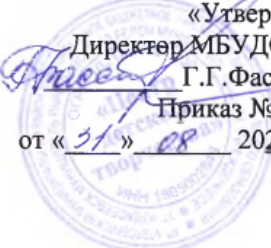


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»  
АЛЕКСЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
АЛЕКСЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 25 » 08 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО ЦДТ  
Г.Г.Фассахова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « 31 » 08 2020 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Радуга»**

**Направленность:** художественная  
**Возраст учащихся:** 6-17 лет  
**Срок реализации:** 3 года

**Автор-составитель:**  
Дудникова Ольга Викторовна  
педагог дополнительного образования

пгт Алексеевское, 2020 год

## 1.2 Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	МБУДО «Центр детского творчества» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на базе Билярской СОШ
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга»
3.	<b>Направленность программы</b>	художественная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	Дудникова Ольга Викторовна
4.1	ФИО, должность	Дудникова Ольга Викторовна, педагог дополнительного образования
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	6-17 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4	Цель программы	создание условий для раскрытия творческого потенциала обучающихся и повышения их технического мастерства и выразительности
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Первоначальное представление о движении, словесное объяснение. Изучение разнообразных танцевальных элементов, изучение экзерсис у станка классического и народного танца.
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	практические или устные работы, приуроченные к теме занятий; тестовые задания, зачеты, контрольные работы, опрос; этюды, импровизации, сценки;
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	

### **1.3. Оглавление**

#### **1.2 Информационная карта образовательной программы**

<b>1.4. Пояснительная записка</b> .....	стр.4
<b>1.5. Учебный (тематический) план программы</b> .....	стр.7
<b>1.6. Содержание программы</b> .....	стр.9

#### **Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий**

<b>2.1 Организационно-педагогические условия реализации программы</b> ....	стр.12
<b>2.2. Формы аттестации (контроля)</b> .....	стр.13
<b>2.3. Оценочные материалы</b> .....	стр.13
<b>2.4. Список литературы</b> .....	стр.14

#### **Приложение**

<b>«Календарный учебный график»</b> .....	
<b>«Методические материалы»</b> .....	

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы «Радуга»-художественная.**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

#### **Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе:**

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

**Актуальность** программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеразвивающая программа «Современная хореография» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

–

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально- организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

**Отличительные особенности** программы «Радуга» заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно- педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде

деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к *саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию*.

Дополнительная образовательная программа «Современная хореография» отнесена к программам художественной направленности. Ее цель и задачи направлены на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

**Цель программы:** создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

#### **Задачи**

*обучающие:*

1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;
2. формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
3. обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

*развивающие:*

1. формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
2. формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуры личности;
3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
5. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
6. развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

*воспитательные:*

1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

#### **Адресат программы**

Возраст обучающихся от 6 до 17 лет. Контингент учащихся без начальных базовых знаний по хореографии.

**Объем программы:** 432 часа за весь период обучения.

#### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе**

Основной формой организации учебной деятельности является учебное занятие, которое проводится в традиционной и нетрадиционной форме.

#### **Виды традиционных занятий:**

- урок;
- репетиционно-постановочная деятельность;
- игра.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Режим занятия:** занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа

Планируемые результаты по годам:

1-ый год обучения учащиеся будут **знать:**

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.

- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;

- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут **уметь**:

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;

- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;

- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

**Иметь представление:**

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;

- о тенденциях развития современного танца.

**В конце первого года обучения учащиеся будут уметь:**

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;

- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;

- выражать образ с помощью движений;

**2-ой год обучения**

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца

- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;

- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

**3-ий год обучения:**

- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.

- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца

**Личностные и метапредметные результаты 1-ый год обучения:**

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,

- техничность исполнения,

- синхронность исполнения,

- линии и пластика,

- артистизм исполнения,

- культура артиста.

**Личностные и метапредметные результаты 2-ой год обучения:**

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,

- техничность исполнения,

- синхронность исполнения,

- линии и пластика,

- артистизм исполнения,

- культура артиста.

**Личностные и метапредметные результаты 3-ий год обучения:**

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,

- техничность исполнения,
- синхронность исполнения,
- линии и пластика,
- артистизм исполнения,
- культура артиста.

