

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА №20»
ПРИВОЛЖСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «ДМШ №20»
Приволжского района г.Казани
Протокол от «31»08 2020г. №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «ДМШ №20»
Приволжского района г.Казани

М.А.Галлямова
Приказ от «31» 08 2020г. №53



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ХОРЕОГРАФИЯ:
ЭСТРАДНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ (3 СТУПЕНЬ)»**

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Калимуллин А.И,
преподаватель по классу хореографии,
Калимуллина Э.Р,
преподаватель по классу хореографии

Казань , 2020

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Хореография: Эстрадное направление (3 ступень)» предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет обучающимся творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации. У обучающихся формируется умение передавать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Перспективой развития образовательного процесса является создание образовательной программы для одарённых детей. А также участие обучающихся в образовательных инновационных проектах.

I. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Хореография: Эстрадное направление (3 ступень)» направлена на:

- на приобщение обучающихся к основам хореографического искусства;
- выявление одаренных обучающихся с целью развития их творческих способностей;
- формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца,
- развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства;
- развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей.

Искусство танца развивает ребенка многосторонне и гармонично: и воспитывает любовь к прекрасному, позволяет самовыразиться, проявить и продемонстрировать свои способности, укрепляет здоровье, дает уверенность в себе, формирует осанку, красоту тела, придает грациозность в походке и движениям. Многоплановость и многожанровость хореографического искусства (от «классики» до «модерна», от сценических постановок до «уличных танцев») позволяет каждому обучающемуся проявить свои способности и индивидуальность, и, вместе с тем, найти друзей по интересам, почувствовать себя частью слаженной, «двигющейся в такт» группы.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» в новой редакции;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей от 11.12. 2006 г. №06-1844;
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Устав МБУДО «Детская музыкальная школа №20» Приволжского района г.Казани.

При разработке программы были использованы авторские методики и программы:

Усанова М.В. Классический танец. Учебно-методическое пособие по теории и методике преподавания – К.:КГУКИ,2010.

Бочкарева Н. И. Ритмика и хореография;

Базарова Н.П. Классический танец. Методика обучения ;

Барышникова Т. Азбука хореографии;

Богаткова Л. Танцы народов России, Никитин В.Ю «Мастерство хореографа в современном танце.

Учебное пособие/В.Ю .Никитин - М.: ГИТИС, 2011.

Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности.

Александрова Н.А.: Танец модерн. – СПб.:Лань:Планета музыки,2007.

Этапы развития. Метод. Техника. Учебное пособие/В.Ю.Никитин.-М.:ГИТИС,2000.,

Полятков С.С.: Основы современного танца. – Ростов-на-Дону.:Феникс,2005. ,

Татарские танцы-казань,магариф,2002,

Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006.

Богословский В.В., Ковалев А.Т., Степанова А. М. Общая психология - М.: «Просвещение», 1981.

.Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб, 2001.

Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003.

Карпев А.Г. Методологические аспекты изучения координационных способностей // Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научн. трудов. - Омск, 1992.

Коссов А.И. Психомоторное развитие младших школьников. - М.: АкадемПресс, 2003.

Крутецкий В. А.Основы педагогической психологии. – М., «Просвящение»,1972

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном использовании трех методов: метода музыкального движения, метода хореографической коррекции и методики партерного экзерсиса.

Актуальность данной программы заключается в предоставлении обучающимся спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (районном, городском, областном и др.).

Востребованность программы со стороны педагогов, обучающихся и их родителей в

значительной степени определяется:

- интересом к классическим эталонам искусства, определяющим развитие современной музыки, театра, танца;
- стремлением к самостоятельным пробам обучающихся в освоении классических и современных направлений хореографии;
- поиском форм, способов, средств поддержки культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, формирования ценностного отношения к физическому и психическому здоровью человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

- мера педагогического вмешательства, разумная достаточность; предоставление самостоятельности и возможностей для самовыражения самому учащемуся. Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Хореография: Эстрадное направление» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

Кроме того, педагогическая целесообразность заключается в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании само достаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

Ц е л ь п р о г р а м м ы : проявление общих и специальных творческих способностей обучающихся, оформление личностных позиций, связанные не только с заинтересованностью в достижении высоких результатов в области хореографии, но в организаторской, внутри коллективной деятельности, подготовке концертных выступлений.

