

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества «Левобережный» г. Липецка

«РАССМОТРЕНО»
на Педагогическом совете
ЦРТ «Левобережный»
от 26.05.2023
Протокол № 3



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЦРТ «Левобережный»
Ржевская Т.В. Ханеня
Приказ ЦРТ «Левобережный»
от 26.05.2023 № 97

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«ФЕНИКС»

Срок реализации программы: 4 года
Возраст учащихся: 6-14 лет

Автор-составитель:
Ржевская Екатерина Витальевна
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

АННОТАЦИЯ

Хореография – самобытный вид деятельности, подчиненный закономерностям развития культуры общества. Танец – это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно-художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человек передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Танец – это также способ невербального самовыражения танцором, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений.

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух, свое тело и выразить все свои чувства. Свобода и легкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, человек познает красоту танцевального творчества.

Сейчас в нашей стране происходит подъем современного танца, он активно живет и развивается наряду с другими видами хореографического искусства. Современный танец, в отличие от классического, впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, манеры, создает новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибуляционный аппарат, систему дыхания и сердце, поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Феникс» (далее – Программа) рассчитана на 4 года обучения и ориентирована на учащихся в возрасте 6 - 14 лет. Программа направлена на приобретение учащимися знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, эстетическое воспитание и художественное образование. Основной целью Программы является развития творческих способностей детей, через овладение различными видами танцев, формирование социально активной личности, сочетающей в себе высокие нравственные качества, творческую индивидуальность и способствует приобщению к общечеловеческим ценностям. Программа составлена с учетом современных требований педагогики и психологии и возрастных особенностей учащихся, отличается последовательностью, логичностью, разнообразием форм, методов работы с учащимися и обеспечивает единство воспитания и обучения. Музыкальное сопровождение занятий способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма, правильного дыхания, помогает воспитывать артистические способности. Учащиеся получают общую физическую подготовку, знакомятся с хореографическим искусством и танцевальными стилями. Программа рекомендована методистам, педагогам дополнительного образования, осуществляющих работу с детьми в направлении хореографии



Департамент культуры и туризма
администрации города Липецка
**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств № 4
ИМЕНИ М.А. БАЛАКИРЕВА»**
398007 г. Липецк, 40 лет Октября д. 5
Тел. 48-10-07, 36-43-47, факс (4742)28-40-14
dshikvarta-4@yandex.ru
08.02.2024 № 38

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
художественной направленности «Феникс»
педагога дополнительного образования
Муниципального автономного учреждения дополнительного образования
Центра развития творчества «Левобережный» г. Липецка
Ржевской Екатерины Витальевны

Рецензируемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Феникс» (далее – Программа) разработана педагогом дополнительного образования Ржевской Е.В. в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центре развития творчества «Левобережный» г. Липецка. Программа рассчитана на четыре года обучения и ориентирована на учащихся 6-14 лет.

Основной целью Программы является раскрытие творческого потенциала каждого ребенка средствами хореографического искусства и танцевальной импровизации.

Структура Программы отвечает общепринятым требованиям к учебным программам и содержит все необходимые структурные части, что соответствует Федеральным нормативным требованиям.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей учащихся, отличается последовательностью, логичностью, разнообразием форм, методов работы с учащимися. В Программе четко прослеживаются принципы: от простого к сложному, личностного подхода, наглядности, доступности, творческого, развивающего обучения и здоровьесберегающих технологий.

Программа создает условия для развития творческих способностей хореографии, построена с учетом современных требований логики, обеспечивает единство воспитания и обучения.

Программа в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, привлекает большое количество детей, желающих заниматься

современными направлениями хореографического искусства и предусматривает освоение учащимися не только знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, но и развитие индивидуальности, личной культуры, детской одаренности, мотивации к достижениям и творческих способностей учащихся.

Отличительными особенностями данной Программы является то, что:

- объединены в комплекс разные танцевальные направления и стили;
- применяются различные формы организации занятий: групповая, индивидуальная;
- создана авторская технология проведения занятий.

Материал Программы изложен грамотно, в соответствии с рекомендациями и требованиями к содержанию и оформлению программ, целесообразно отобрано ее содержание и распределено учебное время.

Программа актуальна и может быть рекомендована к использованию учреждениями дополнительного образования, реализующим и программы, в том числе и предпрофессиональные, в области хореографического искусства.

Директор



Е.И. Осипова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи Программы.....	13
1.3. Учебный план.....	17
1.4. Содержание Программы.....	19
1.5. Планируемые результаты.....	53
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	56
2.2. Условия реализации Программы	57
2.3. Формы аттестации (контроля).....	60
2.4. Оценочные материалы.....	61
2.5. Методическое обеспечение.....	61
2.6. Воспитательная работа.....	63
2.7. Работа с родителями (законными представителями).....	65
3. Список литературы	
3.1. Список литературы, используемой педагогом.....	66
3.2. Список литературы, рекомендуемой родителям (законным представителям) и учащимся.....	66
3.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети интерне.....	67
4. Приложения	69
4.1. Приложение 1. Оценочные материалы.....	70
4.2. Приложение 2. План воспитательной работы	75
4.3. Приложение 3. Рабочие программы.....	80
4.4. Приложение 4. Методические материалы.....	152

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Танец – вид творчества, в котором художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность хореографического творчества в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Своими специфическими средствами оно создаёт конкретное сценическое действие и передаёт его внутреннее содержание.

Танец способствует развитию чувства ритма, музыкального слуха у детей, выполнению движений под музыку. Кроме того, танец помогает детям доброжелательно относиться друг к другу, развивает чувство коллективного творчества. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд, энергию.

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка, который возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Современный танец, в отличие от классического, впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Феникс» (далее - Программа) помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В основу создания данной Программы положены принципы преемственности и синтеза основных хореографических дисциплин – классического и современного эстрадного танцев, партерной гимнастики, ритмики и гимнастики.

Направленность

Программа имеет художественную направленность и способствует развитию творческого потенциала учащихся на основе их интересов, способностей и приобщения их к современному танцевальному творчеству, а также вовлечение подростков и молодежь в систематические занятия физкультурой и спортом. Учебный материал ориентирован на выработку доступных для учащихся умений и навыков. Помимо обучения хореографии, большое внимание уделяется физической подготовке.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Конституция РФ и законодательство РФ;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. 25.11.2013) (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной

инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ЦРТ «Левобережный»;

- Локальные акты ЦРТ «Левобережный»;

- Устав ЦРТ «Левобережный».

Программа представляет собой целостную систему дополнительного образования учащихся в области хореографического искусства: классический танец, современный эстрадный танец, уличный танец, восточный танец.

Новизна Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество детей, желающих заниматься современными направлениями хореографического искусства. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Современный танец впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Поэтому, так интересен и близок молодому поколению. Этот вид танца очень популярный среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство художественного воспитания.

Программа рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков творчества в танце. В Программе собраны особенности по различным видам танца, что позволяет познакомить учащихся с различными танцевальными стилями и направлениями, т.к. танец полон разнообразных форм и проявлений. Возможность реализовывать различные стили и направления в танце позволяет постоянно совершенствоваться и развивать творческие способности, несет необычность и новизну в исполнении. Классический танец — это правильная постановка корпуса, позиции ног и рук, выработка осанки, выворотности, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Эстрадный танец позволяет сочетать в себе многообразие стилей, образов, используемых атрибутов, что придает масштабность исполнения.

Восточный танец развивает пластичность и грациозность, четкую координацию движений, придает особую загадочность и изюминку, помогает

раскрепоститься застенчивым от природы детям, повышают уверенность в своих силах.

Уличный танцевальный стиль способствует укреплению мышц, повышение выносливости организма и улучшение координации движения. Такое сочетание стилей дает возможность заниматься танцами, как девочкам, так и мальчикам.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия современным танцем приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия современным танцем совершенствуют детей 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 учащегося. В танце учащиеся находят выражение жизнерадостности и активности, развивается его творческая фантазия, творческие способности: учащиеся учатся сами создавать пластический образ, а выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством. Переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Следовательно, главная задача педагога – помочь учащимся проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Актуальность Программы

Современный танец как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

В подростковом возрасте у детей возникает потребность «выплеска» накопившейся энергии через танец. Для юношей и девушек хип - хоп стал одним из популярнейших направлений современной хореографии.

Движение и музыка (одновременно влияя на ребенка) формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам.

Современный танец воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, он развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше

воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Материал Программы подобран на основании изучения потребностей детей, с учетом их возрастных особенностей, возможностей и интересов.

Яркие запоминающиеся выступления учащихся на концертных площадках города и успешное участие в творческих конкурсных мероприятиях делает данную Программу востребованной среди детей и подростков уже более трех лет.

Раскованность в движениях, безусловно, способствует психологической раскрепощенности, что особенно важно для ребенка. Будучи от природы несколько скованными внутренне, они не обладают развитой координацией движения. Танец же предоставляет прекрасную возможность соединить жесты с музыкой, приобрести подвижность и научиться выражать свои эмоции. Шаг за шагом ребята осваивают сложное искусство владения собственным телом, и каждый находит свой путь.

Занятия танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали, и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в предоставлении возможности через исполнение танцевальной импровизации способами постановочной хореографии выявить творческий потенциал учащихся, способствовать развитию уверенности ребенка в своих силах, в расширении его социального опыта в результате проигрывания различных социальных ролей в миниатюрах.

Программа решает основную идею комплексного гармоничного развития детей. Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент Программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий развить творческие способности детей, раскрыть для них новый чудесный мир, почувствовать себя художником, творцом. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.

Педагогическая целесообразность проявляется:

- в реализации принципа свободы, который диктует: предоставление учащимся реальной возможности самостоятельного выбора направленности своей исполнительской деятельности, формирование чувства ответственности за ее результаты, правильной ориентации учащихся в системе социальных и художественных ценностей;

- в разноуровневом подходе и приобщения учащихся к искусству танца: общекультурном, углублённом, более профессиональном уровне;
- в создании для учащихся ситуация успеха - утверждения достижений учащихся на разном уровне;
- в эффективном использовании современных педагогических технологий - владении методами научно-исследовательской и экспериментальной работы, умением использовать интернет ресурсы.

При этом реализуются следующие принципы взаимодействия педагога и учащегося: индивидуальный подход, уважение прав ребёнка, эмоциональная поддержка, разнообразное общение.

Отличительной особенностью Программы является последовательное сочетание учебного процесса с постановочной и исполнительской деятельностью. Обучение идет по единой «спиральной» структуре занятия с увеличивающейся степенью сложности, с переходом от теории к практике, от занятий под руководством педагога до самостоятельного показа танцевальных движений и композиций. Содержание Программы адаптировано к возрасту учащихся, их возможностям. Творческий подход к проведению занятий позволяет научить общению друг с другом и поведению в обществе, через расширение кругозора в области хореографии, привития этических навыков. За весь срок обучения учащиеся познакомятся с основными направлениями в танце.

Развитие музыкального вкуса, эмоциональной отзывчивости, этических навыков создает фундамент музыкальной культуры учащихся, как части его общей духовной культуры в будущем.

Эстетическую нагрузку и воспитательное значение несет на себе репертуар студии танца «Феникс», через который можно продемонстрировать современным учащимся образцы:

- нравственного поведения;
- духовной культуры личности;
- расширить позитивный социальный опыт детей и подростков;
- обогатить их знания о человеке, бережливом отношении к природе;
- обогатить знания учащихся о географической и межкультурной среде.

Адресат Программы

Программа рассчитана на учащихся 6-14 лет, различного уровня подготовки, желающих научиться танцевать. В этом возрасте происходит повышенный интерес к людям, высокий уровень активности, настойчивости, быстроты, энтузиазма, потребности в постоянном действии, развитие воображения и эмоциональности, следовательно, необходимо у детей развивать чувство ответственности за собственную деятельность и ее конечный результат. В студии обычно встречаются учащиеся четырех категорий и к каждому надо найти подход. Можно выделить:

- способных, легко схватывающих и запоминающих предложенный материал, но не имеющих специальных данных;
- с частичными специальными данными (шаг, подъем или прыжок и гибкость), но, как правило, малоспособных, плохо схватывающих материал, слабо запоминающих его;
- не обнаруживших ни способностей, ни специальных данных, но страстно любящих танцевать;
- имеющих и данные, и способности, и любовь к танцам.

Объем Программы

I год обучения - ознакомительный (стартовый) уровень - не менее 144 ч. (основной период), не менее 16 ч. (летний период);

II год обучения – базовый уровень - не менее 216 ч. (основной период), не менее 24 ч. (летний период);

III год обучения – базовый уровень - не менее 216 ч. (основной период), не менее 24 ч. (летний период);

IV год обучения – продвинутый уровень – не менее 216 ч. (основной период), не менее 24 ч. (летний период).

Сроки реализации Программы

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года, заканчивается 31 мая следующего года (основной период). Летний период с 1 по 30 июня. Сроки комплектования учебных групп с 1 по 10 сентября. Количество учебных недель в основной период не менее 36 и не менее 4 недель в летний период. Программа рассчитана на 4 года обучения.

I год обучения соответствует ознакомительному (стартовому) уровню;

II год обучения соответствует базовому уровню;

III год обучения соответствует базовому уровню;

IV год обучения соответствует продвинутому уровню.

Режим занятий

Занятия в группе I года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, недельная нагрузка - 4 учебных часа.

Занятия в группе II года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, недельная нагрузка - 6 учебных часов.

Занятия в группе III года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, недельная нагрузка - 6 учебных часов.

Занятия в группе IV года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, недельная нагрузка - 6 учебных часов.

Формы обучения и виды занятий

Реализация Программы предусматривает использование разнообразных форм и методов учебной деятельности учащихся.

Выбор организационных форм и методов обучения осуществляется с учетом возрастных и психофизических особенностей учащихся, особенностями направления образовательной деятельности.

Форма занятий - групповая (10-15 учащихся с I по IV год обучения).

Очная (аудиторная) - предполагает практическую работу учащихся совместно с педагогом.

При организации и проведении занятий реализуются следующие принципы:

- **сознательности и активности** - воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- **наглядности** - использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- **доступности** - требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи, иначе у учащихся снижается интерес к занятиям;

- **принцип движения от простого к сложному** - постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений;

- **систематичности** - разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Организация занятий осуществляется в виде традиционных, практических, тематических занятий, КТД, конкурса, презентации, защиты творческого проекта, онлайн консультаций, концертной деятельности, мастер-классов, в том числе и выпускников студии и т.д.

Формы обучения и виды занятия: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, соревновательные и игровые занятия, экскурсии, конкурсы, путешествия, лекции, тематические программы, праздники и др.

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в рамках которого избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, что способствует достижению исполнительского мастерства студии в целом. На коллективных занятиях учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки,

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности учащихся.

Занятия по хореографии делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия: детально разбирается движение, раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе, объяснение приема его исполнения.

2. Закрепляющие занятия: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия: учащиеся практически самостоятельно, без подсказки выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владения основной терминологией.

4. Импровизационная работа: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Для реализации Программы возможна и такая форма работы, как дистанционное (электронное) обучение. Учебные материалы, видео обучающих программ и мастер-классы, учащиеся могут получать через электронные ресурсы и приложения в социальной сети «ВКонтакте», где созданы группы и беседы между учащимися и педагогом, а также родителями (законными представителями) и педагогом (группа «Студия танца «Феникс» в социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/fenixdancing>), сайт ЦРТ «Левобережный» (<http://levber48.ru>).

В процессе реализации Программы предусмотрено участие учащихся в конкурсах муниципального, регионального, всероссийского уровней и концертной деятельности.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: раскрытие творческого потенциала каждого учащегося средствами хореографического искусства и танцевальной импровизации.

Задачи Программы:

Задачи I года обучения

Обучающие:

- знакомить с историей возникновения танцев, хореографическими терминами;
- формировать представление у учащихся о различных танцевальных направлениях;
- учить работать над синхронностью, координацией движений;
- учить владеть различными атрибутами во время танца;
- учить учащихся эстетично и четко выполнять танцевальные элементы, связки и композиции;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать знания о танцевальном реквизите и способах его применения.

Развивающие:

- развивать внимательность, наблюдательность, творческое воображение, музыкальность и чувство ритма, актерскую выразительность;
- развивать коммуникативные и творческие способности;
- развивать физические, природные данные учащихся;
- развивать интерес к хореографическому искусству.

Воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус, внутреннюю и внешнюю культуру;
- воспитывать художественный вкус и уважение к хореографическому искусству и другим видам искусства;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

Задачи II года обучения**Обучающие:**

- формировать знания учащихся о танцевальных направлениях, хореографическом искусстве;
- учить правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки и исполнения танцевальных композиций;
- учить работать над синхронностью, координацией движений;
- знакомить учащихся с известными хореографами, их карьерой для поддержания устойчивого интереса к выбранному танцевальному направлению;
- знакомить с основами современных танцевальных стилей: хип - хоп, хаус, модерн и др.;
- учить ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, из одного круга в два круга и т.д.;
- учить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
- формировать у учащихся музыкально-ритмические навыки;
- учить владеть различными атрибутами во время танца;
- организовывать первые выступления, прививая любовь к сцене;
- обучать начальным навыкам актерского мастерства.

Развивающие:

- развивать выносливость, силу, ловкость, скорость реакции;
- развивать индивидуальные особенности, личную культуру, хореографические данные;
- развивать творческие способности (образное мышление, воображение, фантазию, эмоциональную выразительность, художественный вкус);
- развить чувство ритма, музыкальность, координацию движений, внимание, наблюдательность;
- развить природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъем», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость.

Воспитательные:

- формировать у учащихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитывать чувство личной ответственности, товарищества;
- воспитывать эстетический вкус, внутреннюю и внешнюю культуру;
- воспитывать умение бесконфликтного общения, построение добрых межличностных отношений;
- воспитывать интерес к хореографическому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формировать потребности в познавательном процессе.

Задачи III года обучения

Обучающие:

- учить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- учить правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки и исполнения танцевальных композиций;
- учить ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, из одного круга в два круга и т.д.;
- учить работать над синхронностью, координацией движений;
- учить владеть различными атрибутами во время танца;
- знакомить с основами современных танцевальных стилей: хип - хоп, хаус, модерн и др.;
- обучать навыкам актерского мастерства;
- формировать личность учащегося как артиста;
- формировать этику поведения на сцене, хореографическую этику;
- формировать знания о современных танцевальных направлениях, новых тенденциях в стилях.

Развивающие:

- развивать творческий потенциал учащихся;
- развить чувство ритма, музыкальность, координацию движений, внимание, наблюдательность;
- развить природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъем», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;
- развивать выносливость, координацию движений, танцевальность и пластику;
- развивать каждого ребенка в выбранном им стиле, готовить хореографические номера к конкурсной и концертной деятельности;

- укреплять здоровье и физическое развитие учащихся;
- расширять кругозор о хореографическом искусстве и известных хореографах.

Воспитательные:

- формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями (законными представителями), отношения наставничества старших и младших учащихся;
- включать учащихся в социально значимые отношения (вовлечение в шефскую работу с младшими учащимися);
- воспитывать интерес к хореографическому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формировать потребности в познавательном процессе;
- формировать качества, способности, свойства для дальнейшей профессиональной деятельности.
- способствовать приобретению навыков выступления перед аудиторией и эмоционального воздействия на нее.

Задачи IV года обучения

Обучающие:

- учить правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки и исполнения танцевальных композиций;
- учить учащихся эстетично и четко выполнять танцевальные элементы, связки и композиции;
- учить новым танцевальным движениям, увеличивая диапазон сложных танцевальных элементов;
- учить самостоятельно исполнять современные танцы в различных стилях;
- учить учащихся осмысленно относиться к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли человека, понимать единства формы и содержание танца;
- формировать у учащихся систему знаний, умений и навыков по хореографическому искусству;
- учить создавать музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины;
- формировать и углублять мастерство в танцевальных направлениях;
- прививать учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- учить акробатическим элементам, с целью их использования в композициях;
- учить работать над синхронностью, координацией движений;
- учить владеть различными атрибутами во время танца;
- формировать лидерские качества, раскрывая их как на занятиях, так и в конкурсной деятельности;

- формировать преемственность передаваемых знаний от старших к младшим учащимся.

Развивающие:

- развивать творческие способности, фантазию, память, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;

- развивать и усложнять танцевальные номера, раскрывая потенциал учащихся;

- развить природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъем», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;

- развивать концертную, конкурсную деятельность;

- расширять географию (уровень) конкурсов, принимать участие в муниципальных, региональных, международных, всероссийских конкурсах и соревнованиях.

Воспитательные:

- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- формировать дружеские отношения, сплоченные деятельностью коллектива;

- вовлекать в кураторскую шефскую работу старших над младшими, менее опытными учащимися;

- вовлекать учащихся в социально значимые муниципальные и региональные проекты, в том числе и проекты для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, реализуемые в ЦРТ «Левобережный»; волонтерскую и благотворительную деятельность.

- формировать качества, способности, свойства для дальнейшей профессиональной деятельности.

1.3. Учебный план

І год обучения

Наименование учебного курса	Кол-во часов	Промежуточная аттестация
Учебно-тренировочная работа	не менее 68	Исполнение изученных танцевальных элементов и комбинаций
Специальная танцевально-художественная работа	не менее 76	Создание коллективных номеров, умение работать в команде
Всего	не менее 144	
Летний период «В мире интересного»	не менее 16	Викторина
Итого	не менее 160	

II год обучения

Наименование учебного курса	Кол-во часов	Промежуточная аттестация
Учебно-тренировочная работа	не менее 98	Показательное выступление в форме открытого занятия
Специальная танцевально-художественная работа	не менее 118	Выступление в рамках отчетного концерта студии
Всего	не менее 216	
Летний период «В мире интересного»	не менее 24	Викторина
Итого	не менее 240	

III год обучения

Наименование учебного курса	Кол-во часов	Промежуточная аттестация
Учебно-тренировочная работа	не менее 98	Показательное выступление на тематическом занятии
Специальная танцевально-художественная работа	не менее 118	Создание сольных танцевальных номеров
Всего	не менее 216	
Летний период «В мире интересного»	не менее 24	Викторина
Итого	не менее 240	

IV год обучения

Наименование учебного курса	Кол-во часов	Промежуточная аттестация
Учебно-тренировочная работа	не менее 98	Показательное выступление на тематическом занятии
Специальная танцевально-художественная работа	не менее 118	Выступление в рамках отчетного концерта студии
Всего	не менее 216	
Летний период «В мире интересного»	не менее 24	Викторина
Итого	не менее	

	240	
--	-----	--

1.4. Содержание Программы

Учебно-тематический план

I год обучения

(2 занятия в неделю, всего не менее 72 занятия (не менее 144 ч.))

п/п	Темы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			Теорет. часть	Практ. часть	
1.	Учебно-тренировочная работа.	68	23	45	Педагогическое наблюдение
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	
1.2.	Азбука музыкального движения. Темы: «Развитие чувства ритма», «Рисунок танца», «Музыкальные размеры», «Контраст в музыке»	12	4	8	
1.3.	Элементы классического танца. Темы: «Основы классического танца», «Постановка корпуса», «Позиции рук», «Позиции ног», «Специфика танцевального шага и бега»	20	8	12	
1.4.	Элементы современного танца. Модерн. Джаз – модерн Темы: «Направления современной хореографии», «Модерн», «Базовые движения и характер исполнения», «Джаз – модерн», «Манера исполнения»	20	6	14	
1.5.	Стрейчинг. Темы: «Гимнастические упражнения», «Акробатические азы», «Упражнения на развитие гибкости», «Тематическое занятие «Танцевальный мир»	14	4	10	
2.	Специальная танцевально-художественная работа	76	25	51	в хореографических и конкурсах, активное участие в концертных
2.1.	Постановка танца «Африка». Тема: «Техника владения новым атрибутом», «Изучение движений в стиле «Афро», «Соединение движений в композицию», «Рисунок танца», «Отработка номера»	18	6	12	

2.2.	Постановка танца с крыльями «Бабочки» <i>Тема: «Владение атрибутом», «Изучение новых движений», «Расстановка рисунка танца», «Отработка танца»</i>	18	6	12	
2.3.	Композиция танца с лентами «Волшебные Феи» <i>Тема: «Соединение акробатических навыков», «Музыкальная особенность композиции», «Особенность атрибута», «Изучение движений танца», «Композиция танца»</i>	18	6	12	
2.4.	Постановка танца «Черная жемчужина» <i>Тема: «Работа с полотнами», «Перемещения в танце», «Изучение движений», «Соединение движений в композиции», «Отработка синхронности номера»</i>	18	6	12	
2.5.	Репетиционная работа <i>Тема: «Повторение изученных номеров»</i>	2		2	
2.6.	Итоговое занятие <i>Тема: «В полете вдохновения»</i>	2	1	1	
	ИТОГО:	144	48	96	

Содержание Программы

I год обучения

(основной период)

1. Учебно-тренировочная работа. 68 ч. (23 ч. - теория, 45 ч. - практика)

1.1. Вводное занятие. 2 ч. (1 ч. - теория, 1 ч. - практика).

Форма проведения: урок - путешествие

Теория: цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями.

Практика: разучивание танцевального приветствия (поклон), построение.

Игры на знакомство.

1.2. Азбука музыкального движения. 12 ч. (4 ч. - теория, 8 ч. - практика).

Темы: «Развитие чувства ритма», «Рисунок танца», «Музыкальные размеры», «Контраст в музыке»

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: мелодия и движение. Темп. Музыкальные размеры. Контраст в музыке. Правила и логика построений и перестроений по заданным вариантам (линии, колонны, круг, диагональ, шахматный порядок.)

Практика: музыкально-пространственные упражнения. Танцевальные шаги, упражнения на ориентацию и координация в пространстве. Движения в продвижении по диагонали, по линиям.

1.3. Элементы классического танца. 20 ч. (8ч. - теория, 12 ч. - практика).

Темы: «Основы классического танца», «Постановка корпуса», «Позиции рук», «Позиции ног», «Специфика танцевального шага и бега».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: основы классического танца. Постановка корпуса. Позиции рук, ног, положение головы. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Специфика танцевального шага и бега.

Практика: позиции ног: I, II, III, IV, V, VI, Demi plié, Releve, Battement tendue из 1 позиции, Battement tendue jete из 1 позиции, Прыжки cote. Классический экзерсис лицом к станку.

1.4. Элементы современного танца. 20 ч. (6 ч. - теория, 14 ч. - практика).

Темы: «Направления современной хореографии», «Модерн», «Базовые движения и характер исполнения», «Джаз – модерн», «Манера исполнения»

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: направления и особенности стилей современной хореографии. Исторические сведения возникновения различных стилей. Модерн как исключение канонов классических танцев. Танец основан на взаимоотношении движений и ритма. Самовыражение танцора, раскрытие индивидуальности, внутреннего мира, личных чувств и эмоций. Понятие, манера исполнения, базовые движения и характер джазового направления. 8 основных течений джазовых танцев (соул, фанк, степ, бродвей, классика, афро-джаз, фристайл и стрит. Самое молодое течение – стрит, а самое яркое – фанк).

Практика: выворотность позиций, свобода в руках, восприятие сильных долей в музыке. Возможности корпуса – развитие мягкости, пластичности. Медленное и быстрое, мягкое и резкое исполнение. Работа над синхронностью, координацией движений. Сбор всех комбинаций в единое целое. Постановка рук, ног, корпуса головы. Отработка основных шагов. Выполнение основных движений.

1.5. Стрейчинг. 14 ч. (4 ч. - теория, 10 ч. - практика).

Темы: «Гимнастические упражнения», «Акробатические азы», «Упражнения на развитие гибкости», «Тематическое занятие «Танцевальный мир»

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время растяжки.

Практика: выполнение общепринятых гимнастических упражнений - шпагат, мостик, колесо, различные стойки, кувырки, перекаты. Упражнения на развитие гибкости суставов и тела в целом, для улучшения эластичности мышц и связок. Танцевальные элементы под веселую музыку.

2. Специальная танцевально-художественная работа. 76 ч. (25 ч. - теория, 51 ч. - практика).

2.1. Постановка танца «Африка». 18 ч. (6 ч. - теория, 12 ч. - практика)

Тема: «Техника владения новым атрибутом», «Изучение движений в стиле афро», «Соединение движений в композицию», «Рисунок танца», «Отработка номера»

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: африканские танцы. Виды, тематическое исполнение. Особенности культуры. Обсуждение техники и правил исполнения танца «Африка».

Практика: изучение новых танцевальных движений. Основной рисунок танца – движения по кругу с выделением главаря племени по центру. Освоение нового атрибута.

2.2. Постановка танца с крыльями «Бабочки». 18 ч. (6 ч. - теория, 12 ч. - практика).

Тема: «Владение атрибутом», «Изучение новых движений», «Расстановка рисунка танца», «Отработка танца»

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: правила пользования новым атрибутом, техника безопасности. Изучение техники владения атрибутом в танце.

Практика: исполнение движений в танце на различном уровне: на паркете на полу приседе, сидя, стоя на высоких полу-пальцах, что позволит создать ощущение 3D эффекта. Освоение нового атрибута, изучение его возможностей в танце.

2.3. Постановка танца с лентами «Волшебные Феи». 18 ч. (6 ч. - теория, 12 ч. - практика).

Тема: «Соединение акробатических навыков», «Музыкальная особенность композиции», «Особенность атрибута», «Изучение движений танца», «Композиция танца»

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: составляющие танца - акробатика, элементы спортивной гимнастики, элементы спортивных и танцевальных направлений. Соблюдение правил коллективного исполнения.

Практика: закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Упражнения на освоение нового атрибута.

2.4. Постановка танца «Черная жемчужина». 18 ч. (6 ч. - теория, 12 ч. - практика).

Тема: «Работа с полотнами», «Перемещения в танце», «Изучение движений», «Соединение движений в композиции», «Отработка синхронности номера»

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: понятие морского и речного транспорта, его предназначение и основное свойство. Беседа о фильмах, связанных с действиями на корабле.

Практика: изучение танцевальных движений соответствующих образу пиратов. Использование полотен, как имитация морских волн.

2.5. Репетиционная работа. 2 ч. (2 ч. - практика).

Тема: «Повторение изученных номеров»

Форма проведения: занятие – тренировка

Практика: закрепление и отработка изученных композиций.

2.6. Итоговое занятие. 2 ч. (1 ч. - теория, 1 ч. - практика).

Тема: «В полете вдохновения».

Форма проведения: занятие - выступление

Теория: подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Практика: демонстрация сольных номеров. Репетиции изученных танцевальных композиций.

Учебно-тематический план

I год обучения

«Работа в летний период»

(2 занятия в неделю, всего не менее 8 занятий (не менее 16 ч.))