#### Формы подведения итогов реализации программы

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы – тестирование, практическая работа Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе.	декабрь 2019г. май 2020г декабрь 2020г май 2021г декабрь 2021г май 2022г
Итоговая аттестация	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – тестирование, практическая работа.	май 2021г май 2022г

#### Учебный тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1-й период (аудиторные занятия)				
1.	Вводное занятие	2	1	1
2	Азбука танцевальных движений.	70	18	52
2.1	Ритмическая разминка: -разогрев -движения головы, плеч, грудная клетка -контракция -прыжки	10	3	7
2.2	Лексика: -упражнения стэтч-характера; -приставной шаг (steptouch); -«виноградная лоза» (grapevine); -V-шаг(V-step).	20	5	15
2.3	Кросс: -комбинации с перемещением -различные способы вращений и прыжков; -понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа; -Principlestep.	20	5	15
2.4	Партерная пластика: -«Шпагат»; -«Бабочка»; -«Мостик»;	20	5	15
3.	Постановочная работа - Танец для Новогоднего утренника; - Танец в стиле «Диско»; - Танец в стиле «Хип-хоп».	40	-	40
4.	Концертная деятельность	20	-	20
5.	История хореографии Современные направления а) хип-хоп;	2	2	-

	б) хаус; в) диско.			
<b>6.</b>	<b>Воспитательная работа.</b> <b>Работа над сплочением коллектива:</b> -экскурсии; -посещение концертов; -проведение праздников.	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>7.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>



**второй год обучения**

№ п/п	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
<b>1-й период (аудиторные занятия)</b>				
2	<b>Азбука танцевальных движений.</b>	70	18	52
2.1	<b>Ритмическая разминка:</b> -разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук; -вращение предплечьями; -«Мельница» плечевой сустав; -«Качели»; -разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп; -вращение коленями; -упражнения для таза и бедер	10	3	7
2.2	<b>Лексика:</b> -открытый шаг» (openstep); -jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе; -kneeup, kneelift - колено вверх-вниз; -kick –махи ногами; -lang – выпад; -crossstep - скрестный шаг.	20	5	15
2.3	<b>Кросс:</b> -бег; -шаг; -плавные переходы.	20	5	15
2.4	<b>Партерная пластика:</b> -Комплекс динамических упражнений на гибкость; -«складочка»; -«шпагаты».	20	5	15
3.	<b>Постановочная работа:</b> -Подготовка танца к конкурсу; -постановка танца в стиле «Диско»; -танец в память о Майкле Джексоне.	40	-	40
4.	<b>История хореографии, современных направлений:</b> -возникновение хип-хопа; -рождение диско.	2	2	-
5.	<b>Концертная деятельность.</b>	20	-	20
6.	<b>Работа над сплочением коллектива:</b> -экскурсии; -проведение праздников, дней рождения.	8	3	5
7.	<b>Промежуточная аттестация</b>	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>

**Третий год обучения**

№ п/п	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1-й период (аудиторные занятия)				
1.	Вводное занятие	2	1	1
2	Азбука танцевальных движений.	114	11	103
2.1	Ритмическая разминка: -позиции рук -flex; -позиции ног (параллельные); -положение стоп: point. Kick.	30	2	28
2.2	Лексика: -шаги(приставной, тройной) -волна; - battement.	34	4	30
2.3	Кросс: -развитие координации, -Jam.	30	3	27
2.4	Партерная пластика: -«Кошка»; -«Рыбка»; -«Кольцо».	20	2	18
3.	Постановочная работа: -танец к Новогоднему представлению; -танец в стиле «Fank».	40	-	40
4.	История хореографии, современных направлений: -КулХерк; -современные DJ.	8	8	-
5.	Концертная деятельность.	36	-	36
6.	Воспитательная работа: -проведение праздников; -походы на концерты.	12	4	8
7.	Промежуточная аттестация	4		4
	Итого:	216	24	192

## Содержание программы

### I год обучения

#### 1. Вводное занятие

*Целевая направленность:* знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

*Форма работы:* групповая.

**Теория.** В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

**Практика.** Игры на знакомства, на сплочение коллектива

#### 2. Азбука танцевальных движений

**Теория.** Теоретические основы хореографических движений. *Хореографические термины.*

**Практика.** *Ритмическая разминка:* комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.
- Контракция.
- Прыжки.

**Лексика:** изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Hip lift - полукруги и круги одним бедром.
- V-положения рук, jerk position.
- А-Б-В-положения рук.
- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.
- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.
- Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.
- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
- Приставной шаг (steptouch).
- «Виноградная лоза» (grapevine).
- V-шаг (V-step).

**Кросс:** передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.
- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.
- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).
- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.
- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.
- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.
- Прыжки с раскрыванием ног и поворотами в воздухе.

**Партерная пластика.** Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закреплённых звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

В первый год обучения подростки учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат».
- «Бабочка».
- «Мостик».