С прохождением нового материала повторяется и закрепляется ранее изученная программа с усложнением танцевальных комбинаций. Эта работа ведется по всем направлениям обучения. Большое внимание уделяется совершенствованию координации, танцевальности, отработке техники движений. Предполагается дальнейшее развитие у детей умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении сольных партий, умения

работать в ансамбле с другими исполнителями, формирование навыков с творчества с педагогом при постановке новых танцев, возможность самостоятельных постановок.

Задачи программы :

- Знакомство с искусством профессиональных танцевальных коллективов.
- Усложнение техники танцевальных движений и развитие у обучающихся умения выразить образ в пластике движения.
- Формирование умений и навыков выполнения сложных трюковых и силовых элементов народного и пластического танца.
- Выработка и воспитание в обучающихся уверенности в своих силах на профессиональной сцене.

Программа ориентирована на детей 15-17 лет (формируются разновозрастные группы и разным уровнем подготовки) минимальным отбором воспитанников (с учетом состояния здоровья, готовности к данному виду деятельности).

Возрастные особенности воспитанников. Ведущие формы и виды деятельности.

Программа ориентирована на детей 15-17 лет, проявляющих интерес и способности к хореографии, искусству танца.

Ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. Используются такие формы, как мастер-класс, беседа, видео-урок, экскурсия, викторина, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий, концертная деятельность. На занятиях наряду с фронтальными методами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в микро группах.

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Психолого-педагогические особенности возрастной группы 15-17 лет:

- Кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я - взрослый), создание первичной жизненной концепции
- Профессиональное самоопределение
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок
- Период формирования социальных компетенций

Для старшей возрастной группы более адекватными являются все формы индивидуального сопровождения, встречи с представителями различных профессий, связанных с хореографическим искусством, индивидуальные творческие задания. На первый план выходят методы импровизации, взаимообучения, ролевые игры. Происходит смена педагогической позиции: от мотивирующей и организующей (Основной модуль) к поддерживающей и направляющей (Модуль самореализации).

Срок реализации программы 3 ступени — 1 год.

Данная программа представляет собой 3 ступень «Самореализация» (70 ч. в год) и рассчитана на освоение знаний и возможности воспитанников (1-3 года обучения).

В процессе освоения данного модуля реализуется стремление обучающихся разобраться в себе, желание найти свое место в среде сверстников, обучающийся самоопределяется относительно предметного содержания образовательной программы и собственных ценностных ориентаций. Содержание данного модуля предполагает углубленное изучение предметов: классический, народно-сценический и современный танец, возможность самостоятельных постановок. Углублённая предметная подготовка влияет на качество концертных номеров, на разнообразие репертуара, что позволяет воспитанникам принимать активное участие в концертной деятельности и хореографических конкурсах на различных уровнях. В примерной программе представлены следующие предметы: ритмика, классический танец, народный танец, современный танец, беседы о хореографии, актерское мастерство. Освоение программы предполагает постепенность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность занятий, целенаправленность учебного процесса, связь с такими жанрами искусства, как музыка, литература, живопись.

Режим занятий: 2 занятия (4 предмета) по 1 часу в неделю = 70 ч. в год.

Наполняемость групп определяется: 12-15 человек; ансамбль – то количество воспитанников которое необходимо для концертного номера, постановки.

Личностные результаты освоения курса:

- а) формирование ценностных ориентиров в области хореографического искусства;
- б) воспитание уважительного отношения к творчеству, как своему, так и других людей;
- в) формирование духовных и эстетических потребностей;
- г) овладение различными приёмами и средствами хореографической деятельности;
- д) отработка навыков самостоятельной и групповой работы.

