


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №11 г. Лениногорска»
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

Рассмотрено
на заседании
методического совета

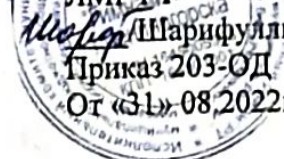
Протокол №1
От «31» 08. 2022г.

Согласовано
заместитель директора
по ВР

 / Алексеева И.К. /

Утверждаю

Директор
МБОУ «Гимназия №11
г. Лениногорска»
ЛМР РТ


Шарифуллина Г.Т. /
Приказ 203-ОД
От «31» 08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Dancetolife»**

Возраст детей 8-11 лет
Срок реализации 4 года

Разработала:
Педагог дополнительного образования
Первой квалификационной категории
Шишкина Р.Р.

Лениногорск 2022

Пояснительная записка.

Как всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух, своё тело и выразить свои чувства. Он способствует гармоничному развитию личности, удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности. Танец становится одним из средств не только эстетического, нравственного воспитания, но и физического развития.

Хореографические занятия 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.

Приобретая знания и навыки в области танца, ученики начинают понимать, что каждый танец имеет своё содержание, характер, образ. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), также мобилизует воображение, наблюдательность, творческие возможности. Развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается эстетический вкус.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Поэтому, главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Цель образовательной программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, приобщение воспитанников к прекрасному виду искусства - хореографии и спорту.

Задачи:

- сформировать интерес к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;
- формировать необходимые знания, умения и навыки по хореографии;
- развить образное мышление и желание импровизировать;
- Путем увеличения двигательной активности способствовать укреплению здоровья детей, положительно влиять на функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.
- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- совершенствовать творческие способности и развивать физическую культуру обучающихся;
- развивать музыкальный слух и чувства ритма.
- способствовать развитию познавательных процессов: внимания, памяти, наблюдательности, воображения воспитанников.
- воспитывать эмоциональность и целеустремленность
- воспитывать чувства коллективизма, толерантность, коммуникативные навыки;
- создать фундамент дальнейшего профессионального самоопределения;

Режим занятий - 4 часа в неделю (2 занятия). Два часа индивидуальной подготовки - это занятия с одарёнными или отстающими детьми. Одарённые дети повышают работоспособность отстающих детей наглядно - практическим методом. Тем самым идёт выравнивание сил в группах.

Для одарённых детей усложняются танцевальные композиции и составляются сольные номера. Группы для обучения формируются не только с учётом возрастных возможностей, но и физических, музыкально - ритмических данных. После прохождения четырёх годового обучения формируется творческая группа (ансамбль), для дальнейшей конкурсной и концертной деятельности. Учащиеся получают свидетельства образовательного учреждения об окончании данного курса обучения хореографии.

Целью создания творческой группы является поддержка одаренных детей, развитие художественно - творческих способностей, инициативы, самостоятельности через разнообразные творческие задания.

Главной особенностью программы является изучение не только классики, современно - эстрадных танцев, но и народных, историко - бытовых.

Занятия по хореографии способствуют расширению кругозора и знаний детей о современных и народных танцах, учат различать их особенности.

- Современные и эстрадные танцы развивают свободную пластику, эмоциональность, плавность, раскрепощённость движений. Они отличаются импровизационным характером, оригинальностью подбора разнообразных современных танцевальных ритмов и стилей.
- В народных танцах и хороводах выражен народный темперамент, смелый и вольный дух, широта натуры, гуманизм и оптимизм. Народные танцы помогают формировать чувство национальной гордости, приобщают к фольклору и художественным традициям разных народов. При наличии самобытных, сугубо национальных характеристик в танцах много общего и интернационального: сходство движений, костюмов линий изображения целых сцен из жизни, повадок животных и птиц.
- Историко - бытовые танцы отражают особенности отдельных исторических эпох. Развивают в детях культуру своего народа. Историко-бытовой танец развивался в тесной связи с другими видами танца, но представлял собой самостоятельную ветвь хореографии со своей лексикой, поэтикой и эстетикой. Он непосредственней и конкретней, чем

народный или классический, связан с повседневной жизнью людей определённой эпохи. Он создан веяниями моды и изменялся вместе с нею (менуэт, кадриль, полька).

Программа направлена на творческий поиск, позволяя одновременно осуществлять составные педагогического воздействия, такие как воспитание, обучение, оздоровление. Успешную реализацию программы подтверждает высокий уровень подготовки коллектива (ансамбля), в котором осуществляются разноплановые, разнохарактерные, разножанровые постановки. предусмотрены программой.

Для стимулирования и активизации творческой деятельности воспитанников предоставляется возможность проявить себя в концертных программах, участие в конкурсах разного уровня.