**Рекомендации.** Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

### **3. Постановочная деятельность**

**Практика.** В первый год обучения учащиеся *узнают* такие понятия, как:

**Танцевальная связка** - это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

**Танцевальная комбинация** - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

**Схема изучения танца:**

1. Танец учится «на счет», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8 счетов) связок TopRoking'a, и элементами из более лёгких стилей StreetDance'a и Hip-Hop'a.
2. Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.
3. Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом. Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

**4. История хореографии. Теория.** В первый год обучения дети изучают темы:

Современные направления:

- а) хип-хоп;
- б) хаус;
- в) диско;
- г) модерн;
- д) джаз;
- е) контемпорари

### **5. Концертная деятельность**

**Практика.**

- Новогодние выступления.
- Отчетный концерт по итогам 1 года обучения.

### **6. Воспитательная работа**

**Задачи:**

- Предъявить единые педагогические требования и выработать осознанное отношение к ним.
- Познакомить детей друг с другом.

- Познакомить детей с традициями Дворца и с его сотрудниками.
- Заложить основы детского самоуправления в коллективе.
- Наметить с детьми перспективы совместной деятельности.
- Раскрыть у детей лидерский, творческий, организаторский, интеллектуальный потенциал.
- Приучить подростков к аналитической деятельности.

#### Предполагаемый результат

- Выполнение детьми единых педагогических требований.
- Принятие детьми программы.

#### **Практика. Формы работы:**

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- походы в музей, на концерты;
- консультации.

### **II год обучения**

#### **1. Вводное занятие. Теория.**

##### *Темы, затрагиваемые на занятии*

- план работы на год;
- расписание занятий;
- о репертуаре на год;
- о концертной деятельности;
- приобретение танцевальных костюмов и обуви.

#### **Практика. Работа над репертуаром прошлого года.**

#### **2. Азбука танцевальных движений**

##### **Теория.** Теоретические основы хореографических движений.

##### **Практика. Ритмическая разминка:**

- повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
- перемещение головы параллельно плечам в сторону;
- разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
- вращение предплечьями;
- «Мельница» плечевой сустав;
- «Качели»;
- разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;
- вращение коленями;
- упражнения для таза и бедер;
- упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки;
- волны, в сторону по точкам.

##### **Лексика:**

- «Открытый шаг» (openstep);
- Jumpingjasc – прыжок ноги врозь – ноги вместе;
- Kneecup, kneelift - колено вверх-вниз;
- Kick –махи ногами;
- Lang – выпад;
- Crossstep - скрестный шаг;
- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- стойка на голове и руках;
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» (вправо-влево);
- рондат;
- курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом;
- сальто вперед, маховое сальто.

### ***Кросс:***

- упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости;
- упражнения на координацию (проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый);
- ходы;
- бег: вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении; на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении;
- шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении;
- плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением;
- шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу;
- прыжки с согнутыми ногами в прямом положении; вращение в паре на различных движениях.

### ***Партерная пластика.***

#### ***Гимнастика *parterre*.***

Комплекс динамических упражнений на гибкость:

**1. И.П.** – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;
- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;
- удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).

**2. И.П.** – конечное положение предыдущего упражнения:

- медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;
- удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно);
- медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;
- принять позу упражнения 1, расслабиться.

**3. И.П.** – лечь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища:

- лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника;
- позу удерживать 10–30 секунд;
- медленно принять И.П.

**4. И.П.** – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колено было прижато к полу:

- на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;
- наклонить голову вперед и опереться подбородком в грудину, спину держать прямо;
- выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот;
- удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;

- выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу;
- выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине зала.

### **3. Постановочная деятельность**

**Практика.**

Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере.

Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.

- подготовка танца к конкурсу;
- постановка танца в стиле «Диско»;
- танец в стиле «Джаз»

### **4. История хореографии.**

**Теория**

- возникновение хип-хопа;
- рождение диско.

### **5. Концертная деятельность**

**Практика.**

- Новогодние выступления.
- Отчетный концерт по итогам 2 года обучения.

### **6. Воспитательная работа**

**Задачи:**

- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка.- Развивать умения аналитической деятельности подростков.

**Предполагаемый результат:**

- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

**Практика.**

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- помощь старших воспитанников младшим;
- посещение концертов.

## **III год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория.**

Включает рассказ педагога о плане работы на год: приобретение концертных костюмов и обуви; о репертуаре ансамбля; концертной деятельности, расписание занятий.