Предметные результаты:

- а) сформированность первоначальных представлений о роли хореографического искусства в жизни и духовно-нравственном развитии человека;
- б) ознакомление с выразительными средствами хореографического искусства ;
- в) ознакомление обучающихся с терминологией и классификацией хореографического искусства;
- в) первичное ознакомление с отечественной и мировой культурой, историей балета.

Регулятивные УУД - Универсальные Учебные Действия – это совокупность способов различных действий, способствующих активному саморазвитию обучающегося, помогающих самостоятельному овладению новыми знаниями, освоению социального опыта,

становлению социальной идентичности:

- Проговаривать последовательность действий на занятии при выполнении творческих работ.
- Учиться работать по предложенному педагогом плану.
- Учиться совместно с наставником и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью наставника.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Сравнивать и группировать произведения хореографического искусства (по изобразительным средствам, жанрам и т.д.).
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе определенных условий самостоятельно выполнять творческие задания.

Коммуникативные УУД:

- Уметь пользоваться языком танца:
 - а) донести свою позицию до собеседника;
 - б) оформить свою мысль в устной форме:
- Уметь слушать и понимать высказывания собеседников.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им.

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения воспитанников являются входная диагностика, промежуточная (декабрь/январь) и итоговая (апрель/май) аттестации обучающихся. Аттестация может проводиться как в форме контрольных (зачётных занятий), так и в форме концертов, конкурсов, выступлений на различных концертных площадках. На протяжении всего года обучения ведется текущий мониторинг (наблюдение, устный контроль).

Порядок и регламент корректировки программы, механизм её реализации.

При отмене занятий в рабочей программе вносятся изменения в лист корректировки.

Содержание программы

Вводное занятие. Введение в программу.

Повторение пройденного материала. План работы на учебный год: концерты, поездки, праздники, мероприятия, конкурсы. Знакомство с новыми постановками.

Раздел 1. Современный танец

Теория. Просмотр кассет с записями современных эстрадных танцев, объяснение некоторых терминов: изоляция, полицентрия, полиритмия, contraction и release. Рассказ о степени, объяснение терминов. Показ танца и его фрагментов. Объяснение правил предосторожности при выполнении сложных акробатических элементов.

Практика. Усовершенствование пройденного материала: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi plie и grand plie по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа; упражнения на середине: спирали и изгибы корпуса, наклоны; упражнения на напряжение и расслабление. Изучение элементов хип – хопа. Изучение элементов: flik - fluk, триолей, особенностей хода. Совершенствование изученных трюковых элементов танцев. Развитие физических данных обучающихся для выполнения акробатических движений. Отработка упражнений для сольного исполнения.

Раздел 2. Ансамбль

Теория. Мастер – классы от ведущих специалистов современной эстрадной хореографии. Четкое различие стилей. Работа индивидуального характера (сольно или малыми составами).

Практика. Отработка пройденного материала. Изучение движений и их разнообразных вариаций, что способствует улучшению памяти и сообразительности, умению сосредотачиваться, необходимому в дальнейшем использовании в репертуарной практике. Усложнение движений, их соединение между собой, умение перейти от одного движения к другому. Отработка исполнения обучающимися .Трюки. Работа в паре. Поддержки.

Раздел 3. Партерная гимнастика

Закрепление материала. Приобретение эластичности седалищных мышц и голеностопа с помощью складки («щучка») к ногам. Выворачивание паховых связок («лягушка» на спине; сидя; на животе). Изучение правильности исполнения «шпагатов» — прямых и боковых. Закачивание пресса . Растворение связок спины посредством упражнений. Растворение шейных и плечевых мышц при этом движении. У мальчиков присутствие силовых упражнений на полу - отжимание на руках, которое способствует укреплению мышц рук (для последующего применения этой силы в дуэтном танце).