№ п/п	Темы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			Теорет. часть	Практ. часть	
1.	«В мире интересного»	16	7	9	

1.1.	Виртуальная экскурсия «Художественные музеи России»	4	2	2	Педагогическое наблюдение
1.2.	«День России»	2	1	1	
1.3.	Музыкально-танцевальные игры	4	2	2	
1.4.	Разучивание основных элементов танца «Ягода – малинка»	4	2	2	
1.5.	Итоговое занятие «Кусочек лета»	2		2	
	ИТОГО	16	7	9	

Содержание Программы

I год обучения

«Работа в летний период»

1.1. Виртуальная экскурсия «Художественные музеи России». 4 ч. (2 ч. - теория, 2 ч. - практика).

Форма проведения: занятие – путешествие.

Теория: Знакомство с экспозициями различных музеев. Беседа об эпохах, исторических событиях и танцевальных направлениях, характерных для данных эпох.

Виртуальные прогулки по Русскому музею (<http://www.virtualrm.spb.ru/rmtour/index-1.htm>).

Виртуальный визит в Государственный Эрмитаж (тур по залам) (<https://clck.ru/MbQK8>).

Экспонаты Государственного Эрмитажа (совместный проект с Google) (<https://artsandculture.google.com/partner/the-state-hermitage-museum>) и др.

Практика: Танцевальные игры. Репетиции изученных танцевальных композиций.

1.2. «День России». 2 ч. (1 ч. - теория, 1 ч. – практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: История важного государственного праздника Российской Федерации, отмечаемый ежегодно 12 июня. Понятие патриотизма в современной России.

Практика: Маршировка. Танцевальные тематические игры. Репетиции изученных танцевальных композиций.

1.3. Музыкально-танцевальные игры. 4 ч. (2 ч. - теория, 2 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: Развитие музыкальности, выразительности движений, способности к импровизации. Развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером

Практика: Проведение игр: «Танцуем сидя», «Трансформер», «Стоп-кадр», «Ищем друга», «Энергичная парочка», «Веселый поход», «Разрешите пригласить», «Матросы», «Штиль-шторм», «Пловцы-ныряльщики».

1.4. «Разучивание основных элементов танца «Ягода – малинка». 4 ч. (2 ч. – теория, 2 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: понятие танца «Ягода – малинка». Характер исполнения.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Основной рисунок танца. Отработка танцевальных комбинаций, синхронность исполнения движений.

1.5. «Итоговое занятие «Кусочек лета». 2 ч. (2 ч. - практика).

Форма проведения: занятие - выступление

Практика: подведение итогов. Исполнение изученных танцевальных композиций.

**Учебно-тематический план
II год обучения
(основной период)
(3 занятия в неделю, всего не менее 108 занятий (не менее 216 ч.))**

№ п/п	Темы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма контро ля
			Теорет. часть	Практ. часть	
1.	Учебно-тренировочная работа.	98	31	67	Педаго гическ ое наблюд ение
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	
1.2.	Общая физическая подготовка <i>Темы: «Правила выполнения упражнений. Понятие кардионагрузки», «Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений», «Выполнение скоростных упражнений», «Силовые упражнения», «Выполнение комплекса отработанных упражнений».</i>	20	6	14	
1.3.	Элементы классического танца <i>Темы: «Положение корпуса в классическом танце», «Позиций рук - 1, 2, 3, подготовительная», «Позиций ног – 1, 2, 3, 6», «Позиций ног – 4, 5», «Изучение и исполнение классического экзерсиса»</i>	24 в т.ч. 3 ч. инд.	8	16	

1.4.	Бальная хореография. Темы: «Специфика, история, классификация», «Европейская программа», «Латиноамериканская программа», «Американский стиль исполнения бальных танцев», «Австралийский стиль исполнения бальных танцев»	24 в т.ч. 3 ч. инд.	6	18	
1.5.	Элементы уличного танца Темы: «История хип-хоп культуры, её направления и формы творчества», «Амплитуда и объём движений. Разновидности хип-хоп «качей», «Хип-хоп танцы «Старой школы», «Хип-хоп танцы «Средней школы», «Хип-хоп танцы «Новой школы», «Тематическое занятие «Батл в стиле хип-хоп».	28 в т.ч. 4 ч. инд.	10	18	
2.	Специальная танцевально-художественная работа.	118	29	89	Результативность участия в хореографических фестивалях и конкурсах, активное участие в концертных меропр
2.1.	Постановочная работа. Композиция танца «Спецназ» Темы: «Специфика и основные элементы танца», «Изучение танцевальных движений», «Соединение изученных движений в связки и комбинации танца», «Рисунок танца», «Отработка синхронного марша и перестроений».	20	6	14	
2.2.	Постановочная работа. Композиция танца «Калинка – Малинка Mix» Темы: «История народного танца», «Изучение движений народного танца», «Изучение движений хип-хоп танца», «Соединение танцевальных связок в комбинации», «Закрепление и отработка изученного материала».	20	6	14	

2.3.	Постановочная работа. Композиция танца «Испания». Темы: «История, образ, манера исполнения», «Изучение танцевальных движений. Основной шаг», «Использование атрибутов в танце», «Соединение движений в танцевальные связки», «Закрепление и отработка композиции».	20	6	14	иятиях учрежд ения и города
2.4.	Постановочная работа. Композиция танца «Рокеры». Темы: «История танца», «Изучение танцевальных движений», «Соединение движений в комбинации. Рисунок танца», «Использование атрибута в танце», «Отработка танца».	20	6	14	
2.5.	Постановочная работа. Композиция танца «В стиле диско». Темы: «История танца. Характер исполнения», «Изучение танцевальных движений», «Соединение движений в комбинации. Рисунок танца», «Закрепление и отработка композиции».	16	4	12	
2.6.	Репетиционная работа. Темы: «Отработка танца «Спецназ», «Отработка танца «Калинка – Малинка Мiх», «Отработка танца «Испания», «Отработка танца «Рокеры», «Отработка танца «В стиле диско»	20		20	
2.7.	Итоговое занятие «В ритме танца»	2	1	1	
	ИТОГО:	216	60	156	

**Содержание Программы
II год обучения
(основной период)**

1. Учебно-тренировочная работа. 98 ч. (31 ч. - теория, 67 ч. - практика)

1.1. Вводное занятие. 2 ч. (1 ч. - теория, 1 ч. - практика).

Форма проведения: урок - путешествие

Теория: цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями.

Практика: выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног учащихся. Повторение танцевальных упражнений первого года обучения.

1.2. Общая физическая подготовка. 20 ч. (6 ч. - теория, 14 ч. - практика).

Темы: «Правила выполнения упражнений. Понятие кардионагрузки», «Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений», «Выполнение скоростных упражнений», «Силовые упражнения», «Выполнение комплекса отработанных упражнений».

Форма проведения: занятие – тренировка

Теория: Понятие общей физической подготовки. Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц. Понятие кардионагрузки. Польза выполняемых упражнений для организма. Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Средства и методы развития выносливости. Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений. Классификация упражнений по анатомическому признаку. Способы развития силовых качеств.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются в медленном темпе. Упражнения для шеи. Упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений. Упражнения, в которых участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде. Выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач. Скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после которых постепенно идет снижение нагрузки с замедлением темпа. Силовые упражнения. Выполнение всего комплекса отработанных упражнений.

1.3. Элементы классического танца. 24 ч. (8 ч. - теория, 16 ч. - практика).

Темы: «Положение корпуса в классическом танце», «Позиций рук -1, 2, 3, подготовительная», «Позиций ног – 1, 2, 3, 6», «Позиций ног – 4, 5», «Изучение и исполнение классического экзерсиса».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: постановка корпуса. Позиции рук, ног, положение головы. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Специфика танцевального шага и бега.

Практика: позиции рук. Исполнение подготовительной (Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой

палец внутри ладони), первой (руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах), второй (руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь), третьей (руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь) позиций рук. Варианты положения рук и их исполнение. Позиции ног. Исполнение первой (сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе), второй (широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами), третьей (правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу) и шестой (сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты) позиций ног. Исполнение четвертой (стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)) и пятой (сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)) позиций ног. Классический экзерсис лицом к станку. Выполнение упражнений: *Plié* (плие), *battements tendus* (батман тандю), *battement tendus jetés* (батман тандю жете), *rond de jambe par terre* (ронд де жамб пар тер).

1.4. Бальная хореография. 24 ч. (6 ч. - теория, 18 ч. - практика).

Темы: «Специфика, история, классификация», «Европейская программа», «Латиноамериканская программа», «Американский стиль исполнения бальных танцев», «Австралийский стиль исполнения бальных танцев».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: история становления и развития бальной хореографии. Особенности, функции и жанрово-видовая специфика бальной хореографии. Просмотр видео – роликов различных исполнений бальных танцев. Правила постановки корпуса и рук согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения. Применение манеры исполнения танцев.

Практика: Характер исполнения европейской программы. Сдержанность, жесткое стандартизирование танцевальных фигур и разделение их по категориям, соответствующим различным уровням танцевального обучения. Все пары в танце двигаются в «закрытой танцевальной позиции», в положении лицом друг к другу, с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки). Медленный (английский) вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот (слоу-фокс), квикстеп. Характер исполнения латиноамериканской программы. Большая экспрессия, эмоциональность, энергичность, темперамент, отражающий духовные переживания партнеров. В основе всех танцев этой группы лежит движение «покачивание бедрами». Самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. Основная характеристика американского стиля исполнения бальных танцев -

системный подход к импровизации и артистизму, когда главным является не танцевальная техника, а театральная выразительность. «Американский гладкий стиль»: американский вальс, американский фокстрот, американское танго, венский вальс. «Американский ритмичный стиль»: болеро, мамбо, свинг восточного побережья, ча-ча-ча, румба. Австралийский стиль исполнения бальных танцев: барклай-блюз, вальс дочери президента, вальс в сумерках, вальс «Люсиль», вальс «Трейси Ли», вечерний тристеп, джипси-тэп, карусель, ла-бомба, мерилин, пармавальс, потрясное танго, свинг-вальс, танджетт, чармейн, эксельсиор-шоттиш. Австралийский стиль исполнения бальных танцев близок к международному, характеризуется установленностью композиций и разнообразием позиций в паре, допускает разъединение партнера и партнерши во время исполнения танцев, аналогичных танцам европейской программы.

1.5. Элементы уличного танца. 28 ч. (10 ч. - теория, 18 ч. - практика).

Темы: «История хип-хоп культуры, её направления и формы творчества», «Амплитуда и объём движений. Разновидности хип-хоп «качей», «Хип-хоп танцы «Старой школы», «Хип-хоп танцы «Средней школы», «Хип-хоп танцы «Новой школы», «Тематическое занятие «Батл в стиле хип-хоп».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: беседа об уличных стилях танца. Беседа о значении базы хип – хоп. История хип-хоп культуры, её направления и формы творчества. Подбор музыкального материала для разных стилей танца. Хип-хоп танцы «Старой школы». История, разновидности, манера исполнения. Хип-хоп танцы «Средней школы». История, разновидности, манера исполнения. Хип-хоп танцы «Новой школы». Современные тенденции, концепции и практики в хип-хоп танцах. История, разновидности, манера исполнения.

Практика: Качи. Работа руками. Простые шаги. Амплитуда и объём движений. Работа с пространством. Работа с уровнями. Разновидности хип-хоп качей. Комбинирование хип-хоп степов. Брейк-данс, локинг и поппинг, объединенные в группу фанк-направлений. Большое внимание уделяется акробатическим элементам. Активная работа ног. Новая школа хип-хопа включает в себя одно из ключевых направлений – фристайл, или New Style. Базовый хип-хоп вобрал в себя элементы рагги, модерна и даже латины и превратился в танец-импровизацию: исполнитель двигается очень динамично и в то же время расслаблено, поэтому у зрителей создается впечатление, что номер выдумывается на ходу. Не зря же хип-хоп называют философией свободы. Промежуточная аттестация в форме показательного выступления на тематическом занятии.

2. Специальная танцевально-художественная работа. 118 ч. (29 ч. - теория, 89 ч. - практика).

2.1. Постановочная работа. Композиция танца «Спецназ». 20 ч. (6 ч. - теория, 14 ч. - практика)

Темы: «Специфика и основные элементы танца», «Изучение танцевальных движений», «Соединение изученных движений в связки и комбинации танца», «Рисунок танца», «Отработка синхронного марша и перестроений».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: виды вооруженных войск России, их значимость. История праздника Дня защитника Отечества.

Практика: знакомство с основными элементами танца. Характер исполнения. Изучение танцевальных движений с применением акробатических навыков, сольных выходов. Отработка движений под счет и под музыку. Соединение изученных движений в связки и комбинации танца. Наложение комбинаций на музыку. Использование атрибутов в танце. Рисунок танца предполагает множество перестроений и расхонок. Быстрая смена движений и четкость исполнения. Отработка синхронного марша и перестроений. Закрепление и отработка изученной композиции танца.

2.2. Постановочная работа. Композиция танца «Калинка – Малинка Mix». 20 ч. (6 ч. - теория, 14 ч. - практика)

Темы: «История народного танца», «Изучение движений народного танца», «Изучение движений хип-хоп танца», «Соединение танцевальных связок в комбинации», «Закрепление и отработка изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: народный танец Калинка является одним из наиболее известных во всем мире. Он считается лицом и визитной картой всей России. По своему жанру танец очень подходит к пляскам. Пляски, несмотря на всю эту энергичность, жизнерадостность наполнены очень большим смыслом. Добавление элементов современного танца придадут необычность и новизну исполнения.

Практика: изучение танцевальных движений народного танца, смены ритма и рисунка танца. Манера и характер исполнения. Изучение танцевальных движений, смены ритма и рисунка танца. Быстрое переключение с одного образа на другой. Применение актерского мастерства в композиции танца. Соединение движений в танцевальные связки и комбинации. Репетиции танцевальных связок под счет и под музыку. Закрепление и отработка изученной комбинации. Работа над синхронностью исполнения движений танца.

2.3. Постановочная работа. Композиция танца «Испания». 20 ч. (6 ч. - теория, 14 ч. - практика)

Темы: «История, образ, манера исполнения», «Изучение танцевальных движений. Основной шаг», «Использование атрибутов в танце», «Соединение движений в танцевальные связки», «Закрепление и отработка композиции».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: история испанского танца. Образ танцовщиц Испании, темперамент, основной характер в танце.

Практика: изучение новых танцевальных движений, перестроений. Основной шаг. Передача эмоций через танец. Освоение нового атрибута – веера. Отработка основных движений. Соединение движений в танцевальные связки и комбинации. Репетиции танцевальных связок под счет и под музыку. Закрепление и отработка композиции. Репетиция всей танцевальной композиции.

2.4. Постановочная работа. Композиция танца «Рокеры». 20 ч. (6 ч. - теория, 14 ч. - практика).

Темы: «История танца», «Изучение танцевальных движений», «Соединение движений в комбинации. Рисунок танца», «Использование атрибута в танце», «Отработка танца».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: история возникновения танца рок-н-ролл. Рождение и становление музыкального стиля. Варианты и виды исполнения.

Практика: изучение танцевальных движений, соответствующих образу времени рок-н-ролла. Соединение движений в танцевальные связки и комбинации. Репетиции танцевальных связок под счет и под музыку. Использование в танце дополнительного атрибута – гитары. Отработка движений на синхронность, под счет и под музыку. Закрепление и отработка композиции. Репетиция всей танцевальной композиции.

2.5. Постановочная работа. Композиция танца «В стиле диско». 16 ч. (4 ч. - теория, 12 ч. - практика).

Темы: «История танца. Характер исполнения», «Изучение танцевальных движений», «Соединение движений в комбинации. Рисунок танца», «Закрепление и отработка композиции».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: понятие стиля диско - стиля молодежной танцевальной музыки, популярного в 1970-80-х годах, варианты разнообразных образов и перевоплощений.

Практика: применение актерского мастерства каждого танцора. Изучение танцевальных движений, соответствующих тому времени. Рисунок танца. Соединение движений в комбинации. Соединение движений в танцевальные связки и комбинации. Репетиции танцевальных связок под счет и под музыку. Закрепление и отработка композиции. Репетиция всей танцевальной композиции.

2.6. Репетиционная работа. 20 ч. (20 ч. - практика).

Темы: «Отработка танца «Спецназ», «Отработка танца «Калинка – Малинка Mix», «Отработка танца «Испания», «Отработка танца «Рокеры», «Отработка танца «В стиле диско».

Форма проведения: занятие – тренировка.

Практика: повторение движений и их отработка на синхронность изученной композиции «Спецназ». Повторение движений и их отработка на синхронность изученной композиции «Калинка – Малинка Mix». Повторение движений и их отработка на синхронность изученной композиции «Испания». Повторение движений и их отработка на синхронность изученной композиции «Рокеры». Повторение движений и их отработка на синхронность изученной композиции «В стиле диско».

2.7. Итоговое занятие «В ритме танца». 2 ч. (1 ч. - теория, 1 ч. - практика).

Форма проведения: занятие – выступление.

Теория: подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Практика: демонстрация сольных номеров. Репетиции изученных танцевальных композиций.

Учебно-тематический план

II год обучения

«Работа в летний период»

(3 занятия в неделю, всего не менее 12 занятий (не менее 24 ч.))

№ п/п	Темы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			Теорет. часть	Практ. часть	
1.	«В мире интересного»	24	5	19	Педагогическое наблюдение
1.1	Виртуальная экскурсия «В мире театров».	4	1	3	
1.2	«День России»	4	1	3	
1.3	Игры с мячом	4	1	3	
1.4	Игры со скакалкой	4	1	3	
1.5	Разучивание основных элементов танца Флешмоб	4	1	3	
1.6	Итоговое занятие «Кусочек лета»	4		4	

Содержание Программы

II год обучения

«Работа в летний период»

1.1. Виртуальная экскурсия «В мире театров». 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: занятие - путешествие

Теория: Панорамная прогулка по Большому театру. Государственный академический Большой театр России г. Москва. Государственный

академический малый театр г. Москва. Виртуальный тур по основной сцене (до реконструкции). Выставка театральных костюмов. Государственный академический Мариинский театр г. Санкт-Петербург. Нижегородский государственный академический театр драмы имени М. Горького г. Нижний Новгород. «Русский драматический театр «Мастеровые» г. Набережные Челны.

<https://gaidarovka.info/виртуальные-экскурсии-по-театрам>

Практика: Танцевальные игры. Репетиции изученных танцевальных композиций.

1.2. «День России». 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: История важного государственного праздника Российской Федерации, отмечаемый ежегодно 12 июня. Понятие патриотизма в современной России.

Практика: Маршировка. Танцевальные тематические игры. Репетиции изученных танцевальных композиций.

1.3. «Игры с мячом». 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: Групповые игры с мячом. Обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения, умение действовать с партнером.

Практика: Выполнение игр с мячами. «Пять названий», «Рыба, зверь, птица», «В кувшинчик», «Мяч сквозь обруч», «Эстафета с мячами», «Зайчик», «Картошка», «Летучий мяч», «Земля, воздух, огонь», «Догони мяч», «Статуи».

1.4. «Игры со скакалкой». 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: Групповые и парные игры со скакалкой. Развитие координации движений, быстроты реакции, воображения, двигаться в разных темпах. Тренировка внимания.

Практика: Проведение игр со скакалкой. «Карусель», «Ловкачи», «Букварь», «Десяточка», «Верёвочка под ногами», «Задом наперёд», «Парные прыжки».

1.5. «Разучивание основных элементов танца Флешмоб». 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: понятие танца «Флешмоб». Характер исполнения. Виды флешмобов. Целевые направления.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Основной рисунок танца. Отработка танцевальных комбинаций, синхронность исполнения движений.

1.6. «Итоговое занятие «Кусочек лета». 4 ч. (4 ч. - практика).

Форма проведения: занятие - выступление

Практика: подведение итогов. Исполнение изученных танцевальных композиций.

Учебно-тематический план

III год обучения

(основной период)

(3 занятия в неделю, всего не менее 108 занятий (не менее 216 ч.))

№ п/п	Темы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма Контроля
			Теорет. часть	Практ. Часть	
1.	Учебно-тренировочная работа.	98	29	69	Педагогическое наблюдение
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	
1.2.	Общая физическая подготовка Темы: «Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц», «Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений», «Выполнение скоростных упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач», «Выполнение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения, махи ногой попеременно», «Выполнение ранее изученных упражнений. «Прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», «Выполнение ранее изученных упражнений. Прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады», «Выполнение всего комплекса упражнений»	18	4	14	
1.3.	Элементы классического танца Темы: «История возникновения классического танца», «Апломб. Равновесие, правила и приемы устойчивости в позах классического танца», «Повороты, как формообразующее начало движения», «Развитие	28	8	20	

	пластичности», «Укрепление устойчивости в различных упражнениях», «Исполнение движений экзерсиса», «Классический экзерсис у станка»				
1.4.	Современный эстрадный танец Темы: «История развития эстрадного танца», «Отличительные особенности и основные движения в стиле «шоу-танец», «Разные современные музыкальные и танцевальные стили», «Соединение отдельных движений эстрадного танца в характерные этюды», «Отработка разнообразных элементов, движений, ритмов и эмоций»	24	8	16	
1.5.	Импровизация и актёрское мастерство Темы: «Истории возникновения. Основы», «Формы актерского мастерства в хореографии», «Методы исполнения, «проблемные обстановки», «Сценический образ», «Роль импровизации в хореографии», «Тематическое занятие «В образе»	26	8	18	
2.	Специальная танцевально-художественная работа	118	43	75	Результативность участия в хореографических фестивалях и конкурса, активное участие в концертных мероприятиях
2.1.	Постановочная работа. Композиция постановка танца «Зумба» Темы: «История возникновения», «Особенности исполнения», «Изучение новых танцевальных движений», «Закрепление изученного материала»	22	10	12	
2.2.	Постановочная работа. Композиция постановка «Водяная лилия» Темы: «Техника владения новым атрибутом – полотнами», «Особенности исполнения танца с крупными атрибутами»,	20	8	12	

	«Изучение новых танцевальных движений», «Понятие полифонии», «Закрепление изученного материала»				учреждения и города
2.3.	Постановочная работа. Композиция постановка танца «Огни ночного города». Темы: «Техника и безопасность обращения со светодиодными атрибутами», «Изучение новых танцевальных движений», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала»	20	8	12	
2.4.	Постановочная работа. Композиция танца «Energetic». Темы: «Особенности и стилистика танца», «Изучение танцевальных движений танца», «Соединение изученных движений в композиции», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала»	20	8	12	
2.5.	Постановочная работа. Создание сольного танца. Импровизация, выявление индивидуальности Темы: «Первая основная часть танца – экспозиция», «Вторая основная часть танца – завязка», «Третья основная часть танца – развитие действия», «Четвертая основная часть танца – кульминация», «Пятая основная часть танца – развязка»	20	8	12	
2.6.	Репетиционная работа. Темы: «Отработка танца «Зумба», «Отработка танца «Водяная лилия», «Отработка танца «Огни ночного города», «Отработка танца «Energetic», «Отработка сольных номеров»	14		14	
2.7.	Итоговое занятие «В мире танца»	2	1	1	
	ИТОГО:	216	72	144	

Содержание Программы
III год обучения
(основной период)

1. Учебно-тренировочная работа. 98 ч. (29 ч. - теория, 69 ч. - практика)

1.1. Вводное занятие. 2 ч. (1 ч. - теория, 1 ч. - практика).

Форма проведения: урок - путешествие

Теория: цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями.

Практика: выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног учащихся. Повторение танцевальных упражнений первого и второго года обучения.

1.2. Общая физическая подготовка. 18 ч. (4 ч. - теория, 14 ч. - практика).

Темы: «Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц», «Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений», «Выполнение скоростных упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач», «Выполнение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения, махи ногой попеременно», «Выполнение ранее изученных упражнений. «Прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», «Выполнение ранее изученных упражнений. Прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады», «Выполнение всего комплекса упражнений».

Форма проведения: занятие – тренировка.

Теория: понятие общей физической подготовки. Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц. Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Средства и методы развития выносливости. Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений. Классификация упражнений по анатомическому признаку. Способы развития силовых качеств.

Практика: комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений. Упражнения, в которых участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде. Выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач, силовые упражнения, махи, вращение ногой попеременно, «прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады, отжимания, пресс.

1.3. Элементы классического танца. 28 ч. (8 ч. - теория, 20 ч. - практика).

Темы: «История возникновения классического танца», «Апломб. Равновесие, правила и приемы устойчивости в позах классического танца», «Повороты, как формообразующее начало движения», «Развитие

пластичности», «Укрепление устойчивости в различных упражнениях», «Исполнение движений экзерсиса», «Классический экзерсис у станка».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: знакомство с основным жанром хореографии. Просмотр балетных спектаклей. Равновесие, правила и приемы устойчивости на всей стопе, на полупальцах на двух ногах и на одной, в позах классического танца. Понятие «гравитация». Сила тяжести, центр тяжести, площадь опоры, продольная (вертикальная) ось тела.

Виды поворотов. Повороты, как формообразующее начало движения. Экзерсис: значение и последовательность.

Практика: показ танцевальных движений с объяснениями. Повороты и вращения на полу и в воздухе.

Развитие пластичности, естественности рук и гибкости корпуса при переходе из одной позы в другую.

Укрепление устойчивости в различных поворотах в упражнениях на полупальцах и пальцах.

Исполнение движений экзерсиса у палки на полупальцах, экзерсиса на середине с подъемом на полупальцы.

Классический экзерсис лицом к станку. Выполнение упражнений: *Plié* (плие), *battements tendus* (батман тандю), *battement tendus jetés* (батман тандю жете), *rond de jambe par terre* (ронд де жамб пар тер), *battement fondus* (батман фондю), *ronds de jambe en l'air* (ронд де жамб ан лер), *battement développés* (батман девлэпе).

1.4. Современный эстрадный танец. 24 ч. (8 ч. - теория, 16 ч. - практика).

Темы: «История развития эстрадного танца», «Отличительные особенности и основные движения в стиле «шоу-танец», «Разные современные музыкальные и танцевальные стили», «Соединение отдельных движений эстрадного танца в характерные этюды», «Отработка разнообразных элементов, движений, ритмов и эмоций».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: танцевальная эстрада до XX века. Эстрада XX века. Современная танцевальная эстрада. Классификация жанров эстрадного танца. Просмотр выступлений эстрадных коллективов. Отличительные особенности и основные движения в стиле «шоу-танец». Разные современные музыкальные и танцевальные стили: RnB, hip-hop, jazz-funk, house, go-go и др. Их отличия. Модные тенденции и стили клубных танцев. Отличительные особенности и основные движения в танцевальном стиле «Хаус». Музыкальный стиль «Хаус».

Практика: соединение отдельных движений эстрадного танца в характерные этюды («disco», «hip-hop», «street», «techno», в народном характере, в классическом, в восточном) в танцевальные композиции.

Отработка соединений разнообразных элементов, движений, ритмов и эмоций. Изучение соединений разнообразных элементов, движений, ритмов и эмоций. Расширение репертуара движений. Отработка основных движений клубного танца. Отработка перехода из быстрого монотонного ритма в скоростные энергичные и амплитудные движения, драйв в стиле «Хаус». Изучение основных элементов и фрагментов, характерных Хаусу (эмоциональная холодность, отстраненность музыки и механистичность танца, короткие «замедляющиеся» и «ускоряющиеся» фрагменты). Отработка соединений разнообразных элементов.

1.5. Импровизация и актёрское мастерство. 26 ч. (8 ч. - теория, 18 ч. - практика).

Темы: «Истории возникновения. Основы», «Формы актерского мастерства в хореографии», «Методы исполнения, «проблемные обстановки», «Сценический образ», «Роль импровизации в хореографии», «Тематическое занятие «В образе».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: истории возникновения актерского мастерства. Основы актерского мастерства. Понятие и специфика актерского мастерства. Просмотр музыкально – театральных композиций. Формы актерского мастерства в хореографии и методические принципы. Понятие импровизации, её роль в хореографии. Способы и методы развития творческого потенциала. Значение и специфика актерского тренинга.

Практика: беседы, упражнения, игры-этюды, прослушивание звукозаписей, просмотр видео материалов. Метод «физических действий», разрешающий учащимся с самых первых занятий окунуться в атмосферу сценической игры. Создание проблемных обстановок, побуждающих к поиску независимых решений. Переход из позиции исполнителя в позицию зрителя, обзор и самоанализ выполнения задания. Создание креативного поля выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе. Работа «в креативном поле». Создание поиска разных методов решений задач, поиска новых художественных средств воплощения сценического образа. Промежуточная аттестация в форме показательного выступления на тематическом занятии.

2. Специальная танцевально-художественная работа. 118 ч. (43 ч. - теория, 75 ч. - практика).

2.1. Постановочная работа. Композиция танца «Зумба». 22 ч. (10 ч. - теория, 12 ч. - практика).

Темы: «История возникновения», «Особенности исполнения», «Изучение новых танцевальных движений», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: история возникновения танцевального направления «Зумба». Особенности исполнения. Сочетание множества стилей. Разновидности и преимущества спортивного танца.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Исполнение элементов, взятых из hip-hop, меренге, мамбо, танца живота и других направлений. Соединение связок танцевальных элементов. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.2. Постановочная работа. Композиция танца «Водяная лилия». 20 ч. (8 ч. - теория, 12 ч. - практика).

Темы: «Техника владения новым атрибутом – полотнами», «Особенности исполнения танца с крупными атрибутами», «Изучение новых танцевальных движений», «Понятие полифонии», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: техника владения новым атрибутом – полотнами. Создание хореографического, художественного образа.

Особенности исполнения танца с крупными атрибутами. Понятие полифонии. Роль и значение полифонических приёмов. Масштабность исполнения.

Практика: отработка техники владения атрибутом. Синхронность взмахов, поворотов с полотнами, перестроений. Изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Оработка приема полифонии в танце. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.3. Постановочная работа. Композиция танца «Огни ночного города». 20 ч. (8 ч. - теория, 12 ч. - практика).

Темы: «Техника и безопасность обращения со светодиодными атрибутами», «Изучение новых танцевальных движений», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: техника и безопасность обращения со светодиодными поями, веерами. Разновидности светового танцевального шоу.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Рисунок предполагает расходку по парам, движение по кругу, а также много горизонтальных и вертикальных вращений. Для танца используются элементы светодиодного костюма. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.4. Постановочная работа. Композиция танца «Energetic». 20 ч. (8 ч. - теория, 12 ч. - практика).