**Практика.** Исполнение репертуара предыдущего года обучения.

### **2. Азбука танцевальных движений**

**Теория.**

*Ритмическая разминка.*

Учащиеся продолжают изучать движения хореографической гимнастики и начинают знакомиться с терминологией современного танца. Продолжают знакомиться со специальной терминологией.

Основные позиции, положения и функции рук и ног в современном танце. Руки имеют максимальную возможность движения:

- руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверх, сзади);
- каждая часть руки – кисть, предплечье, пальцы – может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой;
- положения кисти – вытянутая, сокращенная (flex);
- локоть – вытянут, округлен.

Позиции и положения рук:

- нейтральное, или подготовительное, положение;
- press-position;
- первая позиция;
- вторая позиция;
- третья позиция.

Двойная функция ног: передвижение тела в пространстве и выполнение самостоятельных движений. Позиции ног:

- первая позиция (параллельная);
- вторая позиция (параллельная);
- третья позиция (аналогична классической);
- четвертая (параллельная);
- пятая (параллельная);
- положения стопы point и flex.

### **Лексика.**

Шаги (исполняются по кругам и диагонали):

- мягкий шаг,
- ходьба на носках,
- высокий шаг,
- острый шаг,
- приставной шаг (шаг польки),
- тройной шаг (шаг вальса).

Волна:

- прямая (лицом к станку),
- боковая (одной рукой за станок).

Взмахи руками с волной:

- целостный взмах,
- поднимая руки вперед,
- целостный взмах в прогибе назад.

Упражнения для развития осанки:

- наклоны головой,
- повороты головы,
- вращение головы.

Упражнения для плечевого пояса:

- круг плечами вперед, назад;
- круг плечами в разных ритмах.

Упражнения для мышц корпуса:

- повороты верхней части тела,
- смещение верхней части тела.

Упражнения для бедер:

- восьмерка бедрами,



- пережат бедер (лодочка).

Наклоны:

- наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция),
- боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция),
- наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом,
- круг корпусом (ноги в широкой II позиции).

Большие батманы у станка:

- вперед из положения работающая нога сзади на полу;
- в сторону (лицом к станку);
- назад (с одновременным наклоном корпуса вперед).

### ***Кросс.***

Упражнения для развития координации на месте, в пространстве. Jam - закрепление пройденного материала. Раскрепощает начинающих танцоров морально и физически. Переводит в стадию, когда о своем результате ребенок узнает не по словам педагога, а за счет наличия и количества аплодисментов от остальных воспитанников в группе. Педагог помогает только тем, что объясняет, что любой выход на джеме достоин аплодисментов. Укрепляется "командный дух", помимо конкуренции появляется солидарность.

### ***Партнерная пластика.***

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность) упражнения на гибкость, пластичность движения.

Исполняется для развития эластичности мышц. Растяжки, прогибы корпуса, броски ногами, «шпагаты». Упражнения для развития гибкости, эластичности мышц спины и позвоночника: прогиб к прямым ногам; в положении сидя; прогиб назад в положении лежа на животе; поза «кошки»; «рыбка», «кольцо».

Упражнение, развивающее подвижность голеностопных суставов, укрепляет мышцы ног, вырабатывает правильную осанку. Сидя на ногах, затылок, лопатки, поясница на одной линии, спина прямая. Чередовать напряжение с расслаблением мышц спины.

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине зала.

### **3. Постановочная деятельность**

**Практика.**

- танец к Новому году представлению;
- танец в стиле «Fank».

### **4. История хореографии.**

**Теория.**

**История мирового современного танца.** Хип-хоп - это объединенное название многих танцевальных стилей или направлений. В широком понимании - это то, что танцуют под музыку хип-хоп. Характерная черта хип-хоп культуры - это эксперименты в области хореографии и импровизация. Кул Херк придумал словечко "b-boys" Кул Херк перебрался в Бронкс с Ямайки - и принес с собой традицию кингстонских уличных танцев, на которых DJ крутит пластинки с рэги-минусовкой, а поэты вживую начитывают речитатив. Но главное было не в музыке, а в уличности, Кул Херк открыл в нью-йоркских гетто - эру дешевых подпольных вечеринок. Собственно, там и родилась как таковая клубная культура. Кул Херк первым притащил на вечеринку две вертушки и начал пускать музыку нонстопом.

### **5. Концертная деятельность**

**Практика.**

- Новогодние выступления.
- Отчетный концерт по итогам 3 года обучения.
- Участие в конкурсах.

### **6. Воспитательная работа**

**Задачи:**

- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка. - Развивать умения аналитической деятельности подростков.