Программа подразумевает проведение внеклассных мероприятий, родительских собраний.

В данной программе использованы идеи Е.И. Мошковой, Г.П. Гусева, Т.В. Пурсовой, И.В. Лифиц в части набора и составления вариаций танцев по возрастам. Программа достаточно вариативна и позволяет педагогу использовать индивидуальный и творческий подход.

Результатом реализации программы являются:

-снижение коэффициента заболеваемости, укрепление физического и психического здоровья детей; высокие уровень качества обученности детей; сохранности контингента, призовые места в конкурсах муниципального, республиканского, международного уровней; участие в мероприятиях муниципального и республиканского уровней.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- отчетные концерты;
- смотр-конкурс;
- фестиваль;

-концертная программа;

-тестирование – проверка теоретических знаний по изучаемому курсу.

Ожидаемые результаты изучения программы.

В результате усвоения программы определяется уровень (высокий, средний, низкий) приобретения основных знаний, умений, навыков и формирование личностных качеств, предполагаемые программой.

Усвоение программы в полном объёме предполагает развитие у воспитанников:

- Знаний в области хореографического искусства и танцевальной культуры;
- Высокого уровня исполнительского мастерства;
- Знаний национальной специфики, традиций и региональных особенностей;
- Приёмов самостоятельной и коллективной работы;
- Творческого мышления;
- физической культуры
- Сценической и общей культуры ребёнка;
- Потребность в художественно-творческом труде;
- Эмоционального восприятия и индивидуальных способностей.

Учебно-тематический план

І ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: Приобщить воспитанников к прекрасному виду искусства и спорту одновременно, научить элементам и основам танца.

Задачи:

- Увеличить объём двигательной активности воспитанников;
- Научить различать и чувствовать ритм музыки и согласовывать свои движения с ней;
- Воспитывать эмоциональность и целеустремленность;
- Укреплять физически, исправляя недостатки осанки, не правильное развитие стопы у детей.

Воспитанники 1 года обучения и дети дошкольного возраста.

№	Название темы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Инструктаж.	2	1	1
2	Станочный экзерсис.	39	4	35
3	Диско - разминка	39	4	35
4	Работа над элементами движений современно- эстрадного танца	40	2	38
5	Этюды импровизации.	1	0	1
6	Музыкальные игры. Мимика.	9	1	8
7	Постановочная работа	10	0	10
8	Концертная деятельность.	3	1	2
9	Итоговое занятие.	1	0	1
Всего часов:		144	14	130

Содержание изучаемого курса.

Тема 1: Введение.

На вводных занятиях ведётся беседа о целях и задачах на учебный год, знакомство с правилами работ, с требованиями, которые предъявляются к обучению.

Теория: беседа «Мир музыки и танца» - М.А. Михаетнова, «Научите танцевать» - Хеми Идем.

Оборудование: ТСО, аудио и видеозаписи, ноутбук или плеер, демонстрационный книжный материал.

Тема 2: Станочный экзерсис.

В теоретическую подготовку воспитанников входит знакомство с жизнью и творчеством танцоров балета.

Теория: Беседы: «Знакомство с творчеством М.Таглиони, М.Плисецкой»; Тема занятия: «Знакомство с определенными понятиями классического танца»:

- Положение и позиции ног;
- Положение и позиции рук, кисти;
- Положение корпуса, головы;
- Направление движения.

Практика:

Работа у станка осуществляется после согревающей разминки по кругу, давая возможность с наибольшей отдачей в танцах растянуть и разогреть мышцы. Улучшить свою осанку, работая у зеркала и осуществляя контроль над своими движениями.

Воспитанники первого года обучения занимаются лицом к станку, частично боком, работая над правильным положением рук, запоминая названия выполняемых движений:

- подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук
 - 1, 2, 3 позиции ног
 - Деми-плие (полу приседание)
 - Гран - плие (большое приседание)
 - аллегро (прыжки)
 - ассамблее
 - батман - тандю (отведение и приведение ноги)
 - ретирэ (балансирование на одной ноге с вытянутым носком).
- Оборудование:**

- фортепиано;
- демонстрационный материал (таблицы, схемы).

Литература:

- «Классический танец» Мари - Лаура Медова (позиции, пуанты, станок, техника).

Тема 3: Диско - разминка.

Теория: Знакомство с различными вилами и стилями современных и эстрадных танцевальных движений; историей их появления и соответствующие им названия:

- мельница;
- галочка;
- вертушка;
- колокольчик
- кик;
- хлыст;
- притоп;
- выпад.

Практика: Разминка проводится на середине зала. Воспитанники построены в шахматном порядке лицом к зеркалу. Педагог выполняет движения в зеркальном отражении.