Темы: «Особенности и стилистика танца», «Изучение танцевальных движений танца», «Соединение изученных движений в композиции», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: сочетание многих танцевальных стилей и направлений. Постановка предполагает использование элементов джаза, мажорность и настроение из фанка, шейки и «качи» из хип-хопа в танце. Характер и манера исполнения движений.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Отработка изученных композиций под счет и под музыку. Выстраивание логической последовательности исполнения движений, связующие танцевальные элементы. Смена рисунка происходит несколько раз и включает перестроение из линий в круг, из круга – в одну общую линию, а также включает в себя элементы движений в партере. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.5. Постановочная работа. Создание сольного танца. Импровизация, выявление индивидуальности. 20 ч. (8 ч. - теория, 12 ч. - практика).

Темы: «Первая основная часть танца – экспозиция», «Вторая основная часть танца – завязка», «Третья основная часть танца – развитие действия», «Четвертая основная часть танца – кульминация», «Пятая основная часть танца – развязка».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: основы импровизации. Различие пяти основных частей танца: экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка. Понятие каждой ступени в танце.

Практика: упражнения на воображение группой и индивидуально. Использовать наглядные и известные образы. Изобразить кого-то или что-то в танце. Назначение экспозиции – введение в действие. Настрой зрителей на восприятие танца. Вторая часть - начало действия: знакомство героев друг с другом, возникновение возможных конфликтов. Третья часть произведения, где разворачивается действие. Конфликт, черты которого определились в завязке, обретает напряженность. Ступени перед кульминацией действия могут быть выстроены из нескольких эпизодов. Количество эпизодов и длительность. Четвертая часть - наивысшая точка развития драматургии хореографического произведения. Достижение наивысшего эмоционального накала динамика развития сюжета, взаимоотношения героев. Пятая часть - завершение действия. Идеино-нравственный итог сочинения, который зритель должен осознать в процессе постижения всего происходящего на сцене.

2.6. Репетиционная работа. 14 ч. (14 ч. - практика).

Темы: «Отработка танца «Зумба», «Отработка танца «Водяная лилия», «Отработка танца «Огни ночного города», «Отработка танца «Energetic», «Отработка сольных номеров».

Форма проведения: занятие – тренировка

Практика: повторение движений и их отработка на синхронность изученных композиций «Зумба», «Водяная лилия», «Огни ночного города», «Energetic». Демонстрация сольных номеров, исправление допущенных ошибок.

2.7. Итоговое занятие «В мире танца». 2 ч. (1 ч. - теория, 1 ч. - практика)

Форма проведения: занятие - выступление

Теория: подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Практика: демонстрация сольных номеров. Репетиции изученных танцевальных композиций. Промежуточная аттестация в форме «Создание сольных танцевальных номеров». Демонстрация сольных номеров.

Учебно-тематический план

III год обучения

«Работа в летний период»

(3 занятия в неделю, всего не менее 12 занятий (не менее 24 ч.))

№ п/п	Темы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			Теорет. часть	Практ. часть	
1.	«В мире интересного»	24	6	18	Педагогическое наблюдение
1.1.	Виртуальная экскурсия «Музеи - заповедники»	4	1	3	
1.2.	«День России»	2	1	1	
1.3.	Музыкально-танцевальные игры.	4	1	3	
1.4.	Игры на импровизацию.	4	1	3	
1.5.	Разучивание основных элементов танца «Шаффл»	4	1	3	
1.6.	Разучивание основных элементов танца «Батл-микс»	4	1	3	
1.7.	Итоговое занятие «Кусочек лета»	2		2	

Содержание Программы

III год обучения

«Работа в летний период»

1.1. Виртуальная экскурсия «Музеи - заповедники». 4 ч. (1ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: занятие - путешествие

Теория: Беседа о музеях-заповедниках и исторических событиях. Просмотр видео экскурсий.

Практика: Танцевальные игры. Репетиции изученных танцевальных композиций.

1.2. «День России». 2 ч. (1ч. - теория, 1 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: История важного государственного праздника Российской Федерации, отмечаемый ежегодно 12 июня. Понятие патриотизма в современной России.

Практика: Маршировка. Танцевальные тематические игры. Репетиции изученных танцевальных композиций.

1.3. Музыкально-танцевальные игры». 4 ч. (1ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: Развитие музыкальности, выразительности движений, способности к импровизации. Развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером

Практика: Проведение игр. «Море волнуется», «Паруса», «Глазки, губки, щечки», «Вокруг света», «Переправа».

1.4. Игры на импровизацию». 4 ч. (1ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: Обучение строить диалог, расширять словарный запас, воспитывать умение вежливо общаться, действия с воображаемыми предметами. Развивать внимание, воображение, находчивость, умение создавать образы с помощью мимики, жеста, пластики. Развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером.

Практика: Проведение игр: «На заработок», «Песенка про бабу», «Тра-та-та», «Зеркало».

1.5. Разучивание основных элементов танца «Шаффл». 4 ч. (1ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: понятие танца «Шаффл». Стил танца. История возникновения. Характер исполнения.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Техника исполнения. Основной рисунок танца. Отработка танцевальных комбинаций, синхронность исполнения движений.

1.6. Разучивание основных элементов танца «Батл-микс». 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: понятие танца «Батл-микс». Характер исполнения.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Основной рисунок танца. Отработка танцевальных комбинаций, синхронность исполнения движений.

1.7. Итоговое занятие «Кусочек лета». 2 ч. (2 ч. - практика).

Форма проведения: занятие - выступление

Практика: подведение итогов. Исполнение изученных танцевальных композиций.

Учебно-тематический план

IV год обучения

(основной период)

(3 занятия в неделю, всего не менее 108 занятий (не менее 216 ч.))

№ п/п	Темы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма Контроля
			Теорет. часть	Практ. Часть	
1.	Учебно-тренировочная работа.	98	29	69	Педагогическое наблюдение
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	
1.2.	Общая физическая подготовка <i>Темы: «Выполнение упражнений на выносливость и укрепление мышц», «Выполнение скоростных упражнений», «Выполнение ранее изученных упражнений», «Силовые упражнения», «Упражнения – «здоровая спина», «Прямая, боковая и обратная планка», «Выполнение всего комплекса упражнений».</i>	20	4	16	
1.3.	Элементы классического танца <i>Темы: «Экзерсис у станка», «Экзерсис на середине зала», «Аллегро на середине зала», «Вращения по диагонали и на середине зала», «Перегибы корпуса», «Разучивание этюда на середине зала».</i>	24	8	16	
1.4.	Чирлидинг <i>Темы: «Строевые упражнения», «Скоростно-силовые упражнения», «Координационные упражнения», «Танцевальные упражнения», «Кричалки», «Пирамиды»</i>	26	8	18	

	(станты)».				
1.5.	Брейк-данс Темы: «История развития брейк-данса», «Элементы нижнего брейк-данса», «Элементы верхнего брейк-данса», «Фристайл в брейк-дансе», «Батл в брейк-дансе», «Тематическое занятие «Я круче».	26	8	18	
2.	Специальная танцевально-художественная работа.	118	33	85	
2.1.	Постановка танца «Всё зависит от нас самих» Темы: «Техника владения новым атрибутом - пипидастры», «Построение», «Пирамиды в танце», «Изучение новых танцевальных движений», «Закрепление изученного материала».	26	8	18	
2.2.	Постановка танца «Небо поможет нам» Темы: «Нижний брейк-данс», «Верхний брейк-данс», «Рисунок танца», «Изучение новых танцевальных движений», «Отработка комбинаций», «Закрепление изученного материала».	24	8	16	
2.3.	Постановка танца «Индейцы» Темы: «Техника и безопасность обращения с атрибутами – копьями», «Изучение новых танцевальных движений», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала».	24	8	16	
2.4.	Постановка танца «Миньоны». Темы: «Особенности и стилистика танца», «Изучение танцевальных движений танца», «Соединение движений в композиции», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала».	24	8	16	

Результативность участия в хореографических фестивалях и конкурса, активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города

2.5.	Репетиционная работа. <i>Темы: «Отработка танца «Всё зависит от нас самих», «Отработка танца «Небо поможет нам», «Отработка танца «Индейцы», «Отработка танца «Миньоны».</i>	18		18	
2.6.	Итоговое занятие «Зажигаем звёзды»	2	1	1	
	ИТОГО:	216	62	154	

Содержание Программы IV год обучения (основной период)

1. Учебно-тренировочная работа. 98 ч. (29 ч. - теория, 69 ч. - практика).

1.1. Вводное занятие. 2 ч. (1 ч. - теория, 1 ч. - практика).

Форма проведения: урок - путешествие

Теория: цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями.

Практика: выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног учащихся. Повторение танцевальных упражнений первого и второго года обучения.

1.2. Общая физическая подготовка. 20 ч. (4 ч. - теория, 16 ч. - практика).

Темы: «Выполнение упражнений на выносливость и укрепление мышц», «Выполнение скоростных упражнений», «Выполнение ранее изученных упражнений», «Силовые упражнения», «Упражнения – «здоровая спина», «Прямая, боковая и обратная планка», «Выполнение всего комплекса упражнений».

Форма проведения: занятие – тренировка

Теория: понятие общей физической подготовки. Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц. Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Средства и методы развития выносливости. Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений. Классификация упражнений по анатомическому признаку. Способы развития силовых качеств.

Практика: комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений. Упражнения, в которых участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде. Выполнение

упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач, силовые упражнения, махи, вращение ногой попеременно, «прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады, отжимания, пресс.

1.3. Элементы классического танца. 24 ч. (8 ч. - теория, 16 ч. - практика).

Темы: «Экзерсис у станка», «Экзерсис на середине зала», «Аллегро на середине зала», «Вращения по диагонали и на середине зала», «Перегибы корпуса», «Разучивание этюда на середине зала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: просмотр балетных спектаклей. Равновесие, правила и приемы устойчивости на всей стопе, на полупальцах на двух ногах и на одной, в позах классического танца. Понятие «гравитация». Сила тяжести, центр тяжести, площадь опоры, продольная (вертикальная) ось тела. Виды поворотов. Повороты, как формообразующее начало движения. Экзерсис значение и последовательность.

Практика: показ танцевальных движений с объяснениями. Повороты и вращения на полу и в воздухе. Развитие пластичности, естественности рук и гибкости корпуса при переходе из одной позы в другую. Укрепление устойчивости в различных поворотах в упражнениях на полупальцах и пальцах.

Исполнение движений экзерсиса у палки на полупальцах, экзерсиса на середине с подъемом на полупальцы. Классический экзерсис лицом к станку. Выполнение упражнений: Plié (плие), battements tendus (батман тандю), battement tendus jetés (батман тандю жете), rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), battement fondus (батман фондю), ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), battement développés (батман девлёпе).

1.4. Чирлидинг. 26 ч. (8 ч. - теория, 18 ч. - практика).

Темы: «Строевые упражнения», «Скоростно-силовые упражнения», «Координационные упражнения», «Танцевальные упражнения», «Кричалки», «Пирамиды (станты)».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: соблюдение правил охраны труда на занятиях по чирлидингу. История возникновения, стилистика и манера исполнения. Осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов.

Практика: Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения. Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды. «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.

1.5. Брейк-данс. 26 ч. (8 ч. - теория, 18 ч. - практика).

Темы: «История развития брейк-данса», «Элементы нижнего брейк-данса», «Элементы верхнего брейк-данса», «Фристайл в брейк-дансе», «Батл в брейк-дансе», «Тематическое занятие «Я круче».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: история развития Брейк-данс культуры. Мастер-классы. Знакомство с творчеством знаменитых танцоров (B-BOY) мира и РФ. Виды и вариации исполнения Брейк-данса.

Практика: Power Move (силовые движения - один из самых зрелищных видов нижнего брейк-данса). Footwork-основа нижнего брейк-данса. Power Tricks (фиксация и набор различных элементов). Top Rock (разновидность верхнего брейк-данса, имеющее прямое отношение к нижнему брейку). Батлы и чемпионаты по брейк-дансу (предусмотрено использование видео материала).

2. Специальная танцевально-художественная работа. 118 ч. (33 ч. - теория, 85 ч. - практика).

2.1. Постановка танца «Всё зависит от нас самих». 26 ч. (8 ч. - теория, 18 ч. - практика).

Темы: «Техника владения новым атрибутом - пипидастры», «Построение», «Пирамиды в танце», «Изучение новых танцевальных движений», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: особенности исполнения. Сочетание множества стилей. Разновидности и преимущества спортивного танца.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Изучение различных «кричалок». Построение пирамид. Соединение связок танцевальных элементов. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.2. Постановка танца «Небо поможет нам». 24 ч. (8 ч. - теория, 16 ч. - практика).

Темы: «Нижний брейк-данс», «Верхний брейк-данс», «Рисунок танца», «Изучение новых танцевальных движений», «Отработка комбинаций», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: понятие слова «фристайл» - свободное перемещение, импровизация, сочинение движений и сочетаний. Просмотр отрывка из фильма «Танцы». Создание хореографического, художественного образа.

Практика: сочинение движений, сочинение сочетания верхнего и нижнего брейка. Отработка соединенных «цепочек» из элементов. Изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.3. Постановка танца «Индейцы». 24 ч. (8 ч. - теория, 16 ч. - практика).

Темы: «Техника и безопасность обращения с атрибутами – копьями», «Изучение новых танцевальных движений», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: техника и безопасность обращения с атрибутом – копьями. История индейского народа.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Работа с атрибутами – костер, барабан, копья. Рисунок танца. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.4. Постановка танца «Миньоны». 24 ч. (8 ч. - теория, 16 ч. - практика).

Темы: «Особенности и стилистика танца», «Изучение танцевальных движений танца», «Соединение изученных движений в композиции», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: сочетание многих танцевальных стилей и направлений. Постановка предполагает использование шейки и «качи» из хип-хопа в танце. Характер и манера исполнения движений.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Отработка изученных композиций под счет и под музыку. Выстраивание логической последовательности исполнения движений, связующие танцевальные элементы. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.5. Репетиционная работа. 18 ч. (18 ч. - практика).

Темы: «Отработка танца «Всё зависит от нас самих», «Отработка танца «Небо поможет нам», «Отработка танца «Индейцы», «Отработка танца «Миньоны».

Форма проведения: занятие – тренировка

Практика: повторение движений и их отработка на синхронность изученных композиций «Всё зависит от нас самих», «Небо поможет нам», «Индейцы», «Миньоны». Демонстрация сольных номеров, исправление допущенных ошибок.

2.6. Итоговое занятие «Зажигаем звёзды». 2 ч. (1 ч. - теория, 1 ч. - практика).

Форма проведения: занятие - выступление

Теория: подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Практика: демонстрация сольных номеров. Репетиции изученных танцевальных композиций. Промежуточная аттестация в форме показательного выступления на итоговом занятии.

Учебно-тематический план

IV год обучения

«Работа в летний период»

(3 занятия в неделю, всего не менее 12 занятий (не менее 24 ч.))

№ п/п	Темы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			Теорет. часть	Практ. часть	
1.	«В мире интересного»	24	6	18	
1.1	Виртуальная экскурсия «Зоопарки России»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
1.2	«День России»	2	1	1	
1.3.	Музыкально-танцевальные игры	4	1	3	
1.4.	Игры на импровизацию	4	1	3	
1.5.	Разучивание основных элементов танца «Наша команда»	4	1	3	
1.6.	Разучивание основных элементов танца «Летний бриз»	4	1	3	
1.7.	Итоговое занятие «Кусочек лета»	2		2	

Содержание Программы

IV год обучения

«Работа в летний период»

1.1. Виртуальная экскурсия «Зоопарки России». 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: занятие - путешествие

Теория: Беседа о повадках животных, наблюдение за их поведением. Просмотр виртуальных экскурсий в зоопарк. Постановка этюдов на заданную тему. Виртуальная экскурсия по Московскому зоопарку - <https://moscowzoo.ru>.

Практика: Танцевальные игры. Репетиции изученных танцевальных композиций.

1.2. «День России». 2 ч. (1 ч. - теория, 1 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: Беседа о празднике День России. Просмотр презентации, видеофильма о празднике. Понятие патриотизм в современной России.

Практика: Маршировка. Танцевальные тематические игры. Репетиции изученных танцевальных композиций.

1.3. Музыкально-танцевальные игры. 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: Развитие музыкальности, выразительности движений, способности к импровизации. Развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером

Практика: Проведение игр. «Море волнуется», «Паруса», «Глазки, губки, щечки», «Вокруг света», «Переправа».

1.4. Игры на импровизацию». 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: Обучение строить диалог, расширять словарный запас, воспитывать умение вежливо общаться, действия с воображаемыми предметами. Развивать внимание, воображение, находчивость, умение создавать образы с помощью мимики, жеста, пластики. Развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером.

Практика: Проведение игр: «На заработок», «Песенка про бабушку», «Тра-та-та», «Зеркало».

1.5. Разучивание основных элементов танца «Наша команда». 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: знакомство с элементами движения и постановкой танца. Стил танца. Характер исполнения. Лексическая работа над понятием «наша команда».

Практика: изучение новых танцевальных движений. Техника исполнения. Основной рисунок танца. Отработка танцевальных комбинаций, синхронность исполнения движений.

1.6. Разучивание основных элементов танца «Летний бриз». 4 ч. (1 ч. - теория, 3 ч. - практика).

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: понятие танца «Летний бриз». Характер исполнения.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Основной рисунок танца. Отработка танцевальных комбинаций, синхронность исполнения движений.

1.7. Итоговое занятие «Кусочек лета». 2 ч. (2 ч. - практика).

Форма проведения: занятие - выступление

Практика: подведение итогов. Исполнение изученных танцевальных композиций

1.5. Планируемые результаты

I год обучения

Личностные:

- развитие образного мышления;
- развитие эмоциональной восприимчивости;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- формирование зрительского, слушательского опыта, визуальной культуры;
- воспитание культуры общения учащихся.

Сформированность положительной мотивации к учебной деятельности: «Я хочу учиться!» - самый желаемый планируемый личностный результат.

Метапредметные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные:

- умение выполнять хореографические элементы, связки, композиции;
- знание техники, стилей и манеры исполнения;
- способность применять усвоенные знания на практике;
- знание основы здорового образа жизни.

II год обучения

Личностные:

- проявление настойчивости в достижении цели;
- владение собственным телом, укрепление здоровья;
- умение выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы;
- умение импровизировать по предложенным сценариям;
- умение использовать элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца в выбранном цирковом жанре при подготовке учебного номера;
- формирование готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Сформированность положительной мотивации к учебной деятельности: «Я хочу учиться!» - самый желаемый планируемый личностный результат.

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

Предметные:

- умение планировать и выполнять практические задания данные педагогом, применять усвоенные знания на практике;

- стремление к творческой самореализации;

- умение анализировать свою деятельность, нести ответственность за выполняемую работу;

- умение подбирать костюм для создания образа;

- умение выполнять гимнастические комплексы, акробатические элементы и прыжки, простейшие поддержки;

- владение социально и личностно значимыми качествами;

- приобретение первоначальных представлений о роли танца в жизни человека;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

III год обучения

Личностные:

- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности, на конкурсах и концертах;

Метапредметные:

- развитие творческих способностей: артистизма, фантазии, способности к импровизации;

- умение соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

- умение разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- умение импровизировать по предложенным сценариям;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Предметные:

- способность рационально организовывать свое рабочее место и время, безопасно использовать реквизит;

- умение анализировать свою деятельность, нести ответственность за выполняемую работу, применять усвоенные знания на практике;

- умение выполнять гимнастические комплексы, акробатические элементы; комплексы растяжки и разминки, танцевальные связки и композиции;
- умение правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, владение основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- умение собирать все изученные комбинации в единое целое под счет и под музыку, работать над синхронностью, координацией движений;
- умение ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, из одного круга в два круга и т.д.;
- умение применять музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа;
- умение работать с различными атрибутами и реквизитом;
- владение основами актерского мастерства и эксцентрикой.

IV год обучения

Личностные:

- формирование готовности к позитивному взаимодействию и сотрудничеству с педагогом и студийцами;
- устойчивое стремление к постоянному росту, приобретению новых знаний, к самосовершенствованию (самопознанию, самоконтролю, самооценке, саморегуляции и саморазвитию), творческой самореализации;
- умение управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- формирование готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Сформированность положительной мотивации к учебной деятельности: «Я хочу учиться, чтобы узнать новое» - самый желаемый планируемый личностный результат.

Метапредметные:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

- умение разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

- умение импровизировать по предложенным сценариям;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

Предметные:

- умение рационально организовывать свое рабочее место и время;

- умение правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, владение основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;

- умение выполнять гимнастические комплексы, акробатические элементы; комплексы растяжки и разминки;

- умение подготовить творческий номер на заданную тему и с использованием необходимых атрибутов, реквизита;

- умение работать в выбранном направлении и стиле, владеть базовыми навыками других направлений или танцевальных стилей;

- умение планировать и выполнять практические задания данные педагогом, применять усвоенные знания на практике;

- умение анализировать свою деятельность, нести ответственность за выполняемую работу;

- умение собирать все изученные комбинации в единое целое под счет и под музыку.

- умение самостоятельно оценивать хореографическое произведение, создание сольных танцев;

- умение делиться своим опытом через проектную деятельность, мастер-классы (совместно с педагогом).

- развитие природных хореографических данных учащихся, овладение танцевальными навыками.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года, заканчивается 31 мая следующего года (основной период), летний период с 1 по 30 июня. Сроки комплектования учебных групп с 1 по 10 сентября. Количество учебных недель в основной период не менее 36 и не менее 4 недель в летний период. Программа рассчитана на 4 года обучения.

Возраст учащихся 6 – 14 лет. Занятия проводятся:

- I год обучения (стартовый уровень) – 2 раза в неделю по 2 учебных часа (не менее 72 занятий (не менее 144 ч.) в основной период и не менее 4 занятий (не менее 16 ч.) в летний период;

- II год обучения (базовый уровень) – 3 раза в неделю по 2 учебных часа (не менее 108 занятий (не менее 216 ч.) в основной период и не менее 8 занятий (не менее 24 ч.) в летний период;

- III год обучения (базовый уровень) – 3 раза в неделю по 2 учебных часа (не менее 108 занятий (не менее 216 ч.) в основной период и не менее 8 занятий (не менее 24 ч.) в летний период;

IV год обучения (продвинутый уровень) – 3 раза в неделю по 2 учебных часа (не менее 108 занятий (не менее 216 ч.) в основной период и не менее 8 занятий (не менее 24 ч.) в летний период.

Занятия проводятся по 45 минут с основным составом, между занятиями предусматривается перерыв 10 минут. Количество учащихся 10-15 человек.

В период осенних, зимних, весенних каникул занятия проводятся в рамках рабочей программы согласно утвержденному расписанию. В период летних каникул объединение работает по специальному расписанию и разработанной рабочей программе на летний период, в том числе с новым и переменным составом учащихся.

2.2. Условия реализации Программы

В студию танца принимаются все желающие, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребенок физически здоров. Набор детей осуществляется на основании результатов входной диагностики физических способностей (просмотр) и предварительного индивидуального собеседования с целью ознакомления с интересами и потребностями детей, выявления мотивов их выбора и характера заинтересованности в занятиях.

На занятиях осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся с учетом их возрастных и психолого-педагогических особенностей. Каждый учащийся проходит путь от новичка до полноценного артиста, достигшего определенных навыков и умений в выбранном танцевальном направлении.

Принципы реализации Программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности – природосообразности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

Групповые занятия предназначены для формирования необходимой физической подготовки учащихся и для отработки синхронности и элементов танца.

Для учащихся с особыми образовательными потребностями (одаренными учащимися) планируется индивидуальный образовательный маршрут.

Можно выделить следующие формы организации учебного занятия:

- игра;
- концерт;
- конкурс;
- практическое занятие;
- контрольное занятие;
- итоговое занятие;
- зачет;
- репетиция;
- творческий отчет.

Для повышения общего творческого потенциала учащихся, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в конкурсах всероссийского, регионального, муниципального уровня, организация концертных выступлений, участие в концертах, праздниках, фестивалях и др.

В образовательной деятельности используются педагогические технологии:

- личностно-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- здоровьесберегающая технология;
- технология игровой деятельности;
- самостоятельного проблемно-аналитического поиска решений.

Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: вводная (подготовительная) (разминка – упражнения для укрепления всех мышц тела, для гибкости и растяжки); основная (работа над танцевальными элементами и связками); заключительная (закрепление изученных элементов или непосредственно работа над постановкой танцевального номера).

1. Организационный момент. Поклон.
2. Объявление темы занятия. Постановка цели и задач.
3. Инструктаж по технике безопасности при работе в хореографическом зале.
4. Подготовительная часть (общая разминка, работа у станка).
5. Основная часть (разучивание нового материала, танцевальных и гимнастических упражнений).

6. Работа над постановкой номеров или по танцевальным направлениям (работа с реквизитом).

7. Заключительная часть (закрепление изученного материала).

8. Подведение итогов занятия. Анализ проделанной работы.

9. Поклон.

Определяя структурную особенность занятий, можно выделить следующую динамику видов деятельности: от процесса созерцания - к практической деятельности, а от нее - к восприятию своей деятельности.

В Программе используются различные методы работы, такие как: наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, развитию креативности.

Материально-техническое обеспечение:

Процесс обучения без современных и надежных технических средств немыслим. Они крайне необходимы для правильного и безопасного обучения. Для успешной реализации Программы необходимо:

- наличие тренировочного помещения (площадки) с зеркалами и станком для практических занятий хореографией;
- наличие оборудованных раздевалок;
- наличие концертного зала;
- средства для музыкального сопровождения занятий (аудио, флеш-накопитель с музыкальным материалом);
- фотокамера для съемки танцевальных номеров;
- компьютер, USB накопитель;
- наличие реквизита для танцев;
- гимнастические коврики.
- наличие репетиционной и концертной одежды и обуви;
- костюмы для выступлений;
- дидактические материалы и др.

Информационное обеспечение:

- аудиоматериалы: фонограммы для различных стилей танцев;
- видеоматериалы, демонстрирующие опыт работы других хореографических коллективов;
- иллюстративный материал по хореографическому искусству;
- видео и иллюстративный материал для проведения тематических занятий, бесед, праздников, воспитательных мероприятий и др.

Кадровое обеспечение

В организации и в осуществлении образовательного процесса по данной Программе заняты:

- **дети в возрасте 6 – 14 лет** – основные участники Программы, ради которых она и была создана;
- **педагог** - основной функцией которого, является подготовка, проведение занятий;

- **родители (законные представители)** задача которых помочь ребёнку в выполнении творческих заданий и обеспечению необходимой репетиционной и концертной одежды и обуви.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Оценку эффективности Программы осуществляют педагог, методист, родители (законный представители).

В начале, середине и в конце каждого учебного года проводится педагогический мониторинг - ряд занятий, в ходе которых выявляется степень усвоения предлагаемых знаний, умений и навыков. Результаты мониторинга заносятся в диагностические таблицы. По результатам каждого изучаемого курса проводится промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация в форме исполнения изученных танцевальных элементов и комбинаций проводится по курсу «Учебно-тренировочная работа» на I году обучения.

Промежуточная аттестация в форме показательного выступления на открытом занятии проводится по курсу «Учебно-тренировочная работа» на II году обучения.

Промежуточная аттестация в форме показательного выступления на тематическом занятии проводится по курсу «Учебно-тренировочная работа» на III году обучения.

Промежуточная аттестация в форме показательного выступления на тематическом занятии проводится по курсу «Учебно-тренировочная работа» на IV году обучения.

Промежуточная аттестация в форме «Создание коллективных номеров, умение работать в команде» проводится по курсу «Специальная танцевально-художественная работа» на I году обучения.

Промежуточная аттестация в форме «Выступление в рамках отчетного концерта» проводится по курсу «Специальная танцевально-художественная работа» на II году обучения.

Промежуточная аттестация в форме «Создание сольных танцевальных номеров» проводится по курсу «Специальная танцевально-художественная работа» на III году обучения.

Промежуточная аттестация в форме «Выступление в рамках отчетного концерта студии» проводится по курсу «Специальная танцевально-художественная работа» на IV году обучения.

По окончании изучения курса Программы осуществляется итоговый контроль в форме «Отчетного концерта студии». Цель его проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, ориентирование учащихся (в том числе и самостоятельное) на обучение, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. Итоговый контроль проводится по окончании целой Программы.

2.4. Оценочные материалы

Основными методами контроля в течение года является: беседа, наблюдение за учащимися в процессе движения под музыку и без музыки, в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, творческие задания, а также самостоятельная работа, контрольные упражнения и тестирование. В рамках работы по Программе используется и такая система оценивания современной хореографии как батл.

Результаты проведенного мониторинга и тестирования оформляются в виде таблиц или диагностических карт, которые позволяют определить достижения учащихся и планируемые результаты (**приложение 1**).

1.5. Методическое обеспечение

Для реализации Программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, метод творческих заданий, информационно-коммуникативный (**приложение 4**).

Словесный метод – используется при беседе, рассказе, объяснение нового материала. С его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в соответствии с музыкой, терминология, историческая справка и др.

Информационно–коммуникативный (просмотр презентации, видеороликов, видеоклипов), поиск информации и просмотр выступлений в интернете.

Наглядный метод – демонстрация упражнений, движений педагогом и учащимися, а также показ видеоматериала (учебные фильмы, клипы, концерты), посещение концертов, фестивалей и др. Данный метод способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению Программы, повышает интерес к занятиям.

Практический метод - упражнения, практическая работа, практическое задание. Благодаря данному методу осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, а также поиск художественного и технического решения. При прослушивании музыки происходит проживание интонаций в образных представлениях.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Игровой метод – организация и проведение различных игр с детьми.

Программа построена по принципу от простого к сложному, то есть освоение элементов и танцевальных связок каждого направления обусловлено физическими и психологическими особенностями учащихся.

Реализация Программы предусматривает организацию педагогом следующей методической работы:

- разработка методических рекомендаций, сценариев, конспектов

открытых занятий, бесед, игр, соревнований, конкурсов, игровых программ и мастер-классов;

- разработка методических пособий, иллюстративного и дидактического материала;

- разработка коллективных проектов (творческих номеров) для участия в конкурсах различного уровня;

- разработка диагностических карт с последующим проведением мониторинга эффективности усвоения программного материала, развития необходимых умений и навыков;

- подготовка презентаций, видео выступлений учащихся;

- видео танцевальных номеров известных профессиональных танцевальных коллективов и групп.

При реализации Программы в основном используется технология дифференцированного обучения, предполагающая несколько этапов:

- ориентационный этап (педагог договаривается с детьми о том, как они будут работать, к чему стремиться, чего достигнут). Каждый отвечает за результаты своего труда и имеет возможность выбрать танцевальное направление, наиболее отвечающее его возможностям и интересам;

- подготовительный этап (дидактическая задача - обеспечить мотивацию, актуализировать опорные знания и умения; необходимо объяснить, почему следует научиться выполнять ту или иную работу, где это пригодится);

- основной этап (усвоение знаний и умений) (учебная информация излагается кратко, четко, ясно, с опорой на образцы, после чего учащиеся переходят к самостоятельной работе);

- итоговый этап (оценивание достижений студийцев, их творческих номеров, обобщение и закрепление пройденного на занятиях).