Раздел 4. Актерское мастерство

Теория. Объяснение особенностей мимики лица при исполнении современных танцев. Сочетание движений танца с выражением лица.

Практика. Выполнение этюдов на предлагаемые обстоятельства, разыгрывание сюжетных ситуаций. Отработка умения соединять свою ролевую комбинацию с комбинацией партнера или партнеров по танцу. Совершенствование изученного материала.

Отработка жестов при выполнении поставленной задачи. Игры и актерские приемы, в которых обучающиеся пластикой должны суметь изобразить предмет или заданное слово. Умение работать с партнером.

Раздел 5. Репертуарная практика

Теория. Значимость сохранения репертуара, и передача его младшим составам. Рассказ о значении участия в конкурсах и фестивалях детского творчества. Пояснение о необходимости уметь вести себя во время репетиции на больших концертах с участием многих творческих коллективов.

Практика. Изучение и постановка новых танцев. Участие в концертах, конкурсах, праздничных мероприятий.

Итоговое занятие.

Личностные качества — обладать устойчивыми навыками культуры поведения, общения, чувством ответственности и потребностью в концертной деятельности, стремлением совершенствовать танцевальное мастерство.

Общие ожидаемые результаты 2 ступени:

На данной ступени обучающиеся могут знать:

- основные элементы современного танца;
- уметь импровизировать;
- трюки.

На данной ступени обучающиеся могут уметь:

- музыкально, выразительно и осмысленно исполнять танцевальные движения;
- творчески мыслить на занятиях;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- исполнять танцевальную композицию на изученных танцевальных движениях;
- выполнять упражнения в более быстром темпе;
- работать в коллективе.

1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой;
- выполнение движений с предметами более сложных, чем в предыдущих группах.

2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм и проверять правильность его исполнения хлопками и

притопами);

- выполнять ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц;
- передавать в игровых движениях различные нюансы музыки.

3. Навыки и умения выразительного движения:

- передавать в игровых, плясовых движениях различные нюансы музыки – напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;
- выразительно действовать с воображаемыми предметами;
- придумывать варианты к играм и пляскам;
- самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа ; выражать свои впечатления от танцевальной музыки в движениях или рисунках участвовать в выполнении творческих заданий ;выполнять танцевальные движения :простейшие вертушки и кружения; выразительно и ритмично исполнять танцы согласно репертуарного плана;
- выполнять элементы классического урока;
- выполнять элементы народного танца ;
- исполнять хореографическую композицию ;
- исполнять танцы с элементами современной хореографии ;
- исполнять хореографические композиции в разных стилях и направлениях.

В конце обучения появляется возможность создания танцевального репертуара, построенного на характерных элементах и движениях танца. Танец должен исполняться музыкально, выразительно, синхронно. Дети должны иметь навык благородного, вежливого обращения к партнёру; иметь представление о народных танцах.

4.1. Учебно-тематическое планирование

№	Предмет, дисциплина	Суспен № 3 Самореализация
1.	Партерная гимнастика	6
2.	Современный танец	48
3.	Актёрское мастерство	4
4.	Ансамбль, постановка	12
5.	Всего часов	70

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

Отбор содержания данной программы основан на идеях И.Я.Лернера о развитии

личного опыта обучающихся в 4-х аспектах: освоении «готовых» знаний о хореографии, различных способов деятельности человека в танцевальном искусстве, развитии опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного опыта ребенка.

Срок реализации программы, выбор предметов и объём содержания каждого из ступеней определяется педагогом исходя из стартовых возможностей, специальных способностей и интересов обучающихся, особенностей и условий конкретной контингента обучающихся. Педагог имеет право варьировать содержание учебных предметов, объём учебных часов на освоение воспитанниками тех или иных тем и предметов при обязательном условии отражения изменений в составляемом им ежегодно календарно-тематическом плане. Календарно-тематический план, репертуарный план на каждый год обучения и график предполагаемого участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, концертных программах оформляются педагогом как приложение к данной примерной программе.