- круговые движения головой вперёд, назад, в стороны
- движения плечами вверх, вниз, вперёд, назад
- волнообразные движения руками, кистями, локтевыми суставами
- движения грудной клеткой вперёд, назад, в стороны, круговые
- наклоны туловищем вперёд, назад, в стороны, круговые движения
- движения бёдрами (ноги врозь, ноги вместе, «восьмёрка», «круг»)
- прыжки на месте, скрестно, вперёд, назад
- подскоки
- марш

Оборудование:

- ТСО - магнитофон, CD –диски поп музыки.
- Наглядно - демонстративный материал - схемы построений.

Литература:

- Т.В. Пуртова «Учите детей танцевать»
- Е.В. Диниц «Азбука танцев».

Тема 4: Работа над современными и эстрадными танцами.

Теория: Знакомство со стилями современных танцев соответственно эпохам их возникновения, с особенностями их костюмов, темпераментом исполнения танца; с жизнью и творчеством основателей творческих современных коллективов.

Бесконтактные танцы «диско» развивают чувство ритма, координацию, движений, умений

двигаться под музыку. Улучшается память, внутренняя организация.

Практика:

Работа над танцами включает:

- разучивание движений

1. эстрадных танцев
 2. современных танцев
- постановка танца

Изучая основные движения выбранного стиля «диско» и вариации из них

- бег (острый, высокий, мелкий, выпадами)
- повороты (вокруг оси, перекрестный, спиральный с продвижением)
- прыжок (шагом: шпагат, касаясь: кольцом, подбивание: вперед, в сторону)
- подскок
- выпады
- упоры
- приседания
- волна
- волна руками

Оборудование:

- ТСО - видеозаписи, видеоманитофон, магнитофон, аудиокассеты, фортепиано;
- Наглядно - демонстративный материал - схемы перестроений, таблица позиций ног и рук.

Литература

- Д.А. Ермаков «Секреты техники танца»;
- И.В. Лифиц «Ритмика».

Тема 5,6: Этюды импровизации. Музыкальные игры.

Теория: Воспитанники прослушивают музыку различного жанра, темпа и характера для улавливания ритма данной музыки ее настроения, для дальнейшего создания образов.

Импровизации учащихся под музыку раскрывают внутренний мир ребенка, учет раскрепощённости, воображению и фантазии.

Практика:

- Составление этюдов «Времена года», «Настроение» (под музыку).
- Классические этюды на перевоплощение «Чучело», «Птица», «Чайник»:

- а) Солнечный день, чучело в огороде нарядное радуется наряду, хорошему дню;
 - б) Налетели вороны, задразнили его, унесли шляпу...;
 - в) Подул ветер, принес тучи, пошел дождь;
 - г) Стало холодно, темно;
 - д) Наступило утро (чучело - радуется солнцу...; чучело - потекло, упало...).
- Музыкальные игры: «День и ночь», «Два мороза», «Карлики - великаны», «Совы - мыши» и т.д.

Оборудование:

- ТСО - магнитофон, CD диски , фортепиано;
- Инвентарь: обручи, мячи, ленты, палки, скакалки, скамейки, коврики, платки.

Литература:

- Ж.Е. Фирилева, «Са - фи - дансе» танцевально - игровая гимнастика для детей.

Тема 8: Концертная деятельность.

- Отчётный концерт по итогам обучения в конце года
- Выступления на родительских собраниях по итогам 1 и 2 полугодия
- Внеклассные мероприятия:

- а) Праздник «Осени»;
- б) Мамин день - 8 Марта;
- с) 23 февраля;
- д) «День рождения» - только раз в году.

Тема 9: Итоговое занятие.

Теория:

- Зачет станочного экзерсиса по вопросам (уровень обучения).
- Подведение итогов за год.
- Успехи детей (похвальные грамоты).
- Рекомендации, замечания.
- Анализ работы коллектива.

Практика:

- Повторение танцев.
- Зачет практических навыков учащихся.

Учебно-тематический план

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: Научить воспитанников определённым элементам народных танцев, приёмам и связкам движений.

Задачи:

- Дать теоретические и практические знания в области народного танца;
- Научить различать виды народных танцев и особенности национальных костюмов;
- Уметь управлять своим телом и эмоциями.