Используются также групповые технологии, предполагающие организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Применяются такие разновидности групповых технологий, как групповой опрос, учебная встреча, открытые занятия, концертная деятельность. Данная технология ценна для коллектива тем, что учебная группа делится на подгруппы для выполнения концертных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Итогом занятий является отбор удачных, хорошо подготовленных номеров по постановке, сюжетной линии и наиболее насыщенных танцевальных элементов, связок для демонстрации на концертах, конкурсах, гастрольной деятельности (если для этого есть необходимые средства).

2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа внутри студии способствует формированию и раскрытию творческой индивидуальности личности каждого учащегося. Для этого педагог ставит задачи:

- создать условия для интеллектуального, эстетического, физического, коммуникативного, самовыражения личности учащегося;
- способствовать активизации и ориентации интересов учащихся на интеллектуальное, физическое и духовное развитие;
- изучать потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики учащихся;
- формировать гражданско-патриотических качества личности;
- развивать желания и стремления учащихся к самопознанию, самовоспитанию, самосовершенствованию, добросовестному отношению к учебной и трудовой деятельности;
- развивать индивидуальные творческие хореографические способности учащихся;
- формировать культуру здоровья;
- воспитывать в учащихся взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- формировать чувства осознания ценности культурных традиций своей Родины, понимание неразрывности связей с культурой других страна;
- воспитывать нравственные качества личности, позитивное отношение к себе;
- воспитывать чувства уважения к родителям, семье, к другим людям, терпимость к чужому мнению, традициям;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- развивать активную жизненную позицию ребенка и творческую деятельность;
- внедрять и соблюдать собственные ритуалы, традиции, законы («посвящение», «заповеди студийца», активные выходные и др.).

Приоритетные направления в организации воспитательной работы

1. Духовно-нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание, развивает такие качества как: честность и порядочность, равнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать, формирует полезные привычки. Можно выделить:

- подготовку и участие в праздниках;
- творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов;
- экскурсии в музей, посещение различных выставок;
- проведение тематических бесед: «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках» и др.

2. Спортивно-оздоровительное воспитание - организация здорового образа жизни.

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат учащихся психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.). К ним можно отнести:

- психологические упражнения;
- беседы о личной гигиене, здоровом питании;
- беседы о технике безопасности на занятиях;
- игровые и тематические занятия, эстафеты, Дни здоровья, участие в спортивных праздниках, марафонах и др.

3. Художественно-эстетическое воспитание - воспитание эстетического вкуса, формирование норм поведения, необходимых учащимся в быту, в общении со сверстниками, в семье, в общественных местах, на природе. Можно выделить:

- воспитание моральных качеств, чувства долга и адекватного своего восприятия художественных ценностей;
- воспитание внешней культуры учащихся, умения сохранять свою индивидуальность и неповторимость.
- участие в фестивалях, конкурсах, концертных программах и др.

Данная Программа направлена на привлечение детей к занятиям танцами, спортом, формированию здорового образа жизни, умению добиваться поставленных целей, пониманию необходимости систематических занятий и имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный, художественный и обучающий характер. Учащиеся работают над усовершенствованием возможностей своего тела (силы, выносливости, скорости реакции), учатся работать в разных направлениях с различным реквизитом, что помогает разносторонне развиваться, тренирует и закаливает нервно-мышечный аппарат ребенка, развивает мелкую моторику.

Воспитательная работа должна проводиться систематически, только тогда она приведет к положительным результатам. Сложность воспитательной работы определяется тем, что дети в коллективе встречаются различного уровня культуры и воспитания. Ребенок, вступая в мир знаний по хореографии, должен знать, что каждое занятие обязательно. Пропуски без уважительных причин невозможны в силу специфики хореографического искусства. Дети просто не смогут выполнять те задачи, с которыми они сталкиваются. Дело даже не в достижении результатов, а в понятии долга, его выработке и развитии. То, чем начал заниматься, должно быть выполнено добросовестно и доведено до конца. Склонность детей бросать начатое дело на полдороге в дальнейшем оборачивается несобранностью уже взрослого человека, поэтому всю воспитательную работу в коллективе педагог должен строить по принципу интереса, он является основным и определяющим. Он

поддерживается постоянным изучением нового хореографического материала (движение, танцевальная комбинация, танцевальный этюд, номер, подготовка или проведение какого-то мероприятия и т.д.). Все это вызывает положительные эмоции у детей, влияет на нравственный настрой и развитие их эстетической культуры.

Используемые в Программе виды деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств: трудолюбие, волю, дисциплинированность и направлены на развитие силовых, атлетических качеств, развитие мелкой моторики, быстроты реакции, развития базовых навыков в выбранных учащимися направлениях.

В течение учебного года учащиеся принимают участие в тематических и интегрированных занятиях, праздниках, воспитательных мероприятиях, мастер-классах (в том числе и для детей с ограниченными возможностями здоровья, учащимися ЦРТ «Левобережный» и учащимися отдела «Раннее развитие творческих способностей детей»), творческих конкурсах, фестивалях.

Воспитательная работа в студии танца «Феникс» в рамках Программы реализуется по модулям, в соответствии с планом воспитательной работы ЦРТ «Левобережный» (**приложение 2**).

2.7. Работа с родителями (законными представителями)

Основной целью системы работы с родителями (законными представителями) учащихся студии танца «Феникс» является установление партнерских отношений с семьей каждого учащегося, создание атмосферы взаимоподдержки и общности интересов.

В числе основных направлений организации совместной работы можно выделить следующие:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (лекции, семинары, индивидуальные консультации, практикумы; подготовка полезной информации и размещение ее на информационном стенде, в группе «Студия танца «Феникс» в социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/fenixdancing>) и на сайте ЦРТ «Левобережный» (<http://levber48.ru>);

- индивидуальные консультации для родителей (законных представителей) (проводятся по мере обращения родителей к педагогу);

- отчетный концерт и досуговая деятельность (участие в тематических, интегрированных занятиях, праздниках и воспитательных мероприятиях для сплочения детского коллектива и родителей);

- участие родителей (законных представителей) в учебно-воспитательном процессе (родительские собрания, совместные творческие дела, праздники, тематические занятия, творческие выступления, мастер-классы);

- участие родителей (законных представителей) в управлении учреждением (Попечительский совет ЦРТ «Левобережный», совет родителей, родительские комитеты).

В течение учебного года (в октябре и апреле) проводятся открытые занятия и мастер-классы для родителей (законных представителей) с целью ознакомления с Программой и расширения форм работы с детьми.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Список литературы, используемой педагогом

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». - Издательство «Искусство», Ленинград - Москва, 1963.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 2017.
4. Заболотская М.А. «Хореография». - Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998.
5. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/ пер. с нем. В. Штакенберга – СПб: издательство «Лань», 2015.
6. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989.
7. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп». Студия «Диваданс», С.-Петербург 2005.
8. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. - СПб: издательство «Лань», 2016.
9. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». - Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
10. Письменская А. «Хип-хоп и R'n'B — танец». Студия «Диваданс». С.-Петербург 2005.
11. Руднева С.Д. Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г
12. Ткаченко Т.С., «Народный танец». М, 1975.
13. Ходоров Джоан. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение. – М: «Когито-центр» 2009.

3.2. Список литературы, рекомендуемой родителям (законным представителям) и учащимся

1. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам. – Ростов-на Дону: Феникс, 2003.
4. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 2007. – С. 24
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Для учащихся. – М.: Просвещение, 1985.

6. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002- 2003.
7. Федорова Г. Танцы для развития детей. – М., 2000.
8. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.

3.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети интернет

1. Ключковская А. Курс: «Секреты» продольного шпагата. Вид «изнутри»!
([https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333993/Klyuchkovskaya A. Kurs Sekrety prodolnogo shpagata. Vid iznutri.pdf](https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333993/Klyuchkovskaya_A_Kurs_Sekrety_prodolnogo_shpagata_Vid_iznutri.pdf)).
2. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей
https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_609.
3. Лукьянова Е.А. «Дыхание в хореографии»
(https://vk.com/wall-50334704_190950)
4. Уральская В.И. «Рождение танца»
(https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_1_66)
5. Шереметьевская Н. Танец на эстраде.
(<http://dancelib.ru/books/item/f00/s00/z00000000/>);
6. Шипилина И. А. «Хореография в спорте: учебник для студентов»
(<https://www.libfox.ru/170873-inessa-shipilina-horeografiya-v-sporte-uchebnik-dlya-studentov.html>);
7. Уход за костюмом (статья). Сайт: Интернет – издание о современных танцах, 2004-2007 - www.idance.com.
8. Видеоматериалы для хореографа (<https://choreoresour.ru/vidio.html>).
9. Современные танцы (подборка мастер-классов)
(<https://www.jv.ru/video/course/43>).
10. Виртуальные экскурсии с целью организации и проведения воспитательных мероприятий, тематических бесед и интегрированных занятий, знакомства с видами танцев и танцевальными направлениями.

Виртуальные экскурсии по выставочным залам:

- Тур по экспозиции Третьяковской галереи
(<https://www.tretyakovgallery.ru/exhibitions/?type=virtualnye-vystavki>).
- Тур по экспозиции Третьяковской галереи (совместный проект с Google)
(<https://artsandculture.google.com/partner/the-state-tretyakov-gallery>).
- Государственный музей Востока (<https://new.orientmuseum.ru/index.php>).
- Государственный музей изобразительных искусств им. А.С. Пушкина
(<http://www.arts-museum.ru/collections/index.php>).
- Красноярский художественный музей имени В.И. Сурикова
(<https://www.surikov-museum.ru/virtual-tour>).

Экскурсия по художественно-историческому музею им. А. В. Григорьева в г. Козьмодемьянске (изобразительное искусство XVIII–XX вв.) (<http://kmkmuzey.ru/VirtualTour/museum1/index.html>).

Виртуальный музей русского примитивного искусства (http://www.museum.ru/museum/primitiv/exc_001.htm).

Музеи-заповедники:

Виртуальная экскурсия по Московскому Кремлю — <http://tours.kremlin.ru>.

Федеральное государственное бюджетное учреждение культуры «Государственный музей-заповедник «Петергоф» (ГМЗ «Петергоф») — <https://peterhofmuseum.ru/about/tour>.

Федеральное государственное бюджетное учреждение культуры «Государственный историко-архитектурный и этнографический музей-заповедник «Кижи» — http://kizhi.karelia.ru/journey/#kizhi_panorama.

Экскурсия по крепости Нарын-кала г. Дербент — <https://www.culture.ru/vtour/naryn-kala-fortress/naryn-kala-fortress/index.html>.

Археологический музей Горгиппия в г. Анапе — <https://anapacity.com/virtualnye-panoramy/arheologicheskiy-muzej-gorgippiya.html>.

Археологическому музею-заповеднику Танаис — <https://www.museum-tanais.ru/virtualnaya-ekskursiya>.

Музей деревянного зодчества Малые Корелы — http://vm1.culture.ru/vtour/tours/malyye_korely/pano.php

Государственный музей-заповедник «Царское Село» — <https://tzar.ru/objects/ekaterininskypark>

Музей купеческого быта в г. Козьмодемьянске — <http://kmkmuzey.ru/virtual>.

Виртуальные экскурсии по зоопаркам:

Виртуальная экскурсия по зоопарку Санкт–Петербурга - <http://www.spbzoo.ru>.

Виртуальная экскурсия по зоопарку Красноярского края «Роев ручей» - <https://roev.ru>.

Виртуальная экскурсия по Новосибирскому зоопарку имени Р.А Шило - <https://zoonovosib.ru>.

Виртуальная экскурсия по зоопарку Ростова-на-Дону - <https://zoopark-rostov.ru>.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
художественной направленности
«Феникс»

Оценочные материалы

Методическая оценка учащихся студии танцы «Феникс»

_____ год обучения, группа № _____

ФИО	Критерий № 1 Техника исполнения		Критерий № 2 Физическая форма		Критерий № 3 Имидж	Критерий № 4 Музыкальность		Критерий № 5 Композиция/ хореография	
	Точность в исполнении, качество исполнения	Синхронность при исполнении танца двойками (парами), группами	Гибкость (пластичность, эластичность)	Ловкость (точность)		Отражение основных ритмов	Попадание в основной размер	Взаимодействие при исполнении танца двойками (парами), группами	Использование танцевальной площадки (умение покрывать площадку)
1...	-	+	+	+	+	+	+	+	+
2...									

Батл как система оценивания современной хореографии

В творческих объединениях студии танца «Феникс» используются также приемы, на включение каждого учащегося в активную учебную деятельность. Занятия строятся так, чтобы был источник интереса, а игровая форма добавляла эмоции, желание проявить себя, возможность участия в работе всей группы без принуждения.

Особое место в обучающем процессе занимает соревновательный аспект – это современная проектная форма батл (соревновательная игра). Играя, учащиеся лучше усваивают материал, закрепляют полученные знания. Батлы как организационная педагогическая форма познавательной активности позволяют обобщить и систематизировать знания учащихся.

Оценка танцевального батла

В танцевальных батлах существуют критерии оценивания, которые известны по всему миру. За полвека истории эти критерии судейства сложились очень хорошо и крепко обосновались в мире танцевального батла:

Оценивается по 5 бальной системе.

1). **Музыкальность** – способность танцора чувствовать музыку, обыгрывать ее и импровизировать под неё.

2). **Чистота исполнения** - то есть это техника выполнения танцевальных и силовых элементов.

3). **Оригинальность** – это сам стиль танцора, его неповторимость, то чем он отличается от остальных, его индивидуальность, то, насколько интересно построен танец, и самое главное, насколько оригинальны его элементы или стиль их выполнения.

4). **Подача** – это, конечно же, эффектность, мимика, уверенность и опыт танцора.

5). **Сложность** – это то, насколько физически сложны элементы, исполненные танцором.

6). **Грамотность построения выхода** – это появление, концовка и переходы между комбинациями.

п/п	ФИ учащихся	Музыкальность	Чистота исполнения	Оригинальность	Подача	Сложность	Грамотность построения выхода



**Критерии оценки достижений учащихся
в ходе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
художественной направленности «Феникс»**

Группа № ____ (год обучения ____)

№ п/п	ФИ учащегося	Освоение программы			Творческая активность			0	1	2	3	4
		Качество самостоятельной работы	Устойчивость интереса к предмету	Точность и грамотность выполнения задания	Активность на занятии	Творческий подход к выполнению заданий	Умение прогнозировать результаты своей деятельности					
1.											-	-
2.												
3.												

Освоение программы

1.Качество самостоятельной работы: 0-очень низкий уровень 1-уровень ниже среднего 2-средний уровень 3-уровень выше среднего 4-высокий уровень	2.Устойчивость интереса к предмету: 0 - не устойчивый 1-слабо устойчивый 2-средний 3-устойчивый 4-очень устойчивый	3. Точность и грамотность выполнения задания: 0 - очень низкая 1- низкая 2 - средняя 3 - высокая 4- очень высокая
---	--	---

Творческая активность

1.Активность на занятии: 0 - очень низкая 1- низкая 2 - средняя 3 - высокая 4 - очень высокая	2. Творческий подход к выполнению заданий: 0-очень низкий 1-низкий 2-средний 3-высокий 4-очень высокий	3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности: 0-нет 1-скорее нет 2- иногда 3-скорее да 4-да
---	--	---

Анкета «Приобретенные знания и умения»

Дорогой друг!

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в студии танца «Феникс» в этом учебном году и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая, 5 – самая высокая).

1.	Освоил теоретический материал по разделам и тема программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, танцевальные движения), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9.	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Анкета «Мотивация родителей!»

Уважаемые родители!

Просим Вас выбрать один из предложенных ответов на данные вопросы, отметив его галочкой (подчеркнуть) или предложить свой вариант ответа.

I. Какую роль в жизни Вашего ребенка играют занятия хореографией?

1. Значительную
2. Второстепенную
3. Практически никакую.

II. Ваш ребенок занимается в студии танца «Феникс» в ЦРТ «Левобережный». Какое место занимает в ваших повседневных взаимоотношениях, разговорах, обмене мнениями тема его занятий?

1. Вы принимаете активное участие в его занятиях (контролируете посещаемость, интересуетесь успехами ребенка, морально поддерживаете ребенка).

2. Вы соблюдаете «позитивный нейтралитет»; делами ребенка интересуетесь, но на занятия он ходит сам (Вы не контролируете, пошел ли он на занятия или нет).

3. Вы достаточно равнодушны к занятиям вашего ребенка творчеством; посещаемость занятий не контролируете.

III. Дали ли бы Вы согласие на участие ребенка в серьезном проекте (творческой поездке, фестивале, выставке или конкурсе), если при этом:

1. Требуются значительные для вашей семьи материальные вложения?

А). Да.

Б). Нет.

В). По ситуации.

2. Требуются напряженный режим занятий в течение определенного времени, и это может привести к снижению активности в школьных занятиях и изменению привычного распорядка?

А). Да.

Б). Нет.

В). По ситуации.

3. Мероприятие нарушает Ваши планы на выходные (праздничные или каникулярные) дни?

А). Да.

Б). Нет.

В). По ситуации.

IV. Готовы ли Вы участвовать в жизни детского коллектива, в котором занимается Ваш ребенок, а именно:

1. Помогать педагогу в организации и проведении коллективных мероприятий, решении проблем коллектива:

А). Регулярно.

Б). Иногда.

В). Практически никогда.

2. Помогать педагогу в материально-техническом оснащении образовательного процесса:

А). Регулярно.

Б). Иногда.

В). Практически никогда.

3. Посещать текущие мероприятия коллектива (концерты, праздники, родительские собрания, консультации для родителей и т.д.):

А). Регулярно.

Б). Иногда.

В). Практически никогда.

**План воспитательной работы с учащимися
студии танца «Феникс»**

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Место проведения	Ответственный
Модуль «Учебное занятие»				
1.	Участие в творческих конкурсах разного уровня	в течение года, согласно плану работы	ЦРТ «Левобережный», образовательные учреждения и учреждения культуры города Липецка	Ржевская Е.В.
2.	Участие в международном конкурсе-фестивале «Звездопад талантов» Фонда Современного Молодежного искусства при содействии Международного благотворительного «Фонда Мира»	октябрь	МУ «Липецкий Дом Музыки»	Ржевская Е.В.
3.	Участие в Межрегиональном фестивале восточного танца «Ритмы востока»	ноябрь	МАУК «Городской Дворец культуры»	Ржевская Е.В.
4.	Участие во Всероссийском танцевальном проекте «Танц-атака стайл»	декабрь	МАУК «Городской Дворец культуры»	Ржевская Е.В.
5.	Участие в международных конкурсах проводимых продюсерским Центром «Бэст»	согласно графику проведения конкурсов	г. Москва или г. Воронеж	Ржевская Е.В.
6.	Участие во Всероссийских Дельфийских играх России	ноябрь-декабрь (отборочный тур)	г. Липецк (отборочный этап)	Ржевская Е.В.
7.	Участие в городском конкурсе «Созвездие»	согласно графику проведения конкурса	г. Липецк	Ржевская Е.В.
8.	Участие в городском фестивале детского и юношеского творчества «Жар птица»	согласно утверждённому графику организаторов конкурса	г. Липецк	Ржевская Е.В.
9.	Участие в городских праздниках, концертах, спортивных мероприятиях и фестивалях	согласно утверждённому графику организаторов	г. Липецк	Ржевская Е.В.
10.	Участие в конкурсах	согласно	г. Липецк	Ржевская Е.В.

	различного уровня: цирковой, спортивной и хореографической направленности	утверждённо му графику организаторов		
11.	Участие в спортивных соревнованиях, марафонах, забегах различного уровня (Липецкий полумарафон, ЗаБег48 и т.д.)	согласно утверждённо му графику организаторов	г. Липецк	Ржевская Е.В.
12.	Отчётный концерт творческих объединений ЦРТ «Левобережный»	май	МУ «Липецкий Дом Музыки»	Ржевская Е.В.
13.	Отчётный концерт студии танца «Феникс»	май	МБОУ СОШ № 4 г. Липецка	Ржевская Е.В.
Модуль «Детское объединение»				
1.	Участие в городской воспитательной акции	в течение года	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
2.	Участие учащихся в мероприятиях отдела «Раннее развитие творческих способностей детей» ЦРТ «Левобережный» (тематические, интегрированные занятия, праздники)	в течение года, согласно плану работы	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
3.	Участие учащихся студии танца «Феникс» в мероприятиях и праздниках в ЦРТ «Левобережный»	согласно утверждённо му графику ЦРТ «Левобережный»	г. Липецк, ул. Невского, д. 2	Ржевская Е.В.
4.	Проведение открытых занятий и мастер-классов в студии танца «Феникс»	октябрь ноябрь	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
5.	Тематический вечер «Мамочка любимая»	ноябрь	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
6.	Концертная программа «Милая, любимая, самая красивая», приуроченная ко Дню Матери для родителей учащихся ЦРТ «Левобережный»	ноябрь	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
7.	Участие учащихся студии танца «Феникс» в проведении новогодних праздников для учащихся ЦРТ «Левобережный»	декабрь	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
8.	Участие учащихся в мероприятиях, приуроченных к всемирному дню здоровья	апрель	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.

9.	Участие в отчетном концерте творческих коллективов ЦРТ «Левобережный»	май	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
10.	Участие в отчетном концерте студии танца «Феникс»	май	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
11.	Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	май	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
Модуль «Воспитательная среда»				
1.	Участие учащихся в днях единых действий в рамках городской воспитательной акции	в течение года, согласно плану работы	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
2.	Участие в межрегиональной акции «Гирлянда дружбы»	ноябрь	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
3.	Участие в Недели Православной культуры (проведение тематических занятий, создание видеожурнала «Задуманное слово»)	ноябрь - декабрь	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
4.	Участие во Всероссийской акции памяти «Блокадный хлеб»	январь	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
5.	Акция «День Победы!» (проведение тематических занятий, мастер-классов, акций: #Окна Победы, «Бессмертный полк», просмотр тематических фильмов и др.)	май	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
6.	Участие в социальном проекте Фестиваль доброго творчества для детей с ОВЗ, родителей, волонтеров	в течение года	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
7.	Участие в благотворительных, социальных и экологических акциях различного уровня	в течение года	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
Модуль «Работа с родителями»				
1.	Индивидуальные консультации для родителей	в течение года	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
2.	Открытые занятия для родителей	октябрь, апрель	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
3.	Итоговое родительское собрание	май	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
4.	Реализация проекта совместной творческой деятельности детей и родителей (законных представителей) «Вместе	в течение года	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.

	весело играть!» (проведение творческих тематических конкурсов, мастер-классов для родителей и учащихся, совместных праздников, выездных мероприятий)			
5.	Подбор и размещение статей, рекомендаций, консультаций, опросов, советов и информации об участии в конкурсах и мероприятиях в группе «Студия танца «Феникс» в социальной сети «ВКонтакте» для родителей (законных представителей)	в течение года, согласно плану работы	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
Модуль «Профилактика»				
1.	Проведение тематических занятий, мастер-классов для учащихся студии танца «Феникс», родителей (законных представителей)	в течение года, согласно плану работы	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
2.	Проведение тематических занятий, мастер-классов для учащихся ЦРТ «Левобережный» и отдела «Раннее развитие творческих способностей детей», родителей (законных представителей)	в течение года, согласно плану работы	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
3.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	сентябрь	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
4.	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	январь	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
5.	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах, по правилам поведения у водоемов	в течение года, согласно плану работы	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
6.	Проведение учений по эвакуации при ЧС	в течение года, согласно плану работы	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
7.	Проведение бесед по информационной	декабрь	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.

	безопасности в сети			
8.	Проведение бесед о здоровом образе жизни	в течение года, согласно плану работы	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.
9.	Подбор и размещение на информационном стенде и в группе «Студия танца «Феникс» в социальной сети «ВКонтакте» статей, рекомендаций, консультаций, советов о безопасности и здоровом образе жизни для учащихся и родителей (законных представителей)	в течение года, согласно плану работы	ЦРТ «Левобережный»	Ржевская Е.В.



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества «Левобережный» г. Липецка

«РАССМОТРЕНО»
на Педагогическом совете
ЦРТ «Левобережный»
от 26.05.2023
Протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЦРТ «Левобережный»
Т.В. Ханеня
Приказ ЦРТ «Левобережный»
от 26.05.2023 № 97



**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности
«ФЕНИКС»
возраст учащихся: 6-14 лет
1 год обучения
по курсу «Учебно-тренировочная работа»**

Составитель рабочей программы:
Ржевская Екатерина Витальевна,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

ЗАДАЧИ

I года обучения

Обучающие:

- знакомить с историей возникновения танцев, хореографическими терминами;
- формировать представление у учащихся о различных танцевальных направлениях;
- учить работать над синхронностью, координацией движений;
- учить владеть различными атрибутами во время танца;
- учить учащихся эстетично и четко выполнять танцевальные элементы, связки и композиции;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни,
- формировать знания о танцевальном реквизите и способах его применения.

Развивающие:

- развивать внимательность, наблюдательность, творческое воображение, музыкальность и чувство ритма, актерскую выразительность;
- развивать коммуникативные и творческие способности, физические, природные данные учащихся;
- развивать интерес к хореографическому искусству.

Воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус, внутреннюю и внешнюю культуру;
- воспитывать художественный вкус и уважение к хореографическому искусству и другим видам искусства;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

I год обучения

Личностные:

- развитие образного мышления;
- развитие эмоциональной восприимчивости;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- формирование зрительского, слушательского опыта, визуальной культуры;
- воспитание культуры общения учащихся.

Сформированность положительной мотивации к учебной деятельности: «Я хочу учиться!» - самый желаемый планируемый личностный результат.

Метапредметные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные:

- умение выполнять хореографические элементы, связки, композиции;
- знание техники, стилей и манеры исполнения;
- способность применять усвоенные знания на практике;
- знание основы здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

«Учебно-тренировочная работа»

I год обучения

1.1. Вводное занятие. - 2ч. (1 ч. теория, 1 ч. практика).

Теория: цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями.

Практика: разучивание танцевального приветствия (поклон), построение. Игры на знакомство.

1.2. Азбука музыкального движения. Развитие чувства ритма. Рисунок танца. – 12 ч. (4 ч. теория, 8 ч. практика).

Теория: мелодия и движение. Темп. Музыкальные размеры. Контраст в музыке. Правила и логика построений и перестроений по заданным вариантам (линии, колонны, круг, диагональ, шахматный порядок.)

Практика: музыкально-пространственные упражнения. Танцевальные шаги, упражнения на ориентацию и координация в пространстве. Движения в продвижении по диагонали, по линиям.

1.3. Элементы классического танца. – 20 ч. (8 ч. теория, 12 ч. практика)

Теория: основы классического танца. Постановка корпуса. Позиции рук, ног, положение головы. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Специфика танцевального шага и бега.

Практика: позиции ног: I, II, III, IV, V, VI, Demi plié, Releve, Battement tendue из 1 позиции, Battement tendue jete из 1 позиции, Прыжки cote. Классический экзерсис лицом к станку.

1.4. Элементы современного танца. Модерн. Джаз – модерн. – 20 ч. (6 ч. теория, 14 ч. практика)

Теория: направления и особенности стилей современной хореографии. Исторические сведения возникновения различных стилей. Модерн как исключение канонов классических танцев. Танец основан на взаимоотношении движений и ритма. Самовыражение танцора, раскрытие индивидуальности, внутреннего мира, личных чувств и эмоций. Понятие, манера исполнения, базовые движения и характер джазового направления. 8 основных течений джазовых танцев (соул, фанк, степ, бродвей, классика, афро-джаз, фристайл и стрит. Самое молодое течение – стрит, а самое яркое – фанк).

Практика: выворотность позиций, свобода в руках, восприятие сильных долей в музыке. Возможности корпуса – развитие мягкости, пластичности. Медленное и быстрое, мягкое и резкое исполнение. Работа над синхронностью, координацией движений. Сбор всех комбинаций в единое целое. Постановка рук, ног, корпуса головы. Отработка основных шагов. Выполнение основных движений.

1.5. Стрейчинг. Гимнастические упражнения. Акробатические азы. Упражнения на развитие гибкости. - 14 ч. (4ч. теория, 10ч. практика)

Теория: образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время растяжки.

Практика: выполнение общепринятых гимнастических упражнений - шпагат, мостик, колесо, различные стойки, кувырки, перекаты. Упражнения на развитие гибкости суставов и тела в целом, для улучшения эластичности мышц и связок. Танцевальные элементы под веселую музыку.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I год обучения по курсу «Учебно-тренировочная работа»

№	Планируемая дата	Фактическая дата	ТЕМА	Кол-во часов	Основное содержание занятия
1.			Вводное занятие	2	Цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение. Игры на знакомство
2. 3. 4. 5. 6. 7.			Азбука музыкального движения. «Развитие чувства ритма», «Рисунок танца», «Музыкальные размеры», «Контраст в музыке»	12	Мелодия и движение. Темп. Музыкальные размеры. Контраст в музыке. Правила и логика построений и перестроений по заданным вариантам (линии, колонны, круг, диагональ, шахматный порядок.) Музыкально-пространственные упражнения. Танцевальные шаги, упражнения на ориентацию и координация в пространстве. Движения в продвижении по диагонали, по линиям
8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15.			Элементы классического танца: «Основы классического танца», «Постановка корпуса», «Позиции	20	Основы классического танца. Постановка корпуса. Позиции рук, ног, положение головы. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Специфика танцевального шага и бега. Позиции ног: I, II, III, IV, V, VI, Demi pli��, Releve, Battement tendue из 1 позиции, Battement

16. 17.			рук», «Позиции ног», «Специфика танцевального шага и бега»		tendue jete из 1 позиции, Прыжки cote. Классический экзерсис лицом к станку.
18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.			Элементы современного танца. Модерн. Джаз – модерн: «Направления современной хореографии», «Модерн», «Базовые движения и характер исполнения», «Джаз–модерн», «Манера исполнения»	20	Направления и особенности стилей современной хореографии. Исторические сведения возникновения различных стилей. Модерн как исключение канонов классических танцев. Танец основан на взаимоотношении движений и ритма. Самовыражение танцора, раскрытие индивидуальности, внутреннего мира, личных чувств и эмоций. Понятие, манера исполнения, базовые движения и характер джазового направления. 8 основных течений джазовых танцев (соул, фанк, степ, бродвей, классика, афро-джаз, фристайл и стрит. Самое молодое течение – стрит, а самое яркое – фанк). Выворотность позиций, свобода в руках, восприятие сильных долей в музыке. Возможности корпуса – развитие мягкости, пластичности. Медленное и быстрое, мягкое и резкое исполнение. Работа над синхронностью, координацией движений. Сбор всех комбинаций в единое целое. Постановка рук, ног, корпуса головы. Отработка основных шагов. Выполнение основных движений. Создание танцевальных зарисовок, этюдов. Работа над композицией танца
28. 29. 30. 31. 32. 33.			Стрейчинг: «Гимнастические упражнения», «Акробатические азы», «Упражнения на	14	Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. Правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время

34.			развитие гибкости», «Тематическое занятие «Танцевальный мир»		растяжки. Выполнение общепринятых гимнастических упражнений - шпагат, мостик, колесо, различные стойки, кувырки, перекаты. Упражнения на развитие гибкости суставов и тела в целом, для улучшения эластичности мышц и связок. Танцевальные элементы под веселую музыку. Создание танцевальных зарисовок, этюдов. Работа над композицией
			Итого	68	

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества «Левобережный» г. Липецка

«РАССМОТРЕНО»
на Педагогическом совете
ЦРТ «Левобережный»
от 26.05.2023
Протокол № 3



**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности
«ФЕНИКС»
возраст учащихся: 6-14 лет
1 год обучения
по курсу «Специальная танцевально-художественная работа»**

Составитель рабочей программ
Ржевская Екатерина Витальевна
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

ЗАДАЧИ

I год обучения

Обучающие:

- знакомить с историей возникновения танцев, хореографическими терминами;
- формировать представление у учащихся о различных танцевальных направлениях;
- учить работать над синхронностью, координацией движений;
- учить владеть различными атрибутами во время танца;
- учить учащихся эстетично и четко выполнять танцевальные элементы, связки и композиции;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни,
- формировать знания о танцевальном реквизите и способах его применения.