Содержательную основу 3 ступени составляет предмет «Современный танец». Он направлен на расширение предметных знаний по хореографии и обогащение исполнительских возможностей обучающихся. «Современный танец» расширяет поле для творческого самовыражения, способствует более полному физическому и пластическому развитию мышечного аппарата, укреплению мышц, связок, суставов для исполнения разнообразных комбинаций современных танцевальных направлений, способствует гармонизации самооценки, успешной адаптации в среде сверстников.

Введение предмета «Актерское мастерство» целесообразно с целью развития эмоционально-чувственной сферы у обучающихся. Данный предмет помогает в создании сценического образа. Курс актерского мастерства основан на технологии игрового обучения. На занятиях по актерскому мастерству особое внимание уделяется развитию_ сценического внимания, воображения и фантазии, мышечной свободы, эмоциональной памяти, взаимодействию (умению слышать, видеть, понимать партнера), актерской смелости, чувства правды и веры (умения погрузиться в предлагаемые обстоятельства, поверить в них и совершить определенные действия). Начальная ступень закладывает основные знания работы с со своим телом. ,мышечную память., технические данные.здесь можно расширить диапозон стилей хореографии.более углубленное узучение актерской мысли,смелости.

«Ансамбль, постановка» на протяжении всего срока обучения обеспечивают возможности коллективного творчества и предъявления результатов обучения в виде конкретных продуктов (танцев, этюдов, композиций, концертных номеров и т.д).

Ведущие методики, формы и виды деятельности:

На этапе изучения нового материала в основном используются объяснение, рассказ, показ, иллюстрация, демонстрация, реже – лекции.

На этапе закрепления изученного материала в основном используются беседа,

дискуссия, упражнение, игра.

На этапе повторения изученного – наблюдение, устный контроль (опрос, работа с карточками, игры), письменный контроль (проверочная работа), тестирование.

На этапе проверки полученных знаний – зачет, выполнение контрольных заданий, защита творческих работ, концерт.

Сочетание методов образует **методику**, наиболее распространенные методики обучения, используемые в сфере дополнительного образования детей:

Методика дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем учащимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого).

Методика индивидуального обучения (в условиях учебной группы): при такой организации учебного процесса для каждого ребёнка (а лучше с его участием) составляется индивидуальный творческий план, который реализуется в оптимальном для него темпе.

Методика проблемного обучения: при такой организации учебного процесса педагог не дает детям готовых знаний и умений, а ставит перед ними проблему (лучше всего реальную и максимально связанную с повседневной жизнью детей); и вся учебная деятельность строится как поиск решения данной проблемы, в ходе чего дети сами получают необходимые теоретические знания и практические умения и навыки.

Методика проектной деятельности: при такой организации учебного процесса изучение каждой темы строится как работа над тематическим проектом, в ходе которой дети сами формируют на доступном им уровне его теоретическое обоснование, разрабатывают технологию его выполнения, оформляют необходимую документацию, выполняют практическую работу; подведение итогов проводится в форме защиты проекта.

По окончании курса обучения в обучающиеся коллектива могут:

- Освоить теоретический курс по хореографии
- Овладеть техникой танцевальных элементов.
- Научиться выражать мысли, чувства, различные эмоциональные состояния своего героя через жесты, мимику, пластику.
- Развить мышечную, зрительную и музыкальную память, а также координацию движений. Научится аккуратности и дисциплинированности.
- Овладеть основными знаниями и умениями по классической, народной и современной хореографии.
- Приобрести опыт коллективного взаимодействия, выступлений на различных концертных площадках.

