:*
Основные построения:
хоровод
колонна
цепочка
шеренга
Композиционные построения:
Врассыпную;
Змейка;
парами и тройками по кругу;
Карусель;
звездочки, треугольники;

6. Постановочная работа.

Работа над танцевальной постановкой, с использованием изученного хореографического материала.

Список литературы, используемой при составлении программы

1. Закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ (273-ФЗ РФ 2016)
2. Закон Калининградской области от 01.07.2013 N 241 (ред. от 13.03.2015) "Об образовании в Калининградской области" (принят Калининградской областной Думой 20.06.2013)
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
6. Аттестация учителей и педагогов дополнительного образования. Музыка, ИЗО, МХК: метод. рекомендации / Под общ. ред. Л.Я.Олиференко. - М., 2007. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 2004 .3. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2007
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 7-е изд. - СПб., 2006
8. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – СПб., 2004
9. Роот З.Я. Танцы в начальной школе. - М., 2006.
10. Сергеев И.С. Основы педагогической деятельности: Учебное пособие. - СПб, 2004.
11. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М., 2006.
12. Цветкова И.В. Как создать программу воспитательной работы: Метод. пособие. - М., 2006.
13. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст]:/приложение к письму Министерства образования РФ.- Дополнительное образование.- №3/07 С. 5-7.
14. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст]/Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»/Нормативные документы образовательного учреждения.- №3.- 2008.- С.39-42.
15. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. –М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2000. – 360 с.
16. Прутова Т.В., Учите обучающихся танцевать [Текст] / Т.В. Прутова; - М.: ВЛАДОС, 2003 – 234 с. ; 24 см. – 3000 экз. - ISBN 4-4357-220-4.
17. Барышникова Т.А, Азбука хореографии [Текст] / Т.А. Барышникова:– Санкт-Петербург.: ВЛАДОС, 2003. – 128с. ; 21 см. – 2000 экз. - ISBN 4-3254-403-4
18. Васильева Т.К. Секрет танца. [Текст] / Т.К.Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 1997– 180с. ; 21 см. – 1000 экз. - ISBN 3-6423-420-4.
19. Смирнова М.В. Классический танец [Текст] / М.В. Смирнова. – - М., 1988;. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз. - ISBN 6-4325-727-5.
20. Богаткова Л. Танцы разных народов. [Текст] / Л. Богаткова– М.: Молодая гвардия, 1958. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз. - ISBN 5-45753-226-4.
21. Васильева Е. Танец [Текст] / Е. Васильева – М.: Искусство,1968. – 210с.; 21 см. – 1000 экз. - ISBN 2-45345-726-3.