Развивающие:

- развивать внимательность, наблюдательность, творческое воображение, музыкальность и чувство ритма, актерскую выразительность;
- развивать коммуникативные и творческие способности, физические, природные данные учащихся;
- развивать интерес к хореографическому искусству.

Воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус, внутреннюю и внешнюю культуру;
- воспитывать художественный вкус и уважение к хореографическому искусству и другим видам искусства;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

I год обучения

Личностные:

- развитие образного мышления;
- развитие эмоциональной восприимчивости;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- формирование зрительского, слушательского опыта, визуальной культуры;
- воспитание культуры общения учащихся.

Сформированность положительной мотивации к учебной деятельности: «Я хочу учиться!» - самый желаемый планируемый личностный результат.

Метапредметные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные:

- умение выполнять хореографические элементы, связки, композиции;
- знание техники, стилей и манеры исполнения;
- способность применять усвоенные знания на практике;
- знание основы здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

«Специальная танцевально-художественная работа»

I год обучения

1. Постановочная работа. Композиция постановка танца «Африка». Техника владения новым атрибутом. 18ч. (6ч. теория, 12ч. практика).

Теория: африканские танцы. Виды, тематическое исполнение. Особенности культуры. Обсуждение техники и правил исполнения танца «Африка».

Практика: изучение новых танцевальных движений. Основной рисунок танца – движения по кругу с выделением главаря племени по центру. Освоение нового атрибута.

2. Постановочная работа. Композиция постановка танца с крыльями. Масштабность исполнения – 3D эффект. 18ч. (6ч. теория, 12ч. практика).

Теория: правила пользования новым атрибутом, техника безопасности. Изучение техники владения атрибутом в танце.

Практика: исполнение движений в танце на различном уровне: на паркете на полу приседе, сидя, стоя на высоких полу-пальцах, что позволит создать ощущение 3D эффекта. Освоение нового атрибута, изучение его возможностей в танце.

3. Постановочная работа. Композиция постановка танца с лентами. Соединение акробатических навыков с музыкальной особенностью композиции. 18ч. (6ч. теория, 12ч. практика).

Теория: составляющие танца - акробатика, элементы спортивной гимнастики, элементы спортивных и танцевальных направлений. Соблюдение правил коллективного исполнения.

Практика: закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Упражнения на освоение нового атрибута.

4. Постановочная работа. Композиция постановка танца «Черная жемчужина». 18ч. (6ч. теория, 12ч. практика).

Теория: понятие морского и речного транспорта, его предназначение и основное свойство. Беседа о фильмах, связанных с действиями на корабле.

Практика: изучение танцевальных движений соответствующих образу пиратов. Использование полотен, как имитация морских волн.

5. Репетиционная работа. 6ч. (6ч. практика).

Практика: закрепление и отработка изученных композиций.

6. Итоговое занятие. 2ч. (1ч. теория, 1ч. практика).

Теория: подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Практика: демонстрация сольных номеров. Репетиции изученных танцевальных композиций.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по курсу «Специальная танцевально-художественная работа»
I год обучения

№	Планируемая дата	Фактическая дата	ТЕМА	Кол-во час.	Основное содержание занятия
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.			Постановка танца «Африка». «Техника владения новым атрибутом». «Изучение движений в стиле «Афро». «Соединение движений в композицию». «Рисунок танца». «Отработка номера»	18	Беседа о танцевальных направлениях и стилей. Просмотр презентаций, видеосюжетов, отрывков из художественных фильмов. Особенности исполнения африканских танцев: виды, элементы, связки, комбинации, тематическое исполнение. Особенности культуры. Знакомство и разучивание элементов танца «Африка». Обсуждение техники и правил исполнения танца, работа с реквизитом, подбор и изготовление костюмов. Изучение новых танцевальных движений. Основной рисунок танца – движения по кругу с выделением главаря племени по центру. Освоение нового атрибута
10. 11. 12. 14. 15. 16. 17. 18. 19.			Постановка танца с крыльями «Бабочки». «Владение атрибутом». «Изучение новых движений». «Расстановка рисунка танца». «Отработка танца»	18	Правила пользования новым атрибутом, техника безопасности. Изучение техники владения атрибутом в танце. Исполнение движений в танце на различном уровне: на паркете на полу приседе, сидя, стоя на высоких полу-пальцах, что позволит создать ощущение 3D эффекта. Освоение нового атрибута, изучение его возможностей в танце

20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28.			Композиция танца с лентами «Волшебные Феи». «Соединение акробатических навыков». «Музыкальная особенность композиции». «Особенность использования атрибутов». «Изучение движений танца». «Композиция танца»	18	Составляющие танца - акробатика, элементы спортивной гимнастики, элементы спортивных и танцевальных направлений. Соблюдение правил коллективного исполнения. Закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Упражнения на освоение нового атрибута.
29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37.			Постановка танца «Черная жемчужина». «Работа с полотнами». «Перемещения в танце». «Изучение движений». «Соединение движений в композиции». «Отработка синхронности номера»	18	Беседа о видах морского и речного транспорта, его предназначении и основные свойства. Просмотр презентаций, видеофильмов. Беседа о фильмах, связанных с действиями на корабле. Изучение танцевальных движений, соответствующих образу пиратов. Работа над танцевальными связками и комбинациями. Работа с реквизитом. Использование полотен, как имитация морских волн
38. 39.			Репетиционная работа «Повторение изученных номеров»	4	Закрепление и отработка изученных композиций, работа с реквизитом. Проведение диагностического занятия
40. .			Итоговое занятие «В полете вдохновения»	2	Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Демонстрация сольных номеров. Репетиции изученных танцевальных композиций
			Итого	80	

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества «Левобережный» г. Липецка

«РАССМОТРЕНО»

на Педагогическом совете

ЦРТ «Левобережный»

от 26.05.2023

Протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЦРТ «Левобережный»

Ханеня Г.В. Ханеня

Приказ ЦРТ «Левобережный»

от 26.05.2023 № 94

**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности**

«ФЕНИКС»

возраст учащихся: 6-14 лет

2 год обучения

по курсу «Учебно-тренировочная работа» и «Специальная танцевально-художественная работа»

Составитель рабочей программы:
Ржевская Екатерина Витальевна,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

ЗАДАЧИ

II год обучения

Обучающие:

- формировать знания учащихся о танцевальных направлениях, хореографическом искусстве;
- учить правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки и исполнения танцевальных композиций;
- учить работать над синхронностью, координацией движений;
- знакомить учащихся с известными хореографами, их карьерой для поддержания устойчивого интереса к выбранному танцевальному направлению;
- знакомить с основами современных танцевальных стилей: хип - хоп, хаус, модерн и др.;
- учить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
- учить владеть различными атрибутами во время танца;
- организовывать первые выступления, прививая любовь к сцене;
- обучать начальным навыкам актерского мастерства.

Развивающие:

- развивать выносливость, силу, ловкость, скорость реакции;
- развивать индивидуальные особенности, личную культуру, хореографические данные;
- развивать творческие способности (образное мышление, воображение, фантазию, эмоциональную выразительность, художественный вкус);
- развить чувство ритма, музыкальность, координацию движений, внимание, наблюдательность;
- развить природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъем», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость.

Воспитательные:

- формировать у учащихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитывать чувство личной ответственности, товарищества;
- воспитывать эстетический вкус, внутреннюю и внешнюю культуру;
- воспитывать умение бесконфликтного общения, построение добрых межличностных отношений;

- воспитывать интерес к хореографическому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формировать потребности в познавательном процессе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

II год обучения

Личностные:

- проявление настойчивости в достижении цели;
- владение собственным телом, укрепление здоровья;
- умение выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы;
- умение импровизировать по предложенным сценариям;
- умение использовать элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца в выбранном цирковом жанре при подготовке учебного номера;
- формирование готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

Предметные:

- умение планировать и выполнять практические задания данные педагогом, применять усвоенные знания на практике;
- стремление к творческой самореализации;
- умение анализировать свою деятельность, нести ответственность за выполняемую работу;
- умение подбирать костюм для создания образа;

- умение выполнять гимнастические комплексы, акробатические элементы и прыжки, простейшие поддержки;
- владение социально и личностно значимыми качествами;
- приобретение первоначальных представлений о роли танца в жизни человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

«Учебно-тренировочная работа» (1 часть) II год обучения

1.1. Вводное занятие. 2 ч. (1 ч. теория, 1 ч. практика).

Теория: цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями.

Практика: выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног учащихся. Повторение танцевальных упражнений первого года обучения.

1.2. Общая физическая подготовка. 22 ч. (8 ч. теория, 14 ч. практика).

Теория: понятие кардионагрузки. Польза выполняемых упражнений для организма. Увеличение выносливости. Кардиотренировки помогают развивать скоростную выносливость, при беге, ходьбе, занятиях на эллиптических тренажёрах. При увеличении выносливости, организм способен дольше выполнять нагрузку, при этом долго не утомляясь. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Увеличивая кровообращение и объём крови, такие нагрузки способны укрепить сердечную мышцу. Это приводит к улучшению эластичности сосудов. Многие ощущают головокружение, при выполнении упражнений, это свидетельствует о сужении сосудов. Кардиотренировки помогут от этого избавиться. Занимаясь длительное время, такие симптомы не возникнут.

Практика: выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач, силовые упражнения.

1.3. Элементы классического танца. 20 ч. (6 ч. теория, 14 ч. практика).

Теория: постановка корпуса. Позиции рук, ног, положение головы. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Специфика танцевального шага и бега.

Практика: изменение позиции рук и ног. Pile, Port de bra, Releve , Battemen , Grand plie, Rond de jambe, расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса.

1.4. Бальная хореография. 20 ч. (4 ч. теория, 16 ч. практика).

Теория: правила постановки корпуса и рук согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения. Применение манеры исполнения танцев того времени. Работа в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты: веера, шелковые платочки, шляпы и др.

Практика: танцевальные элементы - подскоки, раг польки, раг вальса.

1.5. Элементы уличного танца. 20 ч. (4 ч. теория, 16 ч. практика).

Теория: беседа об уличных стилях танца. Беседа о значении базы хип – хоп. История хип-хоп культуры, её направления и формы творчества. Подбор музыкального материала для разных стилей танца.

Практика: Качи. Работа руками. Простые шаги. Амплитуда и объём движений. Работа с пространством. Работа с уровнями. Разновидности хип-хоп качей. Хип-хоп танцы «Старой школы». Хип-хоп танцы «Средней школы». Хип-хоп танцы «Новой школы». Комбинирование Хип-хоп степов. Современные тенденции, концепции и практики в хип-хоп танцах.

1.6. Основы современного эстрадного танца. 20 ч. (4 ч. теория, 16 ч. практика).

Теория: современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. Афроамериканское и испано-американское происхождения эстрадного танца. Отличительные особенности и основные движения в стиле «степ». Отличительные особенности и основные движения в стиле «диско». Основные джазовые элементы (контракшн, волны, джазовые шаги и пробежки, кики, классические пируэты и прыжки). Отличительные особенности и основные движения в стиле «тектоник». Стилль музыки техно и техно – ремикс, как новый музыкальный стиль. Использование основных элементов техники disco dance, funky, techno, hip-hop в техно-стиле.

Практика: Работа над основными техническими приёмами современного танца. Изучение основных движений чечётки, 2-дольного размера. Отработка основных позиций выстукивания подошвой и каблуком сложных ритмических формул. Изучение тенденций диско: активной работы всего тела с волнами от бедра, включением джаза и некоторых классических элементов. Отработка часто изменяемых основных шагов с использованием большого количества элементов работы рук, небольших движений тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук. Выполнение основных движений латиноамериканских и восточных танцев. Изучение основных элементов техники disco dance, funky, techno, hip-hop в техно-стиле. Отработка основных движений в стиле «тектоник».

Выполнение вариантов использования различных танцевальных техник в техно-стиле. Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по курсу «Учебно-тренировочная работа» (1 часть)
II год обучения

№	Планируемая дата	Фактическая дата	ТЕМА	Кол-во час.	Основное содержание занятия
1.			Вводное занятие	2	Цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями. Выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног учащихся. Повторение танцевальных упражнений первого года обучения
2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.			Общая физическая подготовка	22	Понятие кардионагрузки. Польза выполняемых упражнений для организма. Увеличение выносливости. Выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач, силовые упражнения.
13. 14. 15. 16. 17.			Элементы классического танца	20	Постановка корпуса. Позиции рук, ног, положение головы. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Специфика танцевального

18.					шага и бега. Изменение позиции рук и ног. Pile , Port de bra , Releve , Battemen , Grand plie, Rond de jambe, расширение знаний в области классических терминов «па», изучение и исполнение классического экзерсиса
19.					
20.					
21.					
22.					
23.			Бальная хореография	20	Правила постановки корпуса и рук согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения. Применение манеры исполнения танцев того времени. Работа в паре, что имеет большое значение для данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты: веера, шелковые платочки, шляпы и др.
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.			Элементы уличного танца	20	Беседа об уличных стилях танца. Беседа о значении базы хип – хоп. История хип-хоп культуры, её направления и формы творчества. Подбор музыкального материала для разных стилей танца. Качи. Работа руками. Простые шаги. Амплитуда и объём движений. Работа с пространством. Работа с уровнями. Разновидности хип-хоп качей. Хип-хоп танцы «Старой школы». Хип-хоп танцы «Средней школы». Хип-хоп танцы "Новой школы". Комбинирование Хип-хоп степов. Современные тенденции, концепции и практики в хип-хоп танцах
34.					
35.					
36.					
37.					
38.					
39.					
40.					
41.					
42.					
43.			Основы современного эстрадного танца	20	Современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. Афроамериканское и
44.					
45.					
46.					
47.					
48.					

49. 50. 51. 52.					испано-американское происхождения эстрадного танца. Отличительные особенности и основные движения в стиле «степ». Отличительные особенности и основные движения в стиле «диско». Основные джазовые элементы (контракшн, волны, джазовые шаги и пробежки, кики, классические пируэты и прыжки). Отличительные особенности и основные движения в стиле «тектоник». Изучение основных движений чечётки, 2-дольного размера. Отработка основных позиций выстукивания подошвой и каблуком сложных ритмических формул. Изучение тенденций диско: активной работы всего тела с волнами от бедра, включением джаза и некоторых классических элементов. Выполнение основных движений латиноамериканских и восточных танцев. Изучение основных элементов техники disco dance, funky, techno, hiphop в техно-стиле. Отработка основных движений в стиле «тектоник». Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов
			Итого	104	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА «Специальная танцевально-художественная работа» (2 часть)

II год обучения

1. Постановочная работа. Композиция постановка танца «Спецназ». 20 ч. (6 ч. теория, 14 ч. практика).

Теория: виды вооруженных войск России, их значимость. История праздника Дня защитника Отечества.

Практика: изучение танцевальных движений с применением акробатических навыков, сольных выходов. Отработка синхронного марша и перестроений.

2. Постановочная работа. Композиция постановка «Калинка - Малинка» с добавлением элементов хип-хопа.

20 ч. (6 ч. теория, 14 ч. практика).

Теория: народный танец Калинка является одним из наиболее известных во всем мире. Он считается лицом и визитной картой всей России. По своему жанру танец очень подходит к пляскам. Пляски, несмотря на всю эту энергичность, жизнерадостность наполнены очень большим смыслом. Добавление элементов современного танца придадут необычность и новизну исполнения.

Практика: изучение танцевальных движений, смены ритма и рисунка танца. Быстрое переключение с одного образа на другой.

3. Постановочная работа. Композиция постановка танца «Испания». 20 ч. (6 ч. теория, 14 ч. практика).

Теория: история испанского танца. Образ танцовщиц Испании, темперамент, основной характер в танце.

Практика: изучение новых танцевальных движений, перестроений. Передача эмоций через танец. Освоение нового атрибута – веера.

4. Постановочная работа. Композиция постановка танца «Рок-н-рольщик». 20 ч. (6 ч. теория, 14 ч. практика).

Теория: история возникновения танца рок-н-ролл. Рождение и становление музыкального стиля. Варианты и виды исполнения.

Практика: изучение танцевальных движений, соответствующих образу времени рок-н-ролла. Использование в танце дополнительного атрибута – гитары.

5. Постановочная работа. Композиция постановка танца «В стиле диско». 20 ч. (6 ч. теория, 14 ч. практика).

Теория: понятие стиля диско - стиля молодежной танцевальной музыки, популярного в 1970-80-х годах, варианты разнообразных образов и перевоплощений.

Практика: изучение танцевальных движений и рисунка танца. Применение актерского мастерства каждого танцора.

6. Репетиционная работа. 18 ч. (18 ч. практика).

Практика: закрепление и отработка изученных композиций.

7. Итоговое занятие. 2 ч. (1 ч. теория, 1 ч. практика).

Теория: подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Практика: демонстрация сольных номеров. Репетиции изученных танцевальных композиций.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по курсу «Специальная танцевально-художественная работа» (2 часть)
II года обучения

№	Планируемая дата	Фактическая дата	ТЕМА	Кол-во ч.	Основное содержание занятия
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.			Постановочная работа. Композиция постановка танца «Спецназ»	20	Виды вооруженных войск России, их значимость. История праздника Дня защитника Отечества. Изучение танцевальных движений с применением акробатических навыков, сольных выходов. Отработка синхронного марша и перестроений.
11. 12. 13. 14. 15. 16.			Постановочная работа. Композиция постановка «Калинка - Малинка» с добавлением элементов хип – хопа	20	Народный танец Калинка является одним из наиболее известных во всем мире. Он считается лицом и визитной картой всей России. По своему жанру танец очень подходит к пляскам. Пляски, несмотря на всю эту энергичность, жизнерадостность наполнены очень

17.					большим смыслом. Добавление элементов современного танца придадут необычность и новизну исполнения. Изучение танцевальных движений, смены ритма и рисунка танца. Быстрое переключение с одного образа на другой.
18.					
19.					
20.					
21.			Постановочная работа.	20	История испанского танца. Образ танцовщиц Испании, темперамент, основной характер в танце. Изучение новых танцевальных движений, перестроений. Передача эмоций через танец. Освоение нового атрибута – веера
22.			Композиция постановка		
23.			танца «Испания»		
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.			Постановочная работа.	20	История возникновения танца рок-н-ролл. Рождение и становление музыкального стиля. Варианты и виды исполнения. Изучение танцевальных движений, соответствующих образу времени рок-н-ролла. Использование в танце дополнительного атрибута – гитары
32.			Композиция постановка		
33.			танца «Рок-н-рольщик»		
34.					
35.					
36.					
37.					
38.					
39.					
40.					
41.			Постановочная работа.	20	Понятие стиля диско - стиля молодежной танцевальной музыки, популярного в 1970-80-х годах, варианты разнообразных образов и перевоплощений. Изучение танцевальных движений и рисунка танца. Применение актерского мастерства каждого танцора
42.			Композиция постановка		
43.			танца «В стиле диско»		
44.					
45.					
46.					
47.					
48.					

49.					
50.					
51.			Репетиционная работа	18	Выполнение комплекса упражнений. Работа над элементами, связками. Беседа о технике безопасности. Закрепление и отработка изученных связок, композиций
52.					
53.					
54.					
55.					
56.					
57.					
58.					
59.					
60.			Итоговое занятие	2	Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Демонстрация сольных номеров. Репетиции изученных танцевальных композиций
			Итого	120	

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Центр развития творчества «Левобережный» г. Липецка

«Рассмотрено»

на Педагогическом совете

ЦРТ «Левобережный»

от 27.08.2021

Протокол № 3

Утверждаю:

Директор ЦРТ «Левобережный»

 Ханеня Т.В. Ханеня

Приказ ЦРТ «Левобережный»

от 27.08.2021 № 193

**Рабочая программа на 2021-2022 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности
«ФЕНИКС»**

возраст учащихся: 6-14 лет

3 год обучения

по курсам: «Учебно-тренировочная работа» и «Специальная танцевально-художественная работа»

Составитель рабочей программы:

Ржевская Екатерина Витальевна,
педагог дополнительного образования

г. Липецк,
2021

ЗАДАЧИ

III года обучения

Обучающие:

- учить владеть своим телом, оценивать свое физическое состояние и регулировать его в процессе тренировочной деятельности;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма, формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- учить ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, из одного круга в два круга и т.д.;
- учить работать над синхронностью, координацией движений;
- учить владеть различными атрибутами во время танца;
- знакомить с основами современных танцевальных стилей: хип - хоп, хаус, модерн и др.;
- формировать личность учащегося как артиста, обучать навыкам актерского мастерства;
- формировать знания о современных танцевальных направлениях, новых тенденциях в стилях.

Развивающие:

- развивать творческий потенциал учащихся;
- развивать чувство ритма, музыкальность, координацию движений, внимание, наблюдательность;
- развивать природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъем», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;
- развивать выносливость, координацию движений, танцевальность и пластику;
- укреплять здоровье и физическое развитие учащихся;
- расширять кругозор о хореографическом искусстве и известных хореографах.

Воспитательные:

- формировать доброжелательные взаимоотношения между педагогом, учащимся, родителями (законными представителями), отношения наставничества старших и младших учащихся;
- включать учащихся в социально значимые отношения (вовлечение в шефскую работу с младшими учащимися);
- воспитывать интерес к хореографическому искусству и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- формировать потребности в познавательном процессе;
- формировать качества, способности, свойства для дальнейшей профессиональной деятельности.
- способствовать приобретению навыков выступления перед аудиторией и эмоционального воздействия на нее.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

III год обучения

Личностные:

- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности, на конкурсах и концертах;
- устойчивое стремление к постоянному росту, приобретению новых знаний, к самосовершенствованию (самопознанию, самоконтролю, самооценке, саморегуляции и саморазвитию), творческой самореализации;
- умение управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- формирование готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.

Метапредметные:

- развитие творческих способностей: артистизма, фантазии, способности к импровизации;
- умение соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- умение разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- умение импровизировать по предложенным сценариям;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Предметные:

- способность рационально организовывать свое рабочее место и время, безопасно использовать реквизит;

- умение анализировать свою деятельность, нести ответственность за выполняемую работу, применять усвоенные знания на практике;
- умение выполнять гимнастические комплексы, акробатические элементы; комплексы растяжки и разминки, танцевальные связки и композиции;
- умение правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, владение основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- умение собирать все изученные комбинации в единое целое под счет и под музыку, работать над синхронностью, координацией движений;
- умение ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, из одного круга в два круга и т.д.;
- умение применять музыкальность и выразительность, правдивость и искренность в передаче танцевального образа;
- умение работать с различными атрибутами и реквизитом;
- владение основами актерского мастерства и эксцентрикой.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

«Учебно-тренировочная работа»

III год обучения

1.1. Вводное занятие. 3ч. (1 ч. теория, 2 ч. практика).

Форма проведения: урок - путешествие

Теория: цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями.

Практика: выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног учащихся. Повторение танцевальных упражнений первого и второго года обучения.

1.2. Общая физическая подготовка. 36 ч. (10 ч. теория, 26 ч. практика).

Темы: «Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц», «Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений», «Выполнение скоростных упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач», «Выполнение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения, махи ногой попеременно»,

«Выполнение ранее изученных упражнений. «Прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», «Выполнение ранее изученных упражнений. Прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады», «Выполнение всего комплекса упражнений».

Форма проведения: занятие – тренировка

Теория: понятие общей физической подготовки. Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц. Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Средства и методы развития выносливости. Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений. Классификация упражнений по анатомическому признаку. Способы развития силовых качеств.

Практика: комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений. Упражнения, в которых участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде. Выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач, силовые упражнения, махи, вращение ногой попеременно, «прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады, отжимания, пресс.

1.3. Элементы классического танца. 42 ч. (12 ч. теория, 30 ч. практика).

Темы: «История возникновения классического танца», «Апломб. Равновесие, правила и приемы устойчивости в позах классического танца», «Повороты, как формообразующее начало движения», «Развитие пластичности», «Укрепление устойчивости в различных упражнениях», «Исполнение движений экзерсиса», «Классический экзерсис у станка».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: знакомство с основным жанром хореографии. Просмотр балетных спектаклей. Равновесие, правила и приемы устойчивости на всей стопе, на полупальцах на двух ногах и на одной, в позах классического танца. Понятие «гравитация». Сила тяжести, центр тяжести, площадь опоры, продольная (вертикальная) ось тела. Виды поворотов. Повороты, как формообразующее начало движения. Экзерсис: значение и последовательность.

Практика: показ танцевальных движений с объяснениями. Повороты и вращения на полу и в воздухе. Развитие пластичности, естественности рук и гибкости корпуса при переходе из одной позы в другую. Укрепление устойчивости в различных поворотах в упражнениях на полупальцах и пальцах. Исполнение движений экзерсиса у палки на полупальцах, экзерсиса на середине с подъемом на полупальцы. Классический экзерсис лицом к станку. Выполнение упражнений: Plié (плие), battements tendus (батман тандю), battement tendus jetés (батман тандю жете),

rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), battement fondus (батман фондю), ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), battement développés (батман девлёпе).

1.4. Современный эстрадный танец. 36 ч. (10 ч. теория, 26 ч. практика).

Темы: «История развития эстрадного танца», «Отличительные особенности и основные движения в стиле «шоу-танец», «Разные современные музыкальные и танцевальные стили», «Соединение отдельных движений эстрадного танца в характерные этюды», «Отработка разнообразных элементов, движений, ритмов и эмоций».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: танцевальная эстрада до XX века. Эстрада XX века. Современная танцевальная эстрада. Классификация жанров эстрадного танца. Просмотр выступлений эстрадных коллективов. Отличительные особенности и основные движения в стиле «шоу-танец». Разные современные музыкальные и танцевальные стили: RnB, hip-hop, jazz-funk, house, go-go и др. Их отличия. Модные тенденции и стили клубных танцев. Отличительные особенности и основные движения в танцевальном стиле «Хаус». Музыкальный стиль «Хаус».

Практика: соединение отдельных движений эстрадного танца в характерные этюды («disco», «hip-hop», «street», «techno», в народном характере, в классическом, в восточном) в танцевальные композиции. Отработка соединений разнообразных элементов, движений, ритмов и эмоций. Изучение соединений разнообразных элементов, движений, ритмов и эмоций. Расширение репертуара движений. Отработка основных движений клубного танца. Отработка перехода из быстрого монотонного ритма в скоростные энергичные и амплитудные движения, драйв в стиле «Хаус». Изучение основных элементов и фрагментов, характерных Хаусу (эмоциональная холодность, отстраненность музыки и механистичность танца, короткие «замедляющиеся» и «ускоряющиеся» фрагменты). Отработка соединений разнообразных элементов.

1.5. Импровизация и актёрское мастерство. 39 ч. (11 ч. теория, 28 ч. практика)

Темы: «Истории возникновения. Основы», «Формы актерского мастерства в хореографии», «Методы исполнения, «проблемные обстановки», «Сценический образ», «Роль импровизации в хореографии», «Тематическое занятие «В образе».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: истории возникновения актерского мастерства. Основы актерского мастерства. Понятие и специфика актерского мастерства. Просмотр музыкально – театральных композиций. Формы актерского мастерства в хореографии и методические принципы. Понятие импровизации, её роль в хореографии. Способы и методы развития творческого потенциала. Значение и специфика актерского тренинга.