Большое значение имеет применение здоровье сберегающих технологий, задачей

которых является укрепление здоровья и профилактика заболеваний, содействие правильному физическому развитию, повышение с помощью средств двигательной активности умственной работоспособности, снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику обучающихся. В практике применяются следующие здоровые сберегающие технологии:

*Подвижные музыкальные игры мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения. Программа спецкурса помогает решать проблему адаптации младших школьников через игровую психотерапию, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения, исчезает зависимость от окружающих, состояние враждебности друг к другу, тревожности, многие осознают отрицательные черты своего характера, происходит сплочение коллектива .Музыка - это неотъемлемая часть хореографии. Музыкальное сопровождение можно рассматривать как фактор стимулирующего воздействия на детей, обучающихся танцу. Применение музыки в игре способствует успешному усвоению двигательного навыка.

*Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определенных целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку. Употребление в партерном экзерсисе йоги помогает выработать правильную осанку. Эта гимнастика оказывает благотворное воздействие почти на все органы человеческого тела и помогает излечивать самые разные заболевания. В йоге существуют упражнения, активно направленные на развитие разных мышц. Обучающимся нужно давать точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют. Сложные названия упражнений йоги лучше заменить более простыми для удобства запоминания их детьми.

*Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхания с движением, чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Комплекс дыхательных упражнений поможет освоить правильное дыхание и даст нагрузку на многие группы мышц и восстановить дыхание после быстрого темпа занятия. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки. Обучающиеся учатся правильному чередованию вдоха и выдоха, умению напрягать и расслаблять положение тела.

*Самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа, обучающиеся получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Методы обучения знаниям, умениям и навыкам, привлечение внимания обучающихся

к своему здоровью обеспечивают в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения.

Формы воспитательной работы:

Для реализации воспитательной работы используются различные формы :

- традиционные и дискуссионные (беседа, защита проекта, вечер отдыха)
- национально-обрядовые (народные праздники, посиделки, народные забавы)
- коллективно творческие дела и импровизации
- в зависимости от *количество вовлеченных участников*: индивидуальные (для одного обучающихся), групповые (для нескольких обучающихся), коллективные (для всего объединения), массовые (районные, городские).
- в зависимости от *преимущественно используемых средств*: игровые, формы концертной деятельности, формы общения (прямое, опосредованное и др.);
- в зависимости от *преимущественно используемых методов*: словесные (информации, собрания, и т.п.); наглядные (выставки, стенды и др.); практические (благотворительные и трудовые акции, оформление материалов для выставки, музея и т.п.).
- в зависимости от *времени проведения*: кратковременные (от нескольких минут до нескольких часов), продолжительные (от нескольких дней до нескольких недель), традиционные (регулярно повторяющиеся);
- в зависимости от *времени подготовки*: экспромтные (проводимые без участия детей в предварительной подготовке); предусматривающие предварительную работу и длительную подготовку учащихся;
- в зависимости от *способа влияния педагога*: непосредственные и опосредованные;
- в зависимости от *субъекта организации*: организаторами выступают педагоги, родители и другие взрослые; деятельность организуется на основе сотрудничества; инициатива и ее реализация принадлежит детям;
- в зависимости от *результата*: направленные на информационный обмен; направленные на выработку общего решения; направленные на создание общественно значимого продукта».

Формы работы с родителями:

Родительское собрание — одна из основных форм работы с родителями. На нем обсуждаются проблемы жизни объединения и родительского коллектива. Педагог направляет деятельность родителей в процессе его подготовки. Это — взаимный обмен мнениями, идеями, совместный поиск. Тематика собраний может быть разнообразной: «Мы — одна семья»; «О доброте и милосердии»; «Учимся общению», «Психологический климат в коллективе» «Роль отца в воспитании детей» и др. Форма проведения родительского собрания может проходить в форме «круглого стола», тематической дискуссии самих родителей с приглашением специалистов, в которых заинтересована семья, консультации со

специалистами и др.

Вечера вопросов и ответов проводятся с привлечением психологов, юристов, врачей и других специалистов; на них приглашаются родители с учетом возрастных особенностей детей.