**Предполагаемый результат:**

- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

**Практика.**

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- походы здоровья.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Для реализации программы и эффективной педагогической деятельности создана-техническая база:

- наличие светлого просторного помещения;
- шкафы для хранения материалов;
- мультимедийная техника и компьютер, музыкальный центр;

**Кадровое обеспечение:** Дудникова Ольга Викторовна педагог дополнительного образования. Педагогический стаж:12 лет. Образование : высшее АГАКИ-2005 г.

**Формы аттестации/контроля**

**контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя: тестирования, практические задания, концерт.**

<b>Виды аттестации</b>	<b>Формы оценки результативности</b>	<b>Срок проведения</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы – тестирование, практическая работа Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе.	декабрь 2019г. май 2020г декабрь 2020г май 2021г декабрь 2021г май 2022г
<b>Итоговая аттестация</b>	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – тестирование, практическая работа.,концерт	май 2021г май 2022г

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### Азбука танцевальных движений

#### **Ритмическая разминка**

Для детей характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмическая разминка, это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. Занятия «Ритмической разминкой» служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания.

На занятиях «Ритмическая разминка» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело.

Занятия ритмической разминкой развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Задача этого направления – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа – это упражнения стретч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

**Лексика.** *Целевая направленность:* овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса. Основой техники современного танца служит позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные движения: наклоны торса, изгибы, спирали, body role («волны»), contraction, release, tilt, lay out.

*Форма работы:* коллективная, групповая, индивидуальная.

- Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных.
- Позы и движения на растяжку.
- Элементы гимнастики и акробатики.
- Знакомство с современными стилями и новыми направлениями современного танца.

#### **Кросс**

Передвижение в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки, вращения). Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль танца.

#### **Постановка танца**

Последним, завершающим, разделом урока являются комбинации. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, в партере. Главное требование комбинаций – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителей.

#### **Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:**

1. Дать общую характеристику танца:
  - а) рассказать историю возникновения танца, направления.
  - б) рассказать сюжет танца.
2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус, голова).
4. Разучивание движений танца.

При разучивании движений танца с детьми хорошие результаты дает метод, при котором они повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют самостоятельно. Движения должны быть чисто техническими и исполняться механически, каждое движение должно «дышать», дыхание движения – это и есть выразительность и артистичность

Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Ритмическая разминка - 5-7 мин.

Лексика - 20 мин.

Кросс - 15 мин.

Партерная пластика - 15 мин.

Постановка комбинации - 30 мин.

Дети должны обучаться:

- творческому подходу к выполнению движений, реагируя на стимулы, в том числе на музыку и применяя основные навыки.
- смене ритма, изменению скорости, уровня и направления своих движений.
- созданию и исполнению танцев, используя простые движения, в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам;
- выражению и передаче мысли и чувства.

### **Концертно-творческая деятельность**

- Постановочно-репетиционная деятельность:
  - а) подборка музыкального материала;
  - б) предварительный отбор выразительных средств;
  - в) сочинение композиционного построения – рисунок танца.

- Открытые занятия.
- Родительские собрания.
- Мероприятия.
- Экскурсии: парк, музей, выставочный зал, выезд на природу.
- Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

*Целевая направленность:* приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

**Точка** - положение тела. Для того чтобы непрерывное и, порой, достаточно быстрое движение можно было разучить в замедленном темпе, танец рассматривается как ряд поз, соединенных промежуточными движениями, каждая из которых называется точкой. Если в одной из точек происходит остановка, она называется фиксированной точкой. Если остановки нет или она взята условно для того, чтобы понять, через какие промежуточные стадии происходит движение от одной фиксированной точки к другой, мы говорим о наличии проходящей точки, то есть положении тела, в котором мы не задерживаемся.

**Пошаговой разбивкой** называют процесс разбивки танца на отдельные элементы. Также пошаговой называют схематичные изображения, помогающие разучивать танец. Чаще всего речь идет о рисунках, изображающих позицию в танце, или схематичных зарисовках проекций стоп танцующих. Танец: если стихи, положенные на музыку, именуются песней, то танец - это движение, положенное на музыку. Танцы можно условно разбить на две категории: релаксация (танец для себя) и профессиональный танец. В первом случае мы позволяем телу двигаться как угодно, не особо интересуясь траекторией движения. Второй вид танцев призван производить впечатление и предполагает четко отработанные движения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ:

1. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
2. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
3. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов-на-Дону 2015.
4. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
5. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
6. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.; Диля 2015)
7. Э. Гренлюнд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014)
8. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.