Практика: беседы, упражнения, игры-этюды, прослушивание звукозаписей, просмотр видео материалов. Метод «физических действий», разрешающий учащимся с самых первых занятий окунуться в атмосферу сценической игры. Создание проблемных обстановок, побуждающих к поиску независимых решений. Переход из позиции исполнителя в позицию зрителя, обзор и самоанализ выполнения задания. Создание креативного поля выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе. Работа «в креативном поле». Создание поиска разных методов решений задач, поиска новых художественных средств воплощения сценического образа. Промежуточная аттестация в форме показательного выступления на тематическом занятии.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по курсу «Учебно-тренировочная работа»
III года обучения

№	Планируемая дата	Фактическая дата	ТЕМА	Кол-во ч.	Основное содержание занятия
1.			Вводное занятие	3	Цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями. Выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног учащихся. Повторение танцевальных упражнений первого и второго года обучения. Форма проведения: урок - путешествие
Общая физическая подготовка. 36 ч. (10 ч. теория, 26 ч. практика)					
2.			Общая физическая подготовка. Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц	3	Понятие общей физической подготовки. Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц. Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Средства и методы развития

					выносливости. Форма проведения: занятие – тренировка
3.			Общая физическая подготовка. Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений	3	Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются в медленном темпе. Упражнения для шеи. Упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений. Упражнения, в которых участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде. Форма проведения: занятие – тренировка
4. 5.			Общая физическая подготовка. Выполнение скоростных упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач	6	Выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач. Скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после которых постепенно идет снижение нагрузки с замедлением темпа. Классификация упражнений по анатомическому признаку. Форма проведения: занятие – тренировка
6. 7.			Общая физическая подготовка. Выполнение ранее изученных упражнений. Силовые упражнения, махи	6	Силовые упражнения, махи, вращение ногой попеременно. Отжимания, пресс. Способы развития силовых качеств. Форма проведения: занятие – тренировка

			ногой попеременно		
8. 9.			Общая физическая подготовка. Выполнение ранее изученных упражнений. «Прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи»	6	Техника выполнения упражнений: «Прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи». Выполнение изученного комплекса упражнений. Форма проведения: занятие – тренировка
10. 11.			Общая физическая подготовка. Выполнение ранее изученных упражнений. Прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады	6	Техника выполнения упражнений: прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады. Выполнение изученного комплекса упражнений. Форма проведения: занятие – тренировка
12. 13			Общая физическая подготовка. Выполнение всего комплекса упражнений	6	Выполнение всего комплекса упражнений. Повторение и закрепление ранее изученного. Форма проведения: занятие – тренировка
Элементы классического танца. 42 ч. (12 ч. теория, 30 ч. практика)					
14. 15.			Элементы классического танца. История возникновения классического танца	6	Знакомство с основным жанром хореографии. Просмотр балетных спектаклей. Показ танцевальных движений с объяснениями. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
16. 17.			Элементы классического танца. Апломб. Равновесие, правила и приемы устойчивости в позах классического танца.	6	Равновесие, правила и приемы устойчивости на всей стопе, на полупальцах на двух ногах и на одной, в позах классического танца. Понятие «гравитация». Сила тяжести, центр тяжести, площадь опоры, продольная (вертикальная) ось тела. Форма проведения: индивидуально –

					групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
18. 19.			Элементы классического танца. Повороты, как формообразующее начало движения	6	Виды поворотов. Повороты, как формообразующее начало движения. Повороты и вращения на полу и в воздухе. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
20. 21.			Элементы классического танца. Развитие пластичности	6	Развитие пластичности, естественности рук и гибкости корпуса при переходе из одной позы в другую. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
22. 23.			Элементы классического танца. Укрепление устойчивости в различных упражнениях	6	Укрепление устойчивости в различных поворотах в упражнениях на полупальцах и пальцах. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
24. 25.			Элементы классического танца. Исполнение движений экзерсиса	6	Экзерсис: значение и последовательность. Исполнение движений экзерсиса у палки на полупальцах, экзерсиса на середине с подъемом на полупальцы. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений

26. 27.			Элементы классического танца. Классический экзерсис у станка	6	Классический экзерсис лицом к станку. Выполнение упражнений: Plié (плие), battements tendus (батман тандю), battement tendus jetés (батман тандю жете) , rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), battement fondus (батман фондю), ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), battement développés (батман девлёпе). Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
Современный эстрадный танец. 36 ч. (10 ч. теория, 26 ч. практика)					
28. 29.			Современный эстрадный танец. История развития эстрадного танца.	6	Танцевальная эстрада до XX века. Эстрада XX века. Современная танцевальная эстрада. Классификация жанров эстрадного танца. Просмотр выступлений эстрадных коллективов. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
30. 31.			Современный эстрадный танец. Отличительные особенности и основные движения в стиле «шоу-танец»	6	Отличительные особенности и основные движения в стиле «шоу-танец». Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
32. 33.			Современный эстрадный танец. Разные современные музыкальные и танцевальные стили	6	Разные современные музыкальные и танцевальные стили: RnB, hip-hop, jazz-funk, house, go-go и др. Их отличия. Модные тенденции и стили клубных танцев. Отличительные особенности и основные движения в танцевальном стиле «Хаус».

					Изучение основных элементов, характерных Хаусу (эмоциональная холодность, отстраненность музыки и механистичность танца, короткие «замедляющиеся» и «ускоряющиеся» фрагменты). Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
34. 35. 36.			Современный эстрадный танец. Соединение отдельных движений эстрадного танца в характерные этюды	9	Соединение отдельных движений эстрадного танца в характерные этюды («disco», «hip-hop», «street», «techno», в народном характере, в классическом, в восточном) в танцевальные композиции. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
37. 38. 39.			Современный эстрадный танец. Отработка разнообразных элементов, движений, ритмов и эмоций	9	Отработка соединений разнообразных элементов, движений, ритмов и эмоций. Отработка перехода из быстрого монотонного ритма в скоростные энергичные и амплитудные движения. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
Импровизация и актёрское мастерство. 39 ч. (11 ч. теория, 28 ч. практика)					
40. 41.			Импровизация и актёрское мастерство. Истории возникновения. Основы	6	Истории возникновения актерского мастерства. Основы актерского мастерства. Понятие и специфика актерского мастерства. Просмотр музыкально – театральных композиций. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических

					упражнений
42. 43. 44.			Импровизация и актёрское мастерство. Формы актерского мастерства в хореографии	9	Формы актерского мастерства в хореографии и методические принципы. Беседы, упражнения, игры-этюды, прослушивание звукозаписей, просмотр видео материалов. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
45. 46.			Импровизация и актёрское мастерство. Методы исполнения, «проблемные обстановки»	6	Метод «физических действий», разрешающий учащимся с самых первых занятий окунуться в атмосферу сценической игры. Создание проблемных обстановок, побуждающих к поиску независимых решений. Переход из позиции исполнителя в позицию зрителя, обзор и самоанализ выполнения задания. Создание креативного поля выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.
47. 48.			Импровизация и актёрское мастерство. Сценический образ	6	Работа «в креативном поле». Создание поиска разных методов решений задач, поиска новых художественных средств воплощения сценического образа. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений

49. 50. 51.			Импровизация и актёрское мастерство. Роль импровизации в хореографии.	9	Значение и специфика актерского тренинга. Понятие импровизации, её роль в хореографии. Способы и методы развития творческого потенциала. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
52.			Импровизация и актёрское мастерство. Тематическое занятие «В образе»	3	Промежуточная аттестация в форме показательного выступления на тематическом занятии
			Итого	156	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

«Специальная танцевально-художественная работа»

III год обучения

1.1. Постановочная работа. Композиция танца «Зумба». 30 ч. (9 ч. теория, 21 ч. практика).

Темы: «История возникновения», «Особенности исполнения», «Изучение новых танцевальных движений», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: история возникновения танцевального направления «Зумба». Особенности исполнения. Сочетание множества стилей. Разновидности и преимущества спортивного танца.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Исполнение элементов, взятых из hip-hop, меренге, мамбо, танца живота и других направлений. Соединение связей танцевальных элементов. Исполнение всей композиции.

Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

1.2. Постановочная работа. Композиция танца «Водяная лилия». 33 ч. (9 ч. теория, 24 ч. практика).

Темы: «Техника владения новым атрибутом – полотнами», «Особенности исполнения танца с крупными атрибутами», «Изучение новых танцевальных движений», «Понятие полифонии», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: техника владения новым атрибутом – полотнами. Создание хореографического, художественного образа.

Особенности исполнения танца с крупными атрибутами. Понятие полифонии. Роль и значение полифонических приёмов. Масштабность исполнения.

Практика: отработка техники владения атрибутом. Синхронность взмахов, поворотов с полотнами, перестроений. Изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Отработка приема полифонии в танце. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

1.3. Постановочная работа. Композиция танца «Огни ночного города». 30 ч. (9 ч. теория, 21 ч. практика).

Темы: «Техника и безопасность обращения со светодиодными атрибутами», «Изучение новых танцевальных движений», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: техника и безопасность обращения со светодиодными поями, веерами. Разновидности светового танцевального шоу.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Рисунок предполагает расходку по парам, движение по кругу, а также много горизонтальных и вертикальных вращений. Для танца используются элементы светодиодного костюма. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

1.4. Постановочная работа. Композиция танца «Energetic». 24 ч. (8 ч. теория, 16 ч. практика).

Темы: «Особенности и стилистика танца», «Изучение танцевальных движений танца», «Соединение изученных движений в композиции», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: сочетание многих танцевальных стилей и направлений. Постановка предполагает использование элементов джаза, мажорность и настроение из фанка, шейки и «качи» из хип-хопа в танце. Характер и манера исполнения движений.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Отработка изученных композиций под счет и под музыку. Выстраивание логической последовательности исполнения движений, связующие танцевальные элементы. Смена рисунка происходит несколько раз и включает перестроение из линий в круг, из круга – в одну общую линию, а также включает в себя элементы движений в партере. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

1.5. Постановочная работа. Создание сольного танца. Импровизация, выявление индивидуальности. 30 ч. (9 ч. теория, 21 ч. практика).

Темы: «Первая основная часть танца – экспозиция», «Вторая основная часть танца – завязка», «Третья основная часть танца – развитие действия», «Четвертая основная часть танца – кульминация», «Пятая основная часть танца – развязка».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: основы импровизации. Различие пяти основных частей танца: экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка. Понятие каждой ступени в танце.

Практика: упражнения на воображение группой и индивидуально. Использовать наглядные и известные образы. Изобразить кого-то или что-то в танце. Назначение экспозиции – введение в действие. Настрой зрителей на восприятие танца. Вторая часть - начало действия: знакомство героев друг с другом, возникновение возможных конфликтов. Третья часть произведения, где разворачивается действие. Конфликт, черты которого определились в завязке, обретает напряженность. Ступени перед кульминацией действия могут быть выстроены из нескольких эпизодов. Количество эпизодов и длительность. Четвертая часть - наивысшая точка развития драматургии хореографического произведения. Достижение наивысшего эмоционального накала динамика развития сюжета, взаимоотношения героев. Пятая часть - завершение действия. Идейно-нравственный итог сочинения, который зритель должен осознать в процессе постижения всего происходящего на сцене.

1.6. Репетиционная работа. 24ч. (24 ч. практика).

Темы: «Отработка танца «Зумба», «Отработка танца «Водяная лилия», «Отработка танца «Огни ночного города», «Отработка танца «Energetic», «Отработка сольных номеров».

Форма проведения: занятие – тренировка

Практика: повторение движений и их отработка на синхронность изученных композиций «Зумба», «Водяная лилия», «Огни ночного города», «Energetic». Демонстрация сольных номеров, исправление допущенных ошибок.

1.7. Итоговое занятие «В мире танца». 3 ч. (1 ч. теория, 2 ч. практика).

Форма проведения: занятие – выступление

Теория: подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Практика: демонстрация сольных номеров. Репетиции изученных танцевальных композиций. Промежуточная аттестация в форме «Создание сольных танцевальных номеров». Демонстрация сольных номеров.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по курсу «Специальная танцевально-художественная работа»

III год обучения

№	Планируемая дата	Фактическая дата	ТЕМА	Кол-во ч.	Основное содержание занятия
Постановочная работа. Композиция танца «Зумба». 30 ч. (9 ч. теория, 21 ч. практика)					
1. 2.			Постановочная работа. Композиция танца «Зумба». История возникновения	6	История возникновения танцевального направления «Зумба». Сочетание множества стилей. Разновидности и преимущества спортивного танца. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
3. 4.			Постановочная работа. Композиция танца «Зумба». Особенности исполнения	6	Особенности исполнения. Исполнение элементов, взятых из hip-hop, меренге, мамбо, танца живота и других направлений. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
5. 6. 7.			Постановочная работа. Композиция танца «Зумба». Изучение новых танцевальных движений	9	Изучение новых танцевальных движений. Соединение связок танцевальных элементов. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
8. 9. 10.			Постановочная работа. Композиция танца «Зумба». Закрепление изученного материала	9	Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
Постановочная работа. Композиция танца «Водяная лилия». 33 ч. (9 ч. теория, 24 ч. практика).					
11. 12.			Постановочная работа. Композиция танца «Водяная лилия». Техника	6	Техника владения новым атрибутом – полотнами. Создание хореографического, художественного образа. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие

			владения новым атрибутом – полотнами		в форме выполнения практических упражнений
13. 14. 15.			Постановочная работа. Композиция танца «Водяная лилия». Особенности исполнения танца с крупными атрибутами	9	Особенности исполнения танца с крупными атрибутами. Отработка техники владения атрибутом. Синхронность взмахов, поворотов с полотнами, перестроений. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
16. 17.			Постановочная работа. Композиция танца «Водяная лилия». Изучение новых танцевальных движений	6	Изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
18. 19.			Постановочная работа. Композиция танца «Водяная лилия». Понятие полифонии	6	Понятие полифонии. Роль и значение полифонических приёмов. Масштабность исполнения. Отработка приема полифонии в танце. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
20. 21.			Постановочная работа. Композиция танца «Водяная лилия». Закрепление изученного материала	6	Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
Постановочная работа. Композиция танца «Огни ночного города». 30 ч. (9 ч. теория, 21 ч. практика)					
22. 23.			Постановочная работа. Композиция танца «Огни ночного города». Техника и безопасность обращения со светодиодными атрибутами	6	Техника и безопасность обращения со светодиодными поями, веерами. Разновидности светового танцевального шоу. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений

24. 25. 26.			Постановочная работа. Композиция танца «Огни ночного города». Изучение новых танцевальных движений	9	Изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
27. 28. 29.			Постановочная работа. Композиция танца «Огни ночного города». Рисунок танца	9	Рисунок предполагает расходку по парам, движение по кругу, а также много горизонтальных и вертикальных вращений. Для танца используются элементы светодиодного костюма. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
30. 31.			Постановочная работа. Композиция танца «Огни ночного города». Закрепление изученного материала	6	Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
Постановочная работа. Композиция танца «Energetic». 24 ч. (8 ч. теория, 16 ч. практика)					
32. 33.			Постановочная работа. Композиция танца «Energetic». Особенности и стилистика танца	6	Сочетание многих танцевальных стилей и направлений. Постановка предполагает использование элементов джаза, мажорность и настроение из фанка, шейки и «качи» из хип-хопа в танце. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
34.			Постановочная работа. Композиция танца «Energetic». Изучение танцевальных движений танца	3	Изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Характер и манера исполнения движений. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

35. 36.			Постановочная работа. Композиция танца «Energetic». Соединение изученных движений в композиции.	6	Соединение связок танцевальных движений. Отработка изученных композиций под счет и под музыку. Выстраивание логической последовательности исполнения движений, связующие танцевальные элементы. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
37. 38.			Постановочная работа. Композиция танца «Energetic». Рисунок танца.	6	Смена рисунка происходит несколько раз и включает перестроение из линий в круг, из круга – в одну общую линию, а также включает в себя элементы движений в партере. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
39.			Постановочная работа. Композиция танца «Energetic». Закрепление изученного материала	3	Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
Постановочная работа. Создание сольного танца. Импровизация, выявление индивидуальности. 30 ч. (9 ч. теория, 21 ч. практика)					
40. 41.			Постановочная работа. Создание сольного танца. Импровизация, выявление индивидуальности. Первая основная часть танца – экспозиция	6	Основы импровизации. Упражнения на воображение группой и индивидуально. Использовать наглядные и известные образы. Изобразить кого-то или что-то в танце. Различие пяти основных частей танца: экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка. Назначение экспозиции – введение в действие. Настрой зрителей на восприятие танца. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений

42. 43.			Постановочная работа. Создание сольного танца. Импровизация, выявление индивидуальности. Вторая основная часть танца – завязка	6	Начало действия: знакомство героев друг с другом, возникновение возможных конфликтов. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
44. 45.			Постановочная работа. Создание сольного танца. Импровизация, выявление индивидуальности. Третья основная часть танца – развитие действия	6	Часть произведения, где разворачивается действие. Конфликт, черты которого определились в завязке, обретает напряженность. Ступени перед кульминацией действия могут быть выстроены из нескольких эпизодов. Количество эпизодов и длительность. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
46. 47.			Постановочная работа. Создание сольного танца. Импровизация, выявление индивидуальности. Четвертая основная часть танца – кульминация	6	Наивысшая точка развития драматургии хореографического произведения. Достижение наивысшего эмоционального накала динамика развития сюжета, взаимоотношения героев. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
48. 49.			Постановочная работа. Создание сольного танца. Импровизация, выявление индивидуальности. Пятая основная часть танца – развязка	6	Завершение действия. Идеино-нравственный итог сочинения, который зритель должен осознать в процессе постижения всего происходящего на сцене. Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений
Репетиционная работа. 24ч. (24 ч. практика)					
50. 51.			Репетиционная работа. Отработка танца «Зумба»	6	Повторение движений и их отработка на синхронность изученной композиции «Зумба». Форма проведения: занятие – тренировка

52. 53.			Репетиционная работа. Отработка танца «Водяная лилия»	6	Повторение движений и их отработка на синхронность изученной композиции «Водяная лилия». Форма проведения: занятие – тренировка
54. 55.			Репетиционная работа. Отработка танца «Огни ночного города»	6	Повторение движений и их отработка на синхронность изученной композиции «Огни ночного города». Форма проведения: занятие – тренировка
56.			Репетиционная работа. Отработка танца «Energetic».	3	Повторение движений и их отработка на синхронность изученной композиции «Energetic». Форма проведения: занятие – тренировка
57.			Репетиционная работа. Отработка сольных номеров.	3	Демонстрация сольных номеров, исправление допущенных ошибок. Форма проведения: занятие – тренировка
58.			Итоговое занятие «В мире танца»	3	Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Репетиции изученных танцевальных композиций. Промежуточная аттестация в форме «Создание сольных танцевальных номеров». Демонстрация сольных номеров. Форма проведения: занятие – выступление
			Итого	174	

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества «Левобережный» г. Липецка

«РАССМОТРЕНО»
на Педагогическом совете
ЦРТ «Левобережный»
от 31.05.2022
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЦРТ «Левобережный»
Ханеня Т.В. Ханеня
Приказ ЦРТ «Левобережный»
от 31.05.2022 № 90

**Рабочая программа на 2022-2023 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности
«ФЕНИКС»
IV год обучения
Возраст учащихся 10-14 лет
по курсам «Специальная танцевально-художественная работа», «Учебно-тренировочная работа»**

Составитель рабочей программы:
Ржевская Екатерина Витальевна,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2022

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

IV год обучения

Обучающие:

- учить правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки и исполнения танцевальных композиций;
- учить учащихся эстетично и четко выполнять танцевальные элементы, связки и композиции;
- учить новым танцевальным движениям, увеличивая диапазон сложных танцевальных элементов;
- учить самостоятельно исполнять современные танцы в различных стилях;
- учить учащихся осмысленно относиться к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли человека, понимать единства формы и содержание танца;
- формировать у учащихся систему знаний, умений и навыков по хореографическому искусству;
- учить создавать музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины;
- учить акробатическим элементам, с целью их использования в композициях;
- учить работать над синхронностью, координацией движений;
- учить владеть различными атрибутами во время танца;
- формировать лидерские качества, раскрывая их как на занятиях, так и в конкурсной деятельности;
- формировать преемственность передаваемых знаний от старших к младшим учащимся.

Развивающие:

- развивать творческие способности, фантазию, память, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить природные общефизические данные: подвижность связок и суставов, «подъем», «выворотность», прыгучесть, гибкость, осанку, силу, выносливость, ловкость;
- развивать концертную, конкурсную деятельность.

Воспитательные:

- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- формировать дружеские отношения, сплоченные деятельностью коллектива;
- вовлекать в кураторскую шефскую работу старших над младшими, менее опытными учащимися;

- вовлекать учащихся в социально значимые муниципальные и региональные проекты, в том числе и проекты для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, реализуемые в ЦРТ «Левобережный»; волонтерскую и благотворительную деятельность.
- формировать качества, способности, свойства для дальнейшей профессиональной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

IV год обучения

Личностные:

- формирование готовности к позитивному взаимодействию и сотрудничеству с педагогом и студийцами;
- устойчивое стремление к постоянному росту, приобретению новых знаний, к самосовершенствованию (самопознанию, самоконтролю, самооценке, саморегуляции и саморазвитию), творческой самореализации;
- умение управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- формирование готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.

Метапредметные:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- умение разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- умение импровизировать по предложенным сценариям;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

Предметные:

- умение правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, владение основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;

- умение выполнять гимнастические комплексы, акробатические элементы; комплексы растяжки и разминки;
- умение подготовить творческий номер на заданную тему с использованием необходимых атрибутов, реквизита;
- умение работать в выбранном направлении и стиле, владеть базовыми навыками других направлений или танцевальных стилей;
- умение планировать и выполнять практические задания данные педагогом, применять усвоенные знания на практике;
- умение анализировать свою деятельность, нести ответственность за выполняемую работу;
- умение делиться своим опытом через проектную деятельность, мастер-классы (совместно с педагогом).

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

IV год обучения

1. Учебно-тренировочная работа. 102 ч. (33 ч. теория, 69 ч. практика).

1.1. Вводное занятие. 2 ч. (1 ч. теория, 1 ч. практика).

Форма проведения: урок - путешествие

Теория: цели и задачи обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями.

Практика: выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног учащихся. Повторение танцевальных упражнений первого и второго года обучения.

1.2. Общая физическая подготовка. 24 ч. (8 ч. теория, 16 ч. практика).

Темы: «Выполнение упражнений на выносливость и укрепление мышц», «Выполнение скоростных упражнений», «Выполнение ранее изученных упражнений», «Силовые упражнения», «Упражнения – «здоровая спина», «Прямая, боковая и обратная планка», «Выполнение всего комплекса упражнений».

Форма проведения: занятие – тренировка

Теория: понятие общей физической подготовки. Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц. Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Средства и методы развития выносливости. Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений. Классификация упражнений по анатомическому признаку. Способы развития силовых качеств.

Практика: комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений. Упражнения, в которых участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде. Выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тап, силовые упражнения, махи, вращение ногой попеременно, «прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады, отжимания, пресс.

1.3. Элементы классического танца. 24 ч. (8 ч. теория, 16 ч. практика).

Темы: «Экзерсис у станка», «Экзерсис на середине зала», «Аллегро на середине зала», «Вращения по диагонали и на середине зала», «Перегибы корпуса», «Разучивание этюда на середине зала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: просмотр балетных спектаклей. Равновесие, правила и приемы устойчивости на всей стопе, на полупальцах на двух ногах и на одной, в позах классического танца. Понятие «гравитация». Сила тяжести, центр тяжести, площадь опоры, продольная (вертикальная) ось тела. Виды поворотов. Повороты, как формообразующее начало движения. Экзерсис: значение и последовательность.

Практика: показ танцевальных движений с объяснениями. Повороты и вращения на полу и в воздухе. Развитие пластичности, естественности рук и гибкости корпуса при переходе из одной позы в другую. Укрепление устойчивости в различных поворотах в упражнениях на полупальцах и пальцах.

Исполнение движений экзерсиса у палки на полупальцах, экзерсиса на середине с подъемом на полупальцы.

Классический экзерсис лицом к станку. Выполнение упражнений: Plié (плие), battements tendus (батман тандю), battement tendus jetés (батман тандю жете), rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), battement fondus (батман фондю), ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), battement développés (батман девлэпе).

1.4. Чирлидинг. 26 ч. (8 ч. теория, 18 ч. практика).

Темы: «Строевые упражнения», «Скоростно-силовые упражнения», «Координационные упражнения», «Танцевальные упражнения», «Кричалки», «Пирамиды (станты)».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: соблюдение правил охраны труда на занятиях по чирлидингу. История возникновения, стилистика и манера исполнения. Осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов.

Практика: Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения. Акробатические упражнения: кувырки, сальто, простейшие пирамиды. «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.

1.5. Брейк - данс. 26 ч. (8 ч. теория, 18 ч. практика).

Темы: «История развития брейк-данса», «Элементы нижнего брейк-данса», «Элементы верхнего брейк-данса», «Фристайл в брейк-дансе», «Батл в брейк-дансе», «Тематическое занятие «Я круче».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: история развития Брейк - данс культуры. Мастер-классы. Знакомство с творчеством знаменитых танцоров (B-BOY) мира и РФ. Виды и вариации исполнения Брейк – данса.

Практика: Power Move (силовые движения - один из самых зрелищных видов нижнего брейк-данса). Footwork-основа нижнего брейк-данса. Power Tricks (фиксация и набор различных элементов). Top Rock (разновидность верхнего брейк-данса, имеющее прямое отношение к нижнему брейку). Батлы и чемпионаты по брейк-дансу (предусмотрено использование видео материала).

2. Специальная танцевально-художественная работа. 118 ч. (33 ч. теория, 85 ч. практика).

2.1. Постановка танца «Всё зависит от нас самих». 26 ч. (8 ч. теория, 18 ч. практика).

Темы: «Техника владения новым атрибутом - пипидастры», «Построение», «Пирамиды в танце», «Изучение новых танцевальных движений», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: особенности исполнения. Сочетание множества стилей. Разновидности и преимущества спортивного танца.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Изучение различных «кричалок». Построение пирамид. Соединение связок танцевальных элементов. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.2. Постановка танца «Небо поможет нам». 24ч. (8ч. теория, 16 ч. практика).

Темы: «Нижний брейк-данс», «Верхний брейк-данс», «Рисунок танца», «Изучение новых танцевальных движений», «Отработка комбинаций», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: понятие слова «фристайл» - свободное перемещение, импровизация, сочинение движений и сочетаний. Просмотр отрывка из фильма «Танцы». Создание хореографического, художественного образа.

Практика: сочинение движений, сочинение сочетания верхнего и нижнего брейка. Отработка соединенных «цепочек» из элементов. Изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.3. Постановка танца «Индейцы». 24 ч. (8 ч. теория, 16 ч. практика).

Темы: «Техника и безопасность обращения со светодиодными атрибутами», «Изучение новых танцевальных движений», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: техника и безопасность обращения с атрибутом – копьями. История индейского народа.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Работа с атрибутами – костер, барабан, копья. Рисунок танца. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.4. Постановка танца «Миньоны». 24 ч. (8 ч. теория, 16 ч. практика) Постановка танца «Миньоны».

Темы: «Особенности и стилистика танца», «Изучение танцевальных движений танца», «Соединение изученных движений в композиции», «Рисунок танца», «Закрепление изученного материала».

Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

Теория: сочетание многих танцевальных стилей и направлений. Постановка предполагает использование шейки и «качи» из хип-хопа в танце. Характер и манера исполнения движений.

Практика: изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Отработка изученных композиций под счет и под музыку. Выстраивание логической последовательности исполнения движений, связующие танцевальные элементы. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.

2.5. Репетиционная работа. 18ч. (18 ч. практика)

Темы: «Отработка танца «Всё зависит от нас самих», «Отработка танца «Небо поможет нам», «Отработка танца «Индейцы», «Отработка танца «Миньоны».

Форма проведения: занятие – тренировка

Практика: повторение движений и их отработка на синхронность изученных композиций «Всё зависит от нас самих», «Небо поможет нам», «Индейцы», «Миньоны». Демонстрация сольных номеров, исправление допущенных ошибок.

2.6. Итоговое занятие «Зажигаем звёзды». 2ч. (1ч. теория, 1ч. практика)

Форма проведения: занятие - выступление

Теория: подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Практика: демонстрация сольных номеров. Репетиции изученных танцевальных композиций. Промежуточная аттестация в форме показательного выступления на итоговом занятии.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по курсу «Учебно-тренировочная работа»
IV год обучения

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Кол-во часов	Основное содержание занятия
1.			Вводное занятие	2	Форма проведения: урок – путешествие <i>Теория:</i> Беседа о цели и задачах обучения, инструктаж по технике безопасности и охране труда. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Внешний вид. Беседа с родителями. <i>Практика:</i> выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног учащихся. Повторение танцевальных упражнений первого и второго года обучения.
Общая физическая подготовка. 24ч. (8ч. теория, 16ч. практика)					
2.			Правила выполнения упражнений. Понятие кардионагрузки»	2	Форма проведения: занятие – тренировка Беседа о работе сердца и сердечной мышцы. Понятие об общей физической подготовке. Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц. Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Средства и методы развития выносливости. Техника дыхания и подходов во время выполнения

					упражнений. Классификация упражнений по анатомическому признаку. Способы развития силовых качеств. <i>Практика:</i> комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений. Упражнения, в которых участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде. Выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач, силовые упражнения, махи, вращение ногой попеременно, «прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады, отжимания, пресс.
3.			Техника дыхания и подходов во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений на выносливость и укрепление мышц	2	Форма проведения: занятие – тренировка. Знакомство с техникой дыхания и подходов во время выполнения упражнений. Классификация упражнений по анатомическому признаку. Способы развития силовых качеств. Выполнение упражнений на выносливость и укрепление мышц. Разучивание комплекса упражнений
4. 5.			Выполнение скоростных упражнений	4	Форма проведения: занятие – тренировка. Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи. Упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, тазового пояса,

					выполняемых из различных исходных положений.
6. 7.			Выполнение ранее изученных упражнений	4	Форма проведения: занятие – тренировка. Упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.
8. 9.			Силовые упражнения	4	Форма проведения: занятие – тренировка. Правила выполнения упражнений на выносливость и укрепление мышц. Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Разучивание танцевальных связок. Создание музыкальных этюдов
10. 11.			Упражнения – «здоровая спина»	4	Форма проведения: занятие – тренировка. Упражнения, в которых участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде. Выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач, силовые упражнения, махи, вращение ногой попеременно, «прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», прямые выпады, отжимания, пресс
12.			Прямая, боковая и обратная планка	2	Форма проведения: занятие – тренировка. Выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач, силовые упражнения, махи, вращение ногой попеременно, «прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады, отжимания, пресс.
13.			«Выполнение комплекса отработанных упражнений, комплекса	2	Форма проведения: занятие – тренировка. Упражнения, в которых участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

			упражнений		Выполнение упражнений: бег на месте, различные виды прыжков и выпадов, степ – тач, силовые упражнения, махи, вращение ногой попеременно, «прыгающий Джек», «Лыжник», «Бёрпи», прямая, боковая и обратная планка, прямые выпады, отжимания, пресс.
Элементы классического танца. 24ч. (8ч. теория, 16ч. практика)					
14. 15.			Экзерсис у станка	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Беседа о балете и известных балетных постановках. Просмотр балетных спектаклей. Беседа о равновесии, правилах и приемах устойчивости на всей стопе, на полупальцах на двух ногах и на одной, в позах классического танца. Экзерсис: значение и последовательность. Показ танцевальных движений с объяснениями. Повороты и вращения на полу и в воздухе. Понятие «гравитация». Сила тяжести, центр тяжести, площадь опоры, продольная (вертикальная) ось тела. Виды поворотов. Повороты, как формообразующее начало движения. Развитие пластичности, естественности рук и гибкости корпуса при переходе из одной позы в другую. Укрепление устойчивости в различных поворотах в упражнениях на полупальцах и пальцах. Классический экзерсис лицом к станку. Выполнение упражнений: Plié (плие), battements tendus (батман тандю), battement tendus jetés (батман тандю жете) , rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), battement fondus (батман фондю), ronds de jambe en l'air (ронд де

					жамб ан лер), battement développés (батман девлёпе).
16. 17.			Экзерсис на середине зала	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Выполнение упражнений на равновесие, правила и приемы устойчивости на всей стопе, на полупальцах на двух ногах и на одной, в позах классического танца. Понятие «гравитация». Сила тяжести, центр тяжести, площадь опоры, продольная (вертикальная) ось тела. Виды поворотов. Повороты, как формообразующее начало движения. Показ танцевальных движений с объяснениями. Повороты и вращения на полу и в воздухе. Развитие пластичности, естественности рук и гибкости корпуса при переходе из одной позы в другую. Укрепление устойчивости в различных поворотах в упражнениях на полупальцах и пальцах. Выполнение упражнений: Plié (плие), battements tendus (батман тандю), battement tendus jetés (батман тандю жете) , rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), battement fondus (батман фондю), ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), battement développés (батман девлёпе)
18. 19.			Аллегро на середине зала	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Сила тяжести, центр тяжести, площадь опоры, продольная (вертикальная) ось тела. Виды поворотов. Повороты, как формообразующее начало движения. Показ танцевальных движений с объяснениями. Повороты и вращения на полу и в воздухе. Укрепление

					устойчивости в различных поворотах в упражнениях на полупальцах и пальцах. Выполнение упражнений: Plié (плие), battements tendus (батман тандю), battement tendus jetés (батман тандю жете) , rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), battement fondus (батман фондю), ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), battement développés (батман девлёпе)
20. 21.			Вращения по диагонали и на середине зала	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Сила тяжести, центр тяжести, площадь опоры, продольная (вертикальная) ось тела. Виды поворотов. Повороты, как формообразующее начало движения. Показ танцевальных движений с объяснениями. Закрепление изученного. Выполнение упражнений: Plié (плие), battements tendus (батман тандю), battement tendus jetés (батман тандю жете) , rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), battement fondus (батман фондю), ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), battement développés (батман девлёпе)
22. 23.			Перегибы корпуса	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Выполнение изученных упражнений: Plié (плие), battements tendus (батман тандю), battement tendus jetés (батман тандю жете) , rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), battement fondus (батман фондю), ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), battement développés (батман девлёпе).