Диспут, дискуссия — обмен мнениями по проблемам воспитания — одна из интересных для родителей форм повышения педагогической культуры. Она позволяет включить их в обсуждение важнейших проблем, способствует формированию умения всесторонне анализировать факты и явления, опираясь на накопленный опыт, стимулирует активное педагогическое мышление. Результаты дискуссий воспринимаются с большим доверием.

Встречи родительской общественности с администрацией учреждения целесообразно проводить ежегодно. Педагоги знакомят родителей с требованиями к организации работы, выслушивают пожелания родителей. В процессе совместного обсуждения возможно составление программ действий, перспективных планов совместной работы.

Родительские вечера – форма работы, которая прекрасно сплачивает родительский коллектив. Их проводят 2–3 раза в год без присутствия детей. Родительский вечер – это праздник общения с родителями друга своего ребенка, это праздник воспоминаний младенчества и детства собственного ребенка, это поиск ответов на вопросы, которые перед родителями ставит жизнь и собственный ребенок. Темы родительских вечеров могут быть самыми разнообразными. Главное, они должны учить слушать и слышать друг друга, самого себя, свой внутренний голос. Формы вечеров позволяют не только высказывать свое мнение по предложенным темам, но и услышать нечто полезное для себя в рассуждениях других родителей, взять на вооружение в свой воспитательный арсенал что-то новое, интересное.

Организация совместной деятельности родителей и детей.

Формы познавательной деятельности: общественные творческие отчеты, дни открытых уроков, праздники знаний и творчества, турниры знатоков, совместные олимпиады, выпуск предметных газет, заседания и т. д. Родители могут помочь в оформлении, подготовке поощрительных призов, оценке результатов, непосредственно участвовать в мероприятиях, создавая собственные или смешанные команды. Это могут быть конкурсы: «Семья-эрудит», «Семейное увлечение» и др.

Формы трудовой деятельности: оформление кабинетов, благоустройство и озеленение территории центра, создание сайтов и др.

Формы досуга: совместные праздники, подготовка концертов, спектаклей, просмотр и обсуждение фильмов, спектаклей, соревнования, конкурсы, экскурсионные поездки, выезд в лагерь .

Семейные праздники и фестивали: День матери, День отца, День бабушек и дедушек,

День Танца, День взаимного благодарения; игровые семейные конкурсы.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Помещение и оборудование:

- Зал для занятий хореографией (в соответствии с САНПИНАми), зал со сценической площадкой.
- Магнитофон, телевизор, видеомагнитофон (компьютер).
- Спортивный инвентарь: скакалки, мячи, гимнастические палки, гимнастические коврики.
- Костюмерная.

2. Дидактическое обеспечение: медиатека, подборка литературы по разделам программы (см. список литературы для воспитанников).

3. Организационно-педагогические: возможность участия в мероприятиях, хореографических конкурсах и фестивалях различного уровня.

4. Спортивный инвентарь: скакалки, мячи, гимнастические палки, гимнастические коврики,

Список литературы

1. Базарова Н.П. Классический танец. Методика обучения... - Л., Искусство, 1975.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. - Л.: Искусство. 1983. -207 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: «Люкс» «Респекс». - 256 с, ил.
4. Бахрушин Ю. А. История русского балета. Учебное пособие для ин-тов культуры, театр., хореогр. и культ.-просвет, училищ. Изд. 2-е. - М., «Просвещение», 1973.
5. Богаткова Л. Танцы народов СССР. - М., Молодая гвардия, 1954.
6. Блок Л.Д.Классический танец. - М. 1987.
7. Бекина С. И. И другие. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6 -7 лет): изопыта работы муз. руководителей дет. садов/Авт.-сост.: С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.
8. Бочарникова Е. Мартынова О. Московское хореографическое училище. - М.,1954.
9. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств.-Кемерово.- Кемеровск.гос. академия культуры и искусств, 2000.-101 с.
10. Ваганова А. Я.Основы классического танца.-Л.Искусство, 1980.
11. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. М. 1971.
12. Варга Т.Л., Саввиди И.Я. и др. Образовательная программа школы-студии «Фуэте». - Томск, ДТДиМ, 2009.
13. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. Пос. для ст-в пед. ин-ов. Под ред. проф. А.В. Петровского. - М.: 1987.
14. Востриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч. - 1, 42 Томск, 1994.
15. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 1974.
16. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. - М. –Л., 1982.
17. Климов А. А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры. - М.: Издательство Московского института культуры. 1994. -

320с, с ил.

18. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л., 1980.
19. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л: Искусство, 1968. 260с.
20. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр: Очерки истории: От истоков до середины XVIII века. - М.: Искусство, 3979. - 259 с, 40 ил.
21. Леонов Б.. Музыкальное ритмическое движение. Минск, 1971.
22. Лисс С.Б. Образовательная программа театра танца «Ривьера». – Томск, ДДТ «У Белого озера». 2008.
23. Немеровский А.Б. Пластика выразительность актера. – М: Искусство, 1976.
24. Нешевский Н.П. Изобразительное искусство и худ. труд. – М.: Просвещение, 1995.
25. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 1986,395с.
26. Ритмика и танец. Программа. - М. 1980.
27. Соболева Г.Г. Современный русский народный хор. -М.: Знание, 1978.
28. Теория и методика классического танца. Программа по специальности 05.07.00 «Педагогика и хореография». - М: ГИТИС, 1998.
29. Тихонова М.В., Смирнова Н.С. Красна изба... Знакомство детей с русским народным искусством, ремёслами, бытом в музее детского сада. - СПб.; Детство-пресс, 2000. - 208 с
30. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 1998.
31. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 2001.
32. Чечетин А.И. Основы драматургии. - М., 1981.
33. Хамзин Х.Х. Правильная осанка. - М., 1999.

К разделу «Современный танец»

34. Асафьев Б.В. О музыке XX века.- Л.: Музыка, 1982.
35. Балет. Энциклопедия. М. Советская энциклопедия, 1981
36. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. М, Искусство, 1987.
37. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. Киев: Музыка, 1983.
38. Екшурская Т. Модная одежда своими руками. - СПб, 1994.
39. Кристерсон Х. Х. Танец в спектакле драматического театра. – Л.: Искусство, 1952.
40. Материалы обучающего семинара «Джазовый танец для детей 8-10 лет». – Новосибирск, 2004.
41. Материалы обучающего семинара Т.Брызгаловой «Экспрессивная пластика» –

- Новосибирск, 2004.
42. Материалы обучающего семинара Э.Смирновой «Джазовый танец», 2004.
 43. Материалы обучающего семинара «Фанки-джаз, модерн, джаз -модерн, джаз, детский танец». - Новосибирск, 2003.
 44. Материалы обучающего семинара А.Гришаева «Обучение современному танцу детей в возрасте 6-7 лет, 8-10 лет, 11-12 лет». - Новосибирск - Новокузнецк, 2004.
 45. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 1998.
 46. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 2001.
 47. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.
 48. Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999.
 49. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и костюме. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
 50. Танцуем, играем и поём // Молодёжная эстрада, № 1, 2001.
 51. Энциклопедия обрядов и обычаев. Спб.: «РЕСПЕКС», 1996.
 52. «Я танцевать хочу...»// Молодёжная эстрада, № 1, 2001.

№	Предмет, дисциплина	Количество часов в неделю/в год					
		Ступень 1 Подготовительны й	Ступень 2 Начальны й	Ступень 3 Основной		Ступень 4 Самореализация	
		1 вариант	2 вариант	1 вариант	2 вариант	1 вариант	2 вариант
6.	Партерная гимнастика	35	26	36	36	36	36
7.	Акробатика	35	36	33			
8.	Современны й танец	-	36	63	72	107	
9.	Беседы о хореографии	2	1	1	1	1	1
10.	Актёрское мастерство	2	8	8	1	1	
11.	Ансамбль, постановка	72	72	72	72	72	72
12.	Всего часов	216	288	288	254	324	

4.