№	Название темы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Инструктаж.	2	1	1
2	Станочный экзерсис.	37	2	35
3	Диско - разминка	37	2	35
4	Работа над элементами движений современно- эстрадного танца	42	2	40
5	Этюды импровизации.	5	1	4
6	Работа над элементами народного	10	2	8
7	Постановочная работа	10	0	10
8	Репетиционная работа.	2	0	2
9	Концертная деятельность.	3	0	3
10	Итоговое занятие.	2	0	2
Всего часов:		144	11	133

Содержание изучаемого курса

Тема 1: Введение

Ознакомление учащихся с целями и задачами на 2 год обучения. Ознакомить с расписанием и правилами обучения, с правилами по технике безопасности.

Актуализация знаний за I год обучения. **Оборудование:**

- ТСО - аудио и видеоматериал, видеомэгнитофон;
- Демонстрационный книжный и карточный материал.

Тема 2: Станочный экзерсис.

Теория: Углубление знаний воспитанников о классическом танце. Вводятся новые понятия и названия элементов:

- Relive;
- Batman - plies;
- Batman – frappe
- Crane- batman
- Sat (come);
- Арабеск.

Практика: Работа боком у станка и на середине зала:

- Подготовительная, 1, 2, 3 позиции рук
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6 позиции ног
 - Усовершенствуются приседания и прыжки, сочетаются элементы и выполняются больше и с большей скоростью, даются новые движения и названия
- Оборудование:**

- ТСО - фортепиано;
- Станок;
- Схемы позиций рук и ног.

Литература:

- Хелен Идом, «Хочу танцевать».

Тема 3: Диско - разминка.

Теория: Знакомство детей с новыми видами выпадов, подскоков, припаданий, поворотов, моталочек, дробушек, притопов.

Практика: На второй год обучения увеличивается степень подвижности, скорость выполнения движений, количество упражнений в комплексе. Последовательная разработка всех основных групп мышц, суставов.

- Шея - вперед - назад, в стороны, круговые движения.
- Голова - вверх, вниз, вправо - влево, круговые движения.
- Плечи - вверх, вниз, поочередно, вперед, назад, вместе.
- Волнообразные движениями руками, кистями, локтевыми суставами.
- Грудная клетка - вперед, назад, в стороны, круговые движения.
- Наклоны туловища, круговые движения.
- Бедра - ноги врозь, вместе, восьмерка круговая.
- Выпады - вперед, в стороны.
- Припадания (всей ступней, полупальцы).
- Притопы с хлопками.
- Прыжки - высокие, попеременные, на месте, вперед, назад, скрестно.
- Подскоки.
- Марш.

Количество каждого вида упражнения с 8 до 16 счет. Общая продолжительность разминки от 15 до 25 мин. От возрастных особенностей.

Оборудование:

- СД диски

Литература:

- И.В. Лифиц, «Ритмика».

Тема 4: Работа над современными и эстрадными танцами.

Теория: Продолжается знакомство с новыми стилями современных танцев соответственно эпохам их возникновения, темпераментом исполнения танца; с жизнью и творчеством основателей творческих современных коллективов.

Бесконтактные танцы «диско» хип-хоп фитнес развивают чувство ритма, координацию, движений. Улучшается память, координация..

Практика: Работа над танцами включает:

- разучивание движений
- эстрадных танцев
- современных танцев
- постановка танца

Изучая основные движения выбранного стиля и вариации из них

- бег (острый, высокий, мелкий, выпадами)
- повороты (вокруг оси, перекрестный, спиральный с продвижением)
- прыжок (шагом: шпагат, касаясь: кольцом, подбивание: вперед, в сторону)
- подскок
- выпады
- упоры
- приседания в сочетании с другими элементами
- волна корпусом
- волна руками

Оборудование:

- ТСО - видеозаписи, видео, магнитофон, СД-диски , фортепиано;
- Наглядно - демонстративный материал - схемы перестроений, таблица позиций ног и рук.

Литература

- Д.А. Ермаков «Секреты техники танца»;
- И.В. Лифиц «Ритмика».
- Люси Смит. «Танцы»

Тема 5: Этюды импровизации.

Теория: Самостоятельное определения воспитанниками жанра музыки после прослушивания: музыкальный размер, ритмический рисунок. Игра: «Эхо» наглядно практически реализует эти возможности.

Практика:

- Составление этюдов (самостоятельно) придумывают новые.
 - Классические этюды на перевоплощение. Импровизация на стихотворения известных поэтов.
 - Музыкальные игры (учащиеся самостоятельно умеют их организовать и проводить без помощи педагога)
- На второй год обучения этюды помогают углубить и закрепить изучаемые движения и эмоции, играя и не стесняясь.

Оборудование: СД диски, аудиозаписи, фортепиано.

Литература:

- М.А. Михайлова, «Развитие музыкальных способностей детей».

Тема 6: Работа над народными танцами.

Теория: Знакомятся детей с историей возникновения и родиной народного танца, характером и темпераментом исполнения танцев, с