					Исполнение импровизации под музыку и заданный сюжет
24. 25.			Разучивание этюда на середине зала	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Импровизация. Создание этюда под музыку, показ танцевальных движений с объяснениями. Повороты и вращения на полу и в воздухе. Закрепление упражнений: Plié (плие), battements tendus (батман тандю), battement tendus jetés (батман тандю жете), rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), battement fondus (батман фондю), ronds de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер), battement développés (батман девлёпе)
Чирлидинг. 26ч. (8ч. теория, 18ч. практика)					
26. 27.			Строевые упражнения	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Зарождение чирлидинга. Первые команды поддержки в Российской Федерации. Значение чирлидинга для укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. История возникновения чирлидинга в США, распространение в странах Европы. Первые команды поддержки в Российской Федерации. История возникновения, стилистика и манера исполнения. Осуществление помощи и страховки во время выполнения элементов. Соблюдение правил по технике безопасности на занятиях по чирлидингу. Танцевальные шаги: приставные, скрестные, подскоки, полька, галоп
28. 29. 30.			Скоростно-силовые упражнения	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Акробатические упражнения: кувырки, сальто,

					простейшие пирамиды. Упражнения с предметами: удержания, манипуляции, вращения. «Кричалки»: сочетание возгласа с дыханием.
31. 32.			Координационные упражнения	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек. Разучивание простых кричалок, подвижные игры. Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад.
33. 34. 35.			Танцевальные упражнения	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Чир-данс – короткий хореографический блок, продолжительностью от двух до шести восьмёрок. Базовые движения черлидинга. Разучивание и отработка синхронного выполнения программы чир-данс.
36.			Кричалки	2	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Чант – короткая фраза, повторяющаяся, по крайней мере 3 раза, с целью привлечения зрителей к участию программы. Чир – речёвка, передающая информацию (о команде черлидеров, о теме мероприятия, о происходящих событиях и т.д.), направлена на достижение голосового контакта со зрителями. Разучивание речёвок. Тренировка синхронного и выразительного исполнения

					кричалок в сочетании с базовыми движениями рук
37. 38.			Пирамиды (станты)	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Пирамида – два или более станта, соединённые между собой; любой подъём в 3 уровня. Станты - поддержки, выполняются минимально двумя, максимально пятью участниками команды, являются одним из основных элементов спортивного черлидинга. Станты служат для достижения высоты при смене уровней в программе. Знакомство с советами по постановке стантов. Размерность пирамид
Брейк–данс – 26 ч. (8 ч. теория, 18 ч. практика)					
39.			История развития брейк-данса	2	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Брейк-данс - спортивный стиль уличных танцев, созданный в США афроамериканской и пуэрто-риканской молодёжью в начале 1970-х годов. Беседа о разнообразии танцевальных направлений. История развития Брейк-данс культуры. Знакомство с творчеством знаменитых танцоров (В-BOY) мира и РФ. Виды и вариации исполнения Брейк-данса. Просмотр видеоклипов. Силовые движения - один из самых зрелищных видов нижнего брейк-данса). Разучивание элементов
40. 41. 42.			Элементы нижнего брейк-данса	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Знакомство с творчеством знаменитых танцоров (В-BOY) мира и РФ. Виды и вариации исполнения Брейк-данса. Беседа о Power Move (силовые движения - один

					из самых зрелищных видов нижнего брейк-данса). Footwork - основа нижнего брейк-данса. Power Tricks (фиксация и набор различных элементов). Знакомства с основными движениями. Правила и технические особенности выполнения элементов Power Move, просмотр обучающего видео, Правила проведения разминки, растяжки, техника безопасности при выполнении элементов. Практика (выполнение упражнений) на повышение физической силы, развития гибкости, прыгучести, быстроты; выносливости. Изучение элементов: Backspin – скольжение на спине по кругу; Coin – переход на элементы power move; Swipe – движение с поочередной сменой ног и рук в горизонтальном положении над полом. Танцевальные движения в брейк-дансе, виды и последовательность шагов. Разучивание элементов и связок
43. 44. 45.			Элементы верхнего брейк-данса	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Тор Rock (разновидность верхнего брейк-данса, имеющее прямое отношение к нижнему брейку). Батлы и чемпионаты по брейк-дансу (предусмотрено использование видео материала). Танцевальные движения в брейк-дансе, виды и последовательность шагов. Разучивание элементов и связок

46. 47. 48.			Фристайл в брейк-дансе	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Основные принципы изучения стиля Top Rock, просмотр обучающего видео, техника безопасности при выполнении элементов. Практика: изучение движений: Cross step – шаг крестом; Criss cross – прыжки ногами крест-накрест; Indian step – шаги с прыжками; Kick step – шаги в стороны; Kick side step – шаги в сторону. Комбинации элементов. Выполнение упражнений под музыкальный квадрат под счет 1-8. Фристайл - это не отрепетированные постановки. Танцевальные движения в брейк-дансе, виды и последовательность шагов. Закрепление изученных элементов и связей
49. 50.			Батл в брейк-дансе	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Батлы и чемпионаты по брейк-дансу (предусмотрено использование видео материала). Основные правила и критерии соревнованиям. Изучение стратегий ведения баттла. Практика: Нарботка танцевальных сетов в тренировочных баттлах, взаимоконтроль
51.			Тематическое занятие «Я круче»	2	Форма проведения: занятие - выступление в рамках промежуточной аттестации. Тестирование «История брейк-данса», «Понятие и термины в брейкдансе».

					Практика: «Я круче» - показ творческих шоу-номеров
			Итого	102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по курсу «Специальная танцевально-художественная работа»
IV год обучения

№	Планируема я дата	Фактически я дата	Тема	Кол-во часов	Основное содержание занятия
Постановка танца «Всё зависит от нас самих». 26 ч. (8 ч. теория, 18 ч. практика)					
1. 2. 3.			Техника владения новым атрибутом - пипидастры	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Разновидности и преимущества спортивного танца. Сочетание множества стилей. Особенности исполнения спортивного танца. Изучение новых танцевальных движений. Разучивание различных «кричалок». Работа с атрибутами. Техника владения новым атрибутом - пипидастры
4. 5. 6.			Построение	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Построение пирамид. Соединение связок танцевальных элементов. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью
7. 8. 9.			Пирамиды в танце	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

					Построение пирамид. Соединение связок танцевальных элементов. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью. Выполнение упражнений на выносливость и координацию
10. 11. 12.			Изучение новых танцевальных движений	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Сочетание множества стилей. Особенности исполнения спортивного танца. Разучивание и закрепление танцевальных движений, связок. Разучивание различных «кричалок». Работа с атрибутами
13.			Закрепление изученного материала	2	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Сочетание множества стилей. Особенности исполнения спортивного танца. Закрепление изученных связок и танцевальных движений. Работа с атрибутами
Постановка танца «Небо поможет нам». 24 ч. (8 ч. теория, 16 ч. практика)					
14. 15. 16.			Нижний брейк-данс	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Просмотр отрывка из фильма «Танцы». Создание хореографического, художественного образа.
17. 18. 19.			Верхний брейк-данс	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

					Разучивание движений, сочинение верхнего и нижнего брейка. Отработка соединенных «цепочек» из элементов. Изучение новых танцевальных движений. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью.
20. 21.			Рисунок танца	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Разбор основных элементов в танце. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью
22. 23.			Изучение новых танцевальных движений	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Разбор основных элементов в танце. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью
24.			Отработка комбинаций	2	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Разбор основных элементов в танце. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью
25.			Закрепление изученного материала	2	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Разбор основных элементов в танце. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью

Постановка танца «Индейцы». 24 ч. (8 ч. теория, 16 ч. практика)					
26. 27. 28.			Техника и безопасность обращения с атрибутами – копьями	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. История индейского народа. Особенности культуры и традиции. Беседа об импровизации в танце. Техника безопасности в работе с атрибутами – копьями.
29. 30. 31. 32. 33.			Изучение новых танцевальных движений	10	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Изучение новых танцевальных движений. Работа с атрибутами – костер, барабан, копья.
34. 35.			Рисунок танца	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Рисунок танца. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью
36. 37.			Закрепление изученного материала	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью
Постановка танца «Миньоны». 24 ч. (8 ч. теория, 16 ч. практика) Постановка танца «Миньоны»					
38.			Особенности и стилистика танца	2	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений.

					Особенности сочетания многих танцевальных стилей и направлений. Характер и манера исполнения движений, использование шейки и «качи» из хип-хопа в танце. Работа над синхронностью
39. 40. 41. 42. 43.			Изучение танцевальных движений танца	10	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Изучение новых танцевальных движений. Разбор основных элементов в танце. Соединение связок танцевальных движений. Работа над синхронностью
44. 45. 46.			Соединение изученных движений в композиции	6	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Отработка изученных композиций под счет и под музыку. Выстраивание логической последовательности исполнения движений, связующие танцевальные элементы. Работа над синхронностью
47. 48.			Рисунок танца	4	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических упражнений. Создание рисунка танца. Отработка элементов и связок. Работа над композицией. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью
49.			Закрепление изученного	2	Форма проведения: индивидуально – групповое занятие в форме выполнения практических

			материала		упражнений. Исполнение всей композиции. Закрепление и отработка изученного материала. Работа над синхронностью
Репетиционная работа. 18 ч. (18 ч. практика)					
50. 51.			Отработка танца «Всё зависит от нас самих»	4	Форма проведения: занятие – тренировка. Повторение движений и их отработка на синхронность изученных композиций. Демонстрация сольных номеров, исправление допущенных ошибок. Работа над синхронностью Репетиции изученных танцевальных композиций.
52. 53.			Отработка танца «Небо поможет нам»	4	Форма проведения: занятие – тренировка. Повторение движений и их отработка на синхронность изученных композиций. Демонстрация сольных номеров, исправление допущенных ошибок. Репетиции изученных танцевальных композиций. Работа над синхронностью
54. 55. 56.			Отработка танца «Индейцы»	6	Форма проведения: занятие – тренировка. Повторение движений и их отработка на синхронность изученных композиций. Демонстрация сольных номеров, исправление допущенных ошибок. Репетиции изученных танцевальных композиций. Работа над синхронностью
57. 58.			Отработка танца «Миньоны»	4	Форма проведения: занятие – тренировка. Повторение движений и их отработка на синхронность изученных композиций. Демонстрация сольных номеров, исправление

					допущенных ошибок. Репетиции изученных танцевальных композиций. Работа над синхронностью
59.			Итоговое занятие «Зажигаем звёзды»	2	Форма проведения: занятие - показательные выступления в рамках промежуточной аттестации. Демонстрация сольных номеров и композиций
			Итого	118	

Методические материалы

«Игра как вспомогательное средство в работе педагогов-хореографов с детьми дошкольного и младшего школьного возраста»

Игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций,

обладающий великой воспитательной силой. Игра - особая реальность, доступная

восприятию каждого, существующая на всех ступенях развития культуры при разных формах мировоззрения.

Игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Сейчас, как никогда, внимание педагогов обращено на творческое развитие ребенка во всех областях его деятельности, на выявление его способностей, индивидуальности. Наша задача - всемерно способствовать творческому началу детей, развивать их фантазию, инициативу.

Говоря о творческой активности ребенка, следует помнить мнение основоположника ритмического воспитания Э.Ж. Далькроза о проблемах развития детского творчества.

Далькроз считал, что творческие силы таятся в каждом ребенке, «... он неустанно стремится к цели дать этим силам возможность вылиться в действии...» Далькроз требовал от учащихся осмысленного, по возможности, образного выражения идей.

Действуя в воображаемой ситуации, ребенок как бы переживает рубеж своих возможностей. В играх дети легче и быстрее воспринимают и усваивают моральные и нравственные нормы поведения. С другой стороны, в игровой форме общения с детьми руководителю легче распознать учащихся, их характеры, привычки, возможности.

Различают несколько видов и функций детских игр.

Виды игр:

- трудовые;
- дидактические;
- музыкально-ритмические;
- тренировочные;
- игры – забавы;
- подвижные, спортивные;
- сюжетно-ролевые;
- поисковые;
- на развитие познавательных процессов (мышление, внимание, память, воображение, речь);
- на развитие моторики, координации.

Функции игр:

- физиологическая (снятие физического и психического напряжения, повышение эмоционального настроения);
- воспитательная;
- познавательная, или развивающая;
- гедонистическая.

В игре активизируются мышцы; чем активнее работа мышц, тем интенсивнее самообладание организма. Игра помогает преодолеть стеснение, скованность.

Игра предусматривает определенные правила и решает определенные задачи.

Задачи игры (относительно хореографии):

- развитие внимания;
- координация движений;
- актерское мастерство;
- умение отображать в движении динамические оттенки музыки;
- тренировка ритмичности исполнения движений;
- ускорение темпа;
- развитие воображения;
- усвоение этических норм поведения;
- ознакомление с фольклором разных народов.

Методика организации игр для детей.

При разработке и подборе игрового материала применяются следующие принципы:

1. Сочетание развлекательности и полезности в организации игрового действия.
2. Правильная дозировка нагрузок.
3. Четкое и ясное изложение условий игры, правил поведения, задач играющих.
4. Организация самого игрового действия.
5. Оценка действий играющих, судейство.
6. Подведение итогов игры.

Драматизация игрового действия заключается в игровом конфликте, суть которого - противоборство сил, умений, сноровки, эрудиции. Такой конфликт может развиваться между ведущим и группой или командой играющих, между равными и не равными по численности командами, сторонами, между ведущим и одним игроком, двумя и т.д.

При подборе игрового материала необходимо учитывать возрастные особенности аудитории, соответствие выбранного материала уровню развития детей, их эрудиции. Следует учитывать условия, в которых будет проводиться игра, следить за соответствием художественного и музыкального оформления, декораций, реквизита.

Для учащихся 6-10 лет можно использовать игровые действия, непосредственно направленные на развитие определённых качеств ребёнка.

I. На развитие внимания.

«Камешки, трава, деревья...»

Играют все дети. Педагог даёт команду: «Камешки», дети при этом должны сделать Grand Plie, ладони зажать в кулачки. При команде «Трава» дети исполняют Demi Plie, ладони раскрыть, все пальцы собраны. «Деревья»: Releve по второй позиции, руки вытянуты в локтях, пальцы раскрыты.

Необходимо следить за правильностью исполнения Plie и за своевременным реагированием детей на команду педагога. По мере усвоения можно увеличивать темп.

II. На развитие координации движений и ориентации в пространстве.

«Пузырь»

Дети становятся в маленький круг плечом к плечу, берутся за руки и на слова:

«Раздувайся, пузырь!

Раздувайся, большой!

Оставайся такой

Да не лопайся!»

Начинают увеличивать круг, отходя с правой ноги назад.

«Фигуры»

Звучит веселая музыка, под которую дети исполняют различные танцевальные движения.

Музыка останавливается, педагог называет фигуру, которую необходимо построить.

Фигуры: круг, конверт, ромб, колонка, линия, круг в круге, две колонки и т.д.

«Ищи вожатого»

Цель – осуществлять смену действий по частям и фразам, учить ориентироваться в пространстве, развивать внимание. Дети встают в три – четыре небольших круга. Каждый круг выбирает себе вожатого, который становится в центре круга с бубном в руках, к бубну прикреплена лента определенного цвета (на каждом бубне – разный цвет ленты).

Фигура 1. Часть .1 Дети идут по кругу (четвертями) в правую сторону. С окончанием музыкальной фразы руки опускают вниз и делают небольшой шаг назад.

Часть 2. Все негромко хлопают в ладоши, а вожатые танцуют, исполняя любые плясовые движения, меняя их на каждую фразу.

Фигура 2. Часть .1 Вожатые остаются на месте, а дети идут врассыпную по залу.

Часть 2. Вожатые играют в бубны, дети танцуют, исполняя также плясовые движения. С окончанием музыки приседают, закрывая глаза.

Фигура 3. Часть 1. Вожатые тихо идут по залу, меняясь местами.
Часть 2. Вожатые подняв бубен вверх звенят в него. Дети открывают глаза, находят своего вожатого, бегут к нему и встают в круг.

Выигрывают те круги, которые успели построиться до окончания музыки. На занятии игра проводится обычно 3 раза: в первый раз педагог по ходу игры объясняет ее.

Музыкальное оформление – русская народная песня «Ах, ты, береза!».

«Правая и левая»

Под определенные слова:

«Правая и левая

Строят города,

Правая и левая

Водят поезда!

Правая и левая

Могут шить и штопать,

Правая и левая

Могут громко хлопать!»

Дети показывают правую и левую руки и изображают сказанное. По мере усвоения можно усложнить игру, поставив детей парами, лицом друг к другу.

III. На развитие актерского мастерства, воображения.

«Паровоз, лес, поляна, зоопарк»

Дети становятся друг за другом, кладут руки друг другу на плечи, двигаются, высоко поднимая колени, изображая паровоз и вагоны. По команде педагога останавливаются и фантазируют на заданную тему (лес, поляна, зоопарк), изображая различных животных, растения и т.д.

«Зеркало»

Дети становятся парами лицом друг к другу, под заданный музыкальный материал один из пары копирует движения другого, изображая его зеркальное отражение.

«Козочки и волки»

Цель – развивать творческое начало у детей; смена действий по частям. Дети изображают козочек. Один из них волк.

Часть 1. Козочки весело бегают, скачут, используя удобные и разнообразные движения.

Часть 2. Козочки «бодаются», группируются по двое (касаться друг друга нельзя).

Часть 3. Козочки снова весело скачут. С окончанием музыки приседают на корточки. «Волк» бежит большими шагами. С окончанием музыки козочки бегут в «дом», волк их ловит. Музыкальное оформление – Витлин В. «Козочки и волки».

«Лицо из пластилина»

Педагог дает задание: «Представьте, что наше лицо сделано из пластилина. Давайте его слепим». Затем дети «лепят» уши, нос, щеки и т.д.

После чего выполняют различные мимические упражнения (поднимают брови, надувают щеки, вытягивают губы трубочкой и т.д.). Далее педагог предлагает отобразить различные состояния: грусть, радость, злость, удивление.... В завершение можно предложить построить различные гримасы. Эта игра в равной степени любима детьми разных возрастных категорий, снимает усталость, раскрепощает, провоцирует на проявление творческой активности.

IV. На развитие музыкально-ритмических способностей.

«Пруд»

Цель – уметь удерживать заданный темп. Дети идут по кругу, говорят:

«По дорожке, вдоль пруда

Мы гуляем иногда.

Но подальше от воды,

Чтобы не было беды».

Это упражнение дается в начале года, оно приучает детей идти ритмично, четвертями, не сужая круг и соблюдая интервалы.

«Дядя Степа»

Цель – ознакомление с понятием длительности нот, в частности «четверть», «восьмая».

Выбираются двое детей высокого и маленького роста: первый – дядя Степа, второй – мальчик-с-пальчик. Он становится за дядю Степу на расстоянии двух шагов. Остальные дети говорят:

«Дядя Степа длинноногий

По дороге зашагал».

Под этот текст дядя Степа идет с правой ноги широким шагом и на последний слог останавливается, не приставляя правую ногу. На слова детей:

«Мальчик-с-пальчик по дороге

Вслед за дядей побежал».

Мальчик-с-пальчик бежит с правой ноги небольшими шагами и на последний слог останавливается позади дяди Степы, не приставляя правую ногу.

Дети: «Дядя Степа оглянулся,

Но, ни слова не сказал».

Дядя Степа идет с левой ноги и на ходу оглядывается.

Дети: «Мальчик-с-пальчик усмехнулся-

Дядю Степу он догнал».

Мальчик-с-пальчик догоняет дядю Степу и берет его за руку.

Можно предложить детям определить размер («а если написать на эти стихи песенку – какой будет размер?») и пройти «четвертями» и «восьмыми» с дирижированием, т.к. это упражнение дети любят, то можно одновременно ставить несколько пар на большом расстоянии друг от друга.

«Дедушки и внуки»

Цель – учить передавать в движении характерные черты образа (творческая передача художественного образа в движении).

Вступление. Движений нет. Затем двигаться всем одновременно, разделив детей на две группы: «дедушки» и «внуки». Внимание детей обратить на то, что музыка звучит то тише и медленнее, то громче и быстрее. Дети определяют, где в музыке идет дедушка, а где бежит и прыгает внук. Не обязательно делить детей на равные группы, лучше – по их желанию.

Музыкальное оформление – Арсеев И. «Дедушка и внук».

«Петушок»

Цель – знакомство с понятием «затакт». Для проведения игры прослушивается первая часть музыки. Педагог предлагает детям прислушаться к сильной доле и хлопнуть на нее в ладоши. Внимание фиксируется на том, что пьеса не начинается с сильной доли, объясняется слово «затакт». После этого дети прослушивают вторую часть музыки, и педагог предлагает игру: «петушок» раскрывает «крылья» на затакт и «хлопает» ими на сильную долю.

«Эхо»

Цель подобных игр – развить ритмическую память.

Педагог задает хлопками определенный ритмический рисунок. Дети пробуют повторить его, не допуская ритмических ошибок. По мере усвоения следует усложнять задания, включать элемент игры в этюды, композиционные построения.

V. На воспитание этических норм поведения.

«Сплетня»

Эту игру хорошо использовать в совместных поездках, концертах, когда присутствует фактор ожидания.

Пять человек ведущий отводит в сторону на расстояние нескольких метров. Вызывает первого из них и в присутствии всех остальных детей зачитывает определенный текст (размер и сложность текста зависит от возраста играющих). Затем ведущий дает задание первому игроку точно передать прослушанный только что текст следующему из отсутствующих. Приглашают следующего игрока. Так повторяется до последнего участника. Последний передает текст всем присутствующим, после чего ведущий зачитывает первоначальный вариант. Обычно эта игра проходит очень весело, т.к. первоначальный и конечный варианты сильно различаются.

VI. Ознакомление с фольклором разных стран.

«Лавата» (Польша)

Учащиеся становятся в круг лицом к центру. В середину круга выходит ведущий, который показывает различные движения: например, указывает стоящим в кругу, что им нужно двигаться простым шагом или галопом, положить руки на плечи впереди стоящего или взяться за руки, вертеться,

держась за уши, голову, одежду и т.п. Показ новых движений должен совпадать с началом песни.

«Садовник» (Чехия)

Взявшись за руки, дети стоят парами по кругу боком к центру. Один, водящий – «садовник» выходит в центр круга. Пары двигаются подскоками по кругу против часовой стрелки. К концу музыкальной фразы пары разъединяются и перестраиваются в два круга – внешний и внутренний. «Садовник» в это время делает различные движения: поливает цветы, полет грядки и т.д. Затем стоящие во внешнем круге подскоками двигаются против часовой стрелки, внутренний круг движется по часовой стрелке, «садовник» присоединяется к внутреннему кругу. К концу музыкальной фразы каждый выбирает себе нового партнера, с которым становится в пару. Тот, кто не успел подобрать себе пару, становится «садовником» и выходит на середину круга. Игра повторяется сначала.

«Продаем горшки» (Республика Татарстан)

Играющие разделяются на две группы. Дети – «горшки» садятся на колени, образуя круг.

За каждым «горшком» стоит игрок – «хозяин горшка», руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом, затем он подходит к одному из «хозяев горшка» и начинает разговор:

- Эй, дружок! Продай горшок!
- Покупай!
- Сколько дать тебе рублей?
- Три отдай!

Водящий три раза (или столько, за сколько согласился продать «горшок» его хозяин) касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу. «Горшок» становится на место хозяина, а один из тех, кто бежит, должен занять свободное место, отставший становится водящим. Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не должны задевать других игроков.

Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, то есть дети приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.



«Самоанализ педагогической деятельности с позиции эффективного использования образовательных технологий»

педагога дополнительного образования
ЦРТ «Левобережный» Ржевской Е.В.

«Игра как важное средство воспитания и обучения дошкольников и детей младшего школьного возраста»

«...Игру не даром называют «ведущей». Именно благодаря ей, ребенок познает окружающий его мир предметов и людей, входит в мир социальных отношений, в сообщество взрослых. Через игру ребенок познает самого себя, свои возможности. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

В.А. Сухомлинский

Я, Ржевская Екатерина Витальевна работаю педагогом дополнительного образования в ЦРТ «Левобережный» с 2017 года.

Основной целью своей работы считаю развивать, обучать и воспитывать учащихся с помощью игровой деятельности, так как игра – одно из самых сильных воспитательных средств в руках педагога. Именно в игре проявляются и развиваются разные стороны личности ребенка, удовлетворяются многие его интеллектуальные и эмоциональные потребности, складывается характер.

Для достижения своей цели я ставлю перед собой следующие основные задачи:

- способствовать обогащению самостоятельного игрового опыта детей;
- развивать все компоненты детской игры: обогащение игровых действий, тематики и сюжетов игр, умение устанавливать ролевые отношения, вести ролевой диалог, создать игровую обстановку используя для этого реальные предметы и их заместители, действовать в реальной и воображаемой игровой ситуации;
- воспитывать доброжелательное отношение между детьми в игре.

Мною разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Феникс» для учащихся в возрасте от 6 до 14 лет и успешно реализующаяся в студии танца «Феникс». Для детей дошкольного возраста разработан модуль «Ритмика» в рамках модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Учимся, играя!», реализуемый в объединении «В ритме танца».

Одной из основных задач этих программ способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремление к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей в наиболее близких и естественных для ребенка видов деятельности – игре, общении со сверстниками и взрослыми.

На занятиях использую танцевально-ритмическую гимнастику, которая основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Да и подростки в игре могут выразить свои эмоции и чувства.

Исходя из личных наблюдений, могу сделать вывод, что в игре дети охотно преодолевают значительные трудности, тренируют свои силы, развивают способности и умения. Она помогает сделать любой учебный материал увлекательным, вызывает у детей глубокое удовлетворение, создает радостное настроение, облегчает процесс усвоения знаний. При подборе игр я учитываю наглядно-действенный характер мышления ребенка. В процессе игры дети активизируют свое внимание, память. Кроме учебного компонента, в процессе игры реализуются и здоровьесберегающие технологии. Постоянная смена деятельности (формы работы) способствуют снятию как физической, так и моральной нагрузки, ребенок больше двигается, чаще переключает внимание, что также способствует снятию напряжения, кроме того, игра дает прекрасную возможность показать свои способности даже самым слабым детям, ввиду различных способов деятельности, каждый ребенок может выбрать себе задание по уровню. В процессе игры решается много задач учебных, а также по сохранению физического и психического здоровья.

Таким образом, понимая значимость моей цели, системность, последовательность в работе, созданные мной условия, и использование эффективных форм работы с детьми и родителями, а также рост моей профессиональной компетентности, творческого потенциала, считаю способствует эффективному развитию и обучению дошкольников и детей среднего школьного возраста в игре.



«Надо нам здоровым быть!»
(сценарий мероприятия спортивной направленности,
посвященного Всемирному Дню здоровья)

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни, создание положительного эмоционального настроения.

Задачи:

- формировать желание участвовать в играх и эстафетах;
- развивать внимание, смекалку, координацию движений, ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу;
- воспитывать командный дух, сплочённость, желание быть здоровыми.

Действующие лица: Ведущий, Ах, Ох, Микроб.

Оборудование: костюмы для действующих лиц, обручи, ленты, мячи, туннели, атрибуты для конкурсов, овощи, корзинки

Ход мероприятия

Звучит веселая музыка. Дети входят в зал и садятся на места.

Выходит Ведущий.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята. 7 апреля во всем мире отмечают Всемирный день здоровья. И мы сегодня поговорим о здоровье. Всё это нужно для того, чтобы каждый человек мог понять, как много значит здоровье в его жизни. И что нужно делать, чтобы оно стало лучше и крепче.

Ведущий: Чтоб с болезнями не знаться

Закаляться надо нам

Все привыкли мы зарядкой

Заниматься по утрам.

Так с чего же начинается каждый наш день? С зарядки.

Ведущий проводит зарядку.

Звучит музыка. Входят (вваливаются) Ох и Ах

Ведущий: Посмотрите, кто к нам пожаловал. Здравствуйте, гости дорогие.

Ах (весело): Ах, здравствуйте, ребяткишки,

Девчонки и мальчишки!

Здравствуйте, взрослые,

Высокие и низкорослые!

Ох (хмуро): Ох, худые и толстые,

Рыжие и конопатые,

Лысые и вихрастые...

Ох, тоже здравствуйте.

Ах: Ах, слышу я, веселитесь вы тут! Примите и нас к себе. Меня зовут АХ! А это мой сосед - ОХ! Мы отправились в поход за хорошим настроением, а то моему соседу все не очень нравится, все время охает и охает.

Ведущий: Мы зовём к себе всех,

Кто любит шутки, веселье и смех!

Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о здоровье и устроить веселые соревнования. Вы будете принимать участие в нашем дне здоровья?

Ах: Ах, конечно будем! Это так здорово соревноваться с детьми. Ах, как замечательно!

Ох: Ох, опять принимать участие. Ничего замечательного в этом не нахожу.

Ах: Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Ты почему не закаляешься?

Ох: Ох, простужусь! Спина разболелась и ноги устали.

Ах: А ну, снимай ушанку.

Ведущий: Чтобы ноги и спина были здоровыми нужно заниматься физкультурой. Тебе, Ох, про это ребята сейчас расскажут.

Звучит весёлая музыка. В зал входят дети-спортсмены.

1 ребёнок: Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.

2 ребёнок: Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода
Заменяют физкультура
И холодная вода.

3 ребёнок: Не боимся мы простуды,

Нам ангины нипочем.
Мы коньки и лыжи любим,
Дружим с шайбой и мячом.

Ах: Ах, какие чудесные слова!

Ох: Ох, как трудно заниматься физкультурой.

Ах: Да ты сядь, посмотри на детей, может, и узнаешь, как стать сильным и здоровым. И чему-нибудь научишься. (*Ох садится*).

Ведущий: А мы начинаем. Согласны, дети? Объявляю соревнования открытыми!

Звучит веселая музыка.

Дети исполняют танец с лентами (обручами) (группы № 1, 6).

Ведущий: А у наших ребят еще советы есть.

Выходят дети.

4 ребёнок: Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

5 ребёнок: Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

6 ребёнок: У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Ведущий: Мы с вами проснулись. Зарядку сделали, а надо и о завтраке подумать. Что нужно кушать на завтрак? *Ответы детей.*

А ты, Ох, что ешь на завтрак?

Ох: Я ем конфеты и вам сюда принёс.

Ведущий: Конфету можно съесть, но только после завтрака, а не вместо него!

Конкурс «Эстафета с конфетой»

Ведущий: А потом взрослые идут на работу, а детки в садик. Ну что, прогуляемся?

Конкурс «Эстафета с сумочкой»

В конкурсе принимают участие 2 команды. Из атрибутов необходимо: 2 обруча, 2 сумочки. Задача игроков – пройти через два обруча.

Ведущий: И с ленью надо сражаться! И сейчас я вам предлагаю прогнать её – немного поработать.

Конкурс «Перенеси мячи»

Ведущий. Порезвились, поиграли,

Вы немножечко устали.

Ждут вас новые задания,

Проявите-ка внимание!

Ах: Ах, какие молодцы, вижу, вы не любите лениться. А давайте проверим, какие виды спорта вы знаете?

Ох: Я, я знаю!!! Поедание бутербродов, лежание на диване, гляделки в телевизор.

Ведущий на все это спрашивает у детей, есть ли такие виды спорта, дети отвечают, что нет.

Ведущий: Вышел Ванечка на лёд,

По воротам шайбой бьёт.

Палкой шайбу бьёт Ванюшка?

Нет! Не палкой. Это — ...**клюшка.**

- Там в латах все на ледяной площадке
Сражаются, сцепились в острой схватке.
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»
Поверь, не драка это, а — ...**хоккей.**

- Один удар ракеткой —
Волан летит над сеткой.
Серёжа хоть и сильно бил,
Воланчик в сетку угодил.
Сегодня победил Антон.
Во что играли? В ...**бадминтон.**

- У этой игры есть свои атрибуты:
Футболки, трусы, люди в бутсы обуты.
Вратарь одиноко стоит у ворот,
Толпою по полю несётся народ,
С трибун раздаётся, как взрыв, слово «Гол!».
Во что две команды играют? В ... **футбол**.

- У поля есть две половины,
А по краям висят корзины.
То пролетит над полем мяч,
То меж людей несётся вскачь.
Его все бьют и мячик зол,
А с ним играют в ... **баскетбол**.

- Мне загадку загадали:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой... **велосипед**.

Ведущий: Молодцы, ребята. Отлично справились с заданием!

Мы отдохнули и теперь готовы к новым эстафетам.

Ох: Ох-ох-ох! У меня живот ещё сильнее заболел.

Ведущий: Меньше конфет надо есть. А руки ты моешь перед едой?????????

Ох: Что?....Руки? Нет!

Ведущий: Тогда я дарю тебе мыло, оно тебе пригодиться. Мой почаще руки, и живот у тебя болеть не будет!

Ох: А расскажите мне, почему так происходит?

Держит в руках мыло.

Мыло бывает
Разным-преразным:
Синим,
Зеленым,
Оранжевым,
Красным...
Но не пойму,
Отчего же всегда
Черной-пречерной бывает вода?

Дети исполняют танец «Мыло».

Звучит музыка. Выходит Микроб.

Микроб: Там, где грязь, там мы - микробы.

Мелкие - не увидеть.

Нас, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.
Мельче комаров и мушек
В много-много тысяч раз.
Тьма невидимых зверушек
Жить предпочитаем в вас.
Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Неприменно от микробов
Сильно заболит живот.

Ведущий: Ребята, кто это??? Зачем ты к нам пожаловал? Тебе здесь не место!

Микроб: Ха-ха! А я вот захочу и всех вас заражу! Руки-то вы не мыли.

Ведущий: Ребята, вы руки мыли сегодня? *Ответы детей*

Вот видишь, микроб, нас тебе не одолеть.



Ох: Ох-ох-ох!!! Я - не мыл, я - не успел....

Ведущий: Тебе же подарили мыло, где же оно?

Все ищут мыло. Его держит микроб, корча рожки всем, паясничая, отходит.

Микроб: Я отдам вам мыло, если сможете меня обыграть.

Ведущий: Тогда нам надо тщательно подготовиться – хорошо видеть и слышать!

Чтобы глаза хорошо видели и не испортилось зрение, можно ли:

- читать лёжа;
- в движущемся транспорте;
- при плохом освещении;

- долго смотреть телевизор;
- по 5 часов играть в компьютер;
- не делать гимнастику для глаз?

Ведущий: Чтобы победить Микроба, нам надо есть побольше витаминов. А где много витаминов в овощах?

Эстафета «Посади морковку»

(в обручи разложить муляжи овощей, а потом их собрать и передать другому игроку).

Ведущий: И теперь мы, Микроб, готовы вступить в бой!

Эстафета «Победи микроба»

(пробежать по степ-доскам, взять мячик и попасть в рисунок с изображением микроба).

После эстафеты Микроб бросает мыло и убегает прочь.

Ох: Ох, я устал и проголодался! Пора подкрепиться.

Берёт морковку и отправляет в рот. Все кричат о том, что так нельзя делать.

Ведущий: Чтобы ни один микроб

Снова не попал к нам в рот,
Фрукты, овощи водой
Чисто мой перед едой.

Ведущий протирает овощ и угощает Оха.

Ведущий: Ещё несколько советов.

Их важней и проще нету!

Дети дают советы всем.

1 ребёнок: Кушай овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-
Ведь полезная еда
Витаминами полна!

2 ребёнок: На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

3 ребёнок: Чтоб режим не нарушать

Вовремя ложимся спать.
Набирайся новых сил,
Чтобы день удачным был.

4 ребёнок: Вот все добрые советы,

В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Ведущий: Вот, Ох, не зря вы пришли сегодня к нам. И узнал много о том, как сберечь своё здоровье.

Ох: Ох, я теперь буду за своим здоровьем следить: мыть руки, кушать полезные продукты, мыть их перед едой, делать зарядку и играть вместе с моим другом.

Ведущий: И еще один важный совет – никогда не унывать, побольше радоваться и быть активными, как учащиеся студии танца «Феникс».

Творческое выступление студии танца «Феникс»

Чирлидинг

Ведущий: Друзья! Нам прощаться настала пора.

Летят пусть снежинки, иль дождик с утра.

Но чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек!

Мы «ЗДРАВСТВУЙТЕ» вам на прощание скажем

И напоследок рукою помашем.



Методические рекомендации

Чирлидинг

Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer - одобрительное, призывное восклицание и lead - вести, управлять) - самостоятельная спортивная дисциплина; также организованная поддержка спортивных команд во время соревнований. Черлидинг зародился в США в конце 1880-х годов, а наиболее широкое распространение приобрел в 1970-е годы. Стоит заметить, что раньше этот вид спорта был больше распространен среди мужчин. Но Вторая мировая война способствовала окончательной «феминизации» чирлидинга. После войны открывается первый чирлидерский спортивный лагерь, организуются курсы и семинары для новичков.

В 1949 году создается Национальная ассоциация черлидинга (NCA) - первая официальная организация. В 30-е годы в университетах и колледжах стали активно использовать помпоны - атрибут, который и по сей день является визитной карточкой чирлидинга.

В России чирлидинг существует относительно недавно. Свое начало он получил одновременно с появлением у нас американского футбола. Первая черлидинговая команда в нашей стране была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Вскоре интерес к новому и оригинальному виду спорта настолько возрос, что в январе 1998 года появилась Автономная некоммерческая организация Досуговый Клуб «Ассоль», учрежденный ДЛАФ, главной задачей которого стало развитие программы Группы поддержки спортивных команд. Благодаря этим событиям, 12 февраля 2007 года был издан Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту «О признании нового вида спорта «Чирлидинг». В 2009 году «Чирлидинг» внесен в новый Всероссийский реестр видов спорта.

Чирлидинг строится на синтезе других художественных направлений и видов спорта: акробатика, спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика, батут, спортивные танцы, спортивная хореография. Тем не менее, чирлидинг имеет свою специфику и направленность. Таких как: построение «стантов» и «пирамид», использование «возгласов» и «скандирований», выполнение чирлидинговых прыжков, оригинальность в составлении программ выступлений, использование специфической атрибутики, что делает этот вид спорта привлекательным и интересным для современного поколения.

Особенности программ и требований в чирлидинге

Чирлидинг - относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и качеству ловкости, должна присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество, эстетика исполнения содержания программ.

Дисциплины черлидинга:

– **Чир (Cheer)** - элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под звучные кричалки с сопутствующими средствами агитации (помпоны, флажки, баннеры, таблички, мегафоны), обязательными элементами выступают прыжки, пирамиды, станты, чир-дансы.

– **Чир-Данс Фристайл (Cheer Dance Freestyle)** - спортивные танцы, связки и комбинации сложной координации, элементы сложности различных структурных групп (гибкости, прыжков, вращений), при этом выполняется синхронно-групповая работа в быстром темпе с неоднократным изменением ритма, уровней и плоскостей работы, артистично и музыкально. Программа строится на искусстве владения предметом (помпоны).

– **Чир-данс шоу (Cheer Dance Show)** - включает в себя любые элементы чирлидинга, выполняется в произвольной зрелищной форме и оригинальной постановке.

Данная исследовательская программа построена на анализе тренировочного процесса в дисциплине Чир-Данс Фристайл. Соревновательная композиция данной номинации включает в себя выполнение разнообразных движений как самим предметом (броски и ловля, отбивы, манипуляции), так и их сочетание с движениями программы: равновесиями, поворотами, прыжками, наклонами, элементами полуакробатики. Характерными параметрами в чирлидинге является движения, лежащие в основе броска. Движение изменяется в зависимости от целей деятельности. Соответственно, цели имеют отношение к горизонтальному расстоянию, времени нахождения в воздухе, точности или скорости движения.

При выполнении соревновательных программ спортсменам приходится применять значительное количество двигательных действий: махи, приседания, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При этом, находясь в постоянном движении, спортсмен должен уметь из самых разнообразных положений тела выполнить целенаправленные двигательные действия, основными из которых являются: перестроения и взаимодействия в команде, точные броски и своевременная ловля помпонов, обязательные элементы сложности и базовые движения чирлидинга.

Организация тренировочного процесса с использованием средств хореографии в чирлидинге

Следует выделять 30 минут в начале тренировки после разминки для комплекса упражнений по хореографической подготовке, применяя на каждом занятии различные упражнения. Из основных средств хореографической подготовки на начальном этапе используем партерный экзерсис, экзерсиса у станка и упражнения «на середине зала» вращения, прыжки.

В период начальной подготовки партерный экзерсис занимает большую часть времени, чем классический экзерсис у станка. Далее целесообразно переходить от выполнения упражнений у опоры, на середину

зала и работая над постановкой корпуса, рук, а затем вновь перейти к упражнениям у опоры. Завершить упражнения у опоры следует упражнениями на растяжение. Затем, проучив движение (экзерсис на середине зала) перейти к простейшим вращениям.

Последовательность упражнений строго определена: сначала подбираются упражнения, которые локально воздействуют на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включаются в работу все более крупные группы мышц. Комплекс упражнений должен формироваться с постепенным усложнением, без резких подъемов и спадов. Подобная структура и построение комплекса предохраняет организм спортсменов от возможного повреждения суставо-связочного аппарата, расстройство сердечной деятельности и других возможных проблем.

На тренировках в комплексе упражнений, в том числе используются упражнения, предназначенные для укрепления «мышечного корсета» позвоночника, мышц задней поверхности головы и шеи, мышц спины, живота, ягодичных мышц, икроножных, голеностопных мышц, мышц задней поверхности бедра. Следует развивать выворотность и подвижность тазобедренных суставов, коленных, голеностопных суставов и суставов стоп. Также используются и упражнения для развития устойчивости и удержание равновесия.

Рассмотрим комплексы хореографических упражнений, способствующих улучшению профессиональных данных чирлидера: выворотности, шага, гибкости, прыжка (так называемые растяжки), правильной постановки корпуса и осанки, развитие элементарных навыков координации движений. По средствам, которых решаются задачи правильной техники выполнения элементов «Чир-данс» - программы: лип-прыжков, шпагатов, махов, чир-прыжков и пируэтов.

Упражнения партерного экзерсиса

В первую очередь, вводя в тренировочный процесс хореографические элементы полезно большую часть основной части занятия посвятить партерному экзерсису. Именно данный раздел с наименьшими затратами энергии повышает гибкость суставов, способствуют исправлению недостатков физического развития детей - это в основном чрезмерная сопротивляемость связок у двухсуставных мышц задней поверхности бедра, недостаточно развитая координация движений. Упражнения в партерном экзерсисе выполняются лежа на спине, животе, сидя.

Применение партерной хореографии дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела для обучения сознательному управлению своими мышцами:

1. И.П. - Лежа на спине, руки лежат вдоль тела, ладони вниз, все мышцы расслаблены.

1-й счёт - Надо вытянуть ноги и стопы; напрячь мышцы тела.

2-й счёт - Расслабиться.

Рекомендации - Повторить 10 раз.

2. И.П. - Лежа на спине.

1-й счёт - Лежа на спине, медленно вытянуть пальцы ног (стоп), напрячь мышцы ног.

2-й счёт - Оторвать стопы от пола, как можно выше, носки вверх (сократить подъем, чуть отделить).

Рекомендации - Упражнение способствует растягиванию ахиллово сухожилия, подколенных мышц и связок, создают ощущения натянутости ног. Упражнение повторить 16 раз.

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы:

1. И.П. - Сесть на пол с опорой на руки сзади.

1-й счёт - Сократить стопы на себя.

2-й счёт - Вытянуть стопы, стараясь коснуться большими пальцами пола.

Рекомендации - Осанка прямая. Упражнение исполнить с большей амплитудой. Повторить 16 раз. Усложнить движение поочередным сокращение стоп.

2. И.П. - Сесть на пол с опорой на руки сзади.

1-й счёт - Приподнять выпрямленную правую ногу.

2-й счёт - Вращение стопы.

3-й счёт - Вернуть ногу в исходное положение.

4-й счёт - Пауза. Повтор с другой ноги.

Рекомендации - Осанка прямая, ноги прямые. Выполнять с максимальной амплитудой. На каждую ногу 5 повторов.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра

1. И.П. - Лечь на спину, ноги выворотны, руки положить вдоль тела ладонями вниз.

1-й счёт - Бросок правой ногой вверх на 90°.

2-й счёт - Опустить ногу в исходное положение. Выполнить упражнение правой, затем левой ногой и в стороны.

Рекомендации - Колени и стопы натянуты. Нога лежащая на полу не подвижна и выворотна.

2. И.П. - Лечь на спину.

1-й счёт - Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень.

2-й счёт - Выпрямить ногу с помощью рук.

3-й счёт - Вернуть ногу в согнутое положение.

4-й счёт - Вернуться в исходное положение. Исполнить с другой ноги.

Рекомендации - Подтянуть ногу к груди. При выпрямлении втянуть колено работающей ноги, стопы натянуты. Повторить движение от 8 до 16 раз.

Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага:

1. И.П. - Лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью.

1-й счёт - Спину прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.

2-й счёт - Вернуться в исходное положение.

2. И.П. - Сесть на пол.

1-й счёт - Развести ноги в стороны до предела,

2-й счёт - Согнуть одну ногу в колене перед собой.

3-й счёт - Сохранить положение.

4-й счёт - Прийти в исходное положение.

Рекомендации - Осанка прямая. Ноги выворотны, стопы натянуты. Разворачивать ноги напряжением мышц в тазобедренном суставе. Усложнить упражнение наклоном вперед к согнутому колену

Упражнения классического экзерсиса у станка

Так как в чирлидинге не существует отбора на начальном этапе - зачастую дети не имеют сформированной правильной осанки и даже имеют отклонения, поэтому требуется отдельный комплекс упражнений в тренировочном процессе на исправления данной проблемы. В каждое занятие спортсменов следует включить упражнения классического экзерсиса у станка, способствующие формированию правильной постановки корпуса, правильной осанки, обеспечивающей устойчивость.

Постановка корпуса по 1, 2, 3 и 5 позиции

Demi plie - полуприседание. Данное движение развивает ахиллово-сухожилие, вырабатывает правильное положение стопы, что важно для прыжков. Развивает коленный сустав, голеностопный. Подтягивает мышцы спины, которые должны сохранять прямое подтянутое положение. По предложенной методике мы изучаем *demi plie* из первой, второй и пятой позиции лицом к станку, впоследствии держась одной рукой за станок. Комбинируем первоначально ритмически и с *releve* на полупальцы.

Постановка корпуса лицом к станку

И.П. - Первая позиция ног. Руки вдоль корпуса.

1 и 2 - Руки приподнять (вдох) и опустить на станок

3 и 4 - Сохранить положение

1 и 2 - Пауза

3 и 4 - Опустить руки в исходное положение.

Постановка корпуса, держась одной рукой за станок

И.П. - Первая позиция ног, боком к палке. Руки вдоль корпуса.

1 и 2 - Левую руку приподнять (вдох) и положить на станок. Правая рука принимает подготовительное положение

3 и 4 - Пауза

1 и 2 - Пауза

3 и 4 - Опустить руку в исходное положение.

Рекомендации - Встать в свободную позицию (невыворотная первая, разворот ног 100° - 120°). Ноги натянуты в коленях. Мышцы таза подтянуты. Позвоночник ровный. Плечи опущены. Грудная клетка раскрыта. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни, которые плотно прилегают к поверхности пола. Не допускать «завала» на большой палец и «оседания» на пятки. Фигура плоская, без прогиба в пояснице.

**Упражнения классического экзерсиса у станка, которые
способствуют выворотности, гибкости, подвижности суставов,
правильному положению стопы**

1. Battement tendu по 1 позиции в сторону, вперед и назад. Battements tendus - натянутые движения - вырабатывают натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног.

2. Battement tendu с demi plie по первой позиции в сторону, вперед и назад. В этом виде сочетаются два движения: battement tendu и demi plie. Сочетание этих двух движений развивает силу ног, выворотность, эластичность и имеет большое значение для прыжков.

Рекомендации - Корпус подтянут. Колени сильно вытянуты. Руки свободно лежат на станке, локти опущены. В battement tendu работающая нога движется точно по прямой, фиксируя положение пятки против исходно позиции в каждом из направлений. Работающая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Колени не расслабляются и не сгибаются на протяжении всего движения.

3. Passe par terre - скользящее движение работающей ноги по полу (проведение работающей ноги вперед - назад через первую позицию). Понятие направлений движения en dehors и en dedans.

4. Releve lent на 45° (подъем ноги на 45° в различных направлениях). Движение начинаем изучать из первой позиции отдельно в каждое направление (сторону, назад, вперед). Развивает эластичность ступни, гибкость пальцев, сообщает силу и упругость голеностопу.

Рекомендации - Ноги предельно выворотны в тазобедренном суставе, втянуты в коленях. Не заваливать ступни на большие пальцы. Обе пятки одновременно отделяются от пола. Подъем и опускание — эластичные. При опускании колени не расслаблять. Не допускать не выворотного подъема. Лучше сделать полупальцы ниже. По мере развития выворотности добиваться высоких полупальцев. Они необходимы во вращении. Корпус подтянут, плечи опущены, вся фигура устремляется ввысь.

Экзерсис на середине зала

На середине зала выполнять упражнения значительно сложнее, так как необходимо сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) самостоятельно без помощи опоры. Что дает увеличение физической нагрузки и развивает силу ног и выносливость. Этот раздел

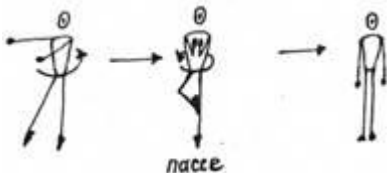
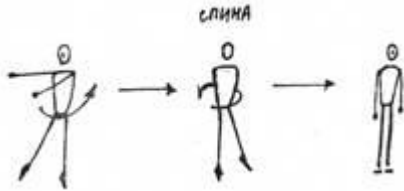
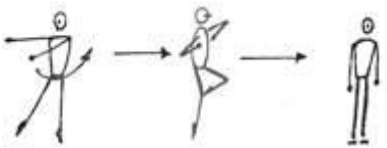
способствует правильному распределению центра тяжести корпуса на двух и на одной ноге и является залогом для овладения устойчивостью.

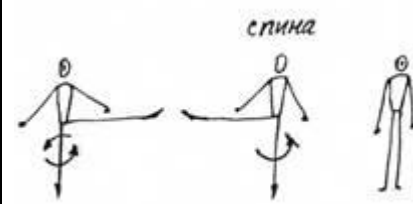
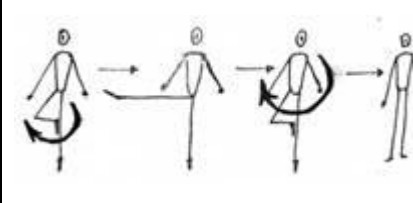


Упражнения на середине

1. Малая группа прыжков: glissade, jete, assemblé.
2. Demi plie в 1,2 позициях.
3. Battement tendu из первой позиции в 3 направлениях, Battement tendu jete из первой позиции в 3 направлениях.
4. Изучение .temps lie (тан лие) на 45° с подготовкой к пируэту.

Пируэт (Pirouette) - вращение на одной ноге (обязательный элемент программы в номинации «Чир-Данс»).

Уровень сложности	Пируэт	Название, описание
1	 	Простые пируэты Пируэты при которых свободная нога находится в положении «пассе». Так же прямая свободная нога может быть отведена в сторону, назад или вперед на угол до 45 градусов.
2		Джаз пируэты Особенностью джаз пируэтов является вращение на согнутой ноге
4		Аттитюд Пируэт, при котором свободная

		нога поднята и согнута в колене, плоскость ноги параллельна полу.
5		Гранд пируэт Пируэт, при котором свободная нога прямая и открыта в сторону на 90 градусов
6		Фуэте Пируэт с открыванием свободной ноги в сторону из положения «пассе». Как правило выполняется несколько раз

Изучение техники полуповоротов, поворотов на двух ногах. Последовательность изучения начинается с упражнений у станка: полуповороты и повороты в 5 позиции к станку и от станка с переменной ног, на полупальцах (начиная с вытянутых ног и с *demi-plie*). И только после этого выходим на середину.

Подготовительные упражнения на середине

1. Повороты на месте, по шестой позиции с фиксацией точки.
2. Маленькие шаги с поворотом на месте. Руки при этом остаются неподвижными в подготовительном положении, но голова и взгляд участвуют в повороте.
3. Вращения на одном месте на полупальцах (на двух ногах) по шестой позиции, мелко перебирая ногами (не выворотню).
4. Вращение в прыжке по шестой позиции на двух ногах.

Рекомендации - Для правильного исполнения всех видов вращений необходимы: хорошо поставленный корпус с крепкой спиной в области поясницы, позволяющий держаться при вращении в строго вертикальном положении и сохранять неподвижной позу; упругие, сильные руки, берущие форс и неподвижные во время вращения. Напряженно вытянутые ноги, составляющие как бы одно целое с корпусом и спиной. Четкие профильные повороты головы без наклонов в начале вращения и быстрое возвращение головы в положение *en face* (прямо). В начале каждого вращения взгляд на мгновение задерживается в исходной точке, и голова поворачивается в профиль. Затем голова быстро переводится в сторону вращения, опережая поворот корпуса, и возвращается в исходную точку. Точка, на которую направлен взгляд, должна находиться на уровне глаз. Если глаза опускать вниз или поднимать кверху, можно потерять устойчивость.

Проделявая вышеописанные упражнения в начале тренировочного процесса, организм занимающихся подготавливается к выполнению более сложных упражнений основной технической части, будь то изучение элементов чирлидинга или выполнение соревновательной программы. Внедрение хореографических элементов помогают достичь необходимого эмоционального состояния чирлидеров, сосредоточенность их внимания, активизировать работоспособность.



Учитывая специфичность данного вида спорта, из многообразия средств хореографической подготовки мною были выбраны упражнения, которые наиболее близки к технике выполнения элементов и движений в чирлидинге и не противоречат особенностям этого направления. Данная методика на начальном этапе занятий чирлидингом помогает развить такие важные навыки в этом виде спорта, как: выворотность и подвижность тазобедренных суставов, коленных, голеностопных суставов и суставов стоп. Также используются и упражнения для развития устойчивости и удержание равновесия, что важно для в обучении чир/лип- прыжков.

Немаловажным является установка на сохранение правильной осанки при выполнении хореографических упражнений, что помогает правильно выполнять базовые положения рук в чирлидинге, способствует правильной постановки движений и более синхронному исполнению соревновательной программы всеми членами команды. Путем отработки данных элементов хореографии на протяжении нескольких месяцев у учащихся заметно улучшение техники исполнения элементов чирлидинга и программы в целом.

Основным упражнениям групп поддержки

Основные используемые шаги:

- ходьба на месте и ходьба с продвижением вперед, назад, по дуге, по диагонали, с различными положениями рук;
- приставные шаги вперед, в сторону, назад, шаги «ноги врозь вместе», передвижения по «треугольнику», «квадрату»;

- полуприседы, выпады,
- скрестные шаги («1» - шаг правой в сторону; «2» - шаг левой скрестно назад; «3»- шаг правой в сторону, «4»- приставить левую к правой);
- махи согнутой ногой, прямой ногой вперед, в сторону, назад по диагонали с различными движениями рук.

Основные прыжки:

- ноги врозь, вместе,
- из и.п. «выпад» - смена положения ног прыжком с движениями рук;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны с поворотом на 90 и 360 градусов.

Часто используется бег на месте, вперед, назад, диагонали, по кругу, подскоки с двух ног на одну, танцевальные шаги из современных и национальных танцев.

Способы обучения:

А) по показу и рассказу (педагог, показывая упражнения, объясняет, что и как надо выполнять, обращает внимание на наиболее трудные места), этот способ может использоваться при освоении и сравнительно сложных по координации движений;

Б) по разделениям. Подается команда «Исходное положение принять!»

(показывается или называется и.п.), а затем вместе с учащимися педагог выполняет движения на каждый счет. Этот способ выполнения наиболее эффективен в дошкольном и младшем школьном возрасте, а так же при освоении новых комплексов. Применение данного способа позволяет сразу исправить ошибки и повышает плотность занятия.

Комплексы выполняются поточным способом. Этот способ предусматривает непрерывность выполнения упражнений, т.е. без паузы и остановок, что значительно повышает плотность занятий, активизирует деятельность центральной системы и внимание учащихся.

Если упражнения комплекса обозначить:

«А» - 1 упражнение (на 8 счетов),

«В» - 2 упражнение (на 8 счетов),

«С» - 3 упражнение (на 8 счетов),

«D» - 4 упражнение (на 8 счетов), то комплекс можно изобразить формулой:

$A+B+C+D=ABCD$. Разучивается: 1 блок $A+B=AB$, 2 блок $C+D=CD$, 2 блока соединить $AB+CD=ABCD$.

В чир спорте существует несколько видов чир-прыжков. Для групп поддержки обязательными являются 2 вида: «стредл» и «так».

Стредл. Этот прыжок считается не сложным и базовым в чир спорте. Но стоит обратить внимание на тонкости, на которые порой многие чирлидеры «машут рукой»... Из тонкостей складывается общее впечатление о прыжке, и оценка судьи будет соответствующей, при допущении в прыжке недочетов.

Ноги в положении «стредл», носки вытянуты, колено смотрит вперед. Корпус держим прямо, не наклоняясь вперед и не прогибаясь назад, чаще

всего руки в положении «V» (галочка). Руки могут быть в положении V, T, тачдаун.

Так (Tuck) – прыжок в группировку. Мы выпрыгиваем вверх с прямым корпусом, подтягивая колени максимально к груди. Обращаем ваше внимание, что именно колени тянутся к груди, а не корпус к коленям. Незначительный наклон корпуса допустим (это естественное положение тела). Носки ног также оттянуты, руки в произвольном положении, чаще – хай ви, T.

Примерные способы формации в композиции:

- в шахматном порядке.
- колонна (2,3),
- галочка (открытая, закрытая),
- диагональ,
- круг или два круга, полукруг,
- шеренга,
- квадрат или 2 квадрата
- дуга и т.д.

Примерные способы передвижения в композиции:

- по кругу,
- противоходом внутрь, выполняется во время движения групп в двух колоннах или колонне по два.
- змейка,
- диагональ,
- зигзаг и т.д.



Рекомендации для педагогов

«Как в короткие сроки подготовить команду групп поддержки спортивных команд в данс-дисциплине»:

- Выбрать детей, которые более или менее умеют двигаться, слушать и слышать музыку, или у кого есть большое желание заниматься.
- Подобрать музыку: веселую, зажигательную, энергичную, среднего темпа. Желательно, чтобы музыка была со словами для того, чтобы дети быстрее запоминали движения и выполняли синхронно.

- Провести диагностику по основным элементам данс программы. Выбрать те элементы, которые получаются лучше всего и именно эти элементы вставить в танцевальную программу. А те элементы которые не получаются тренировать на занятиях, для того чтобы научиться надо время.

- Подобрать простые танцевальные движения, характерные жанру музыки.

Вставить между танцевальными движениями основные элементы данс программы и различные передвижения.

- Для эффективного и быстрого разучивания с детьми танцевального номера, лучше обучать маленькими блоками 32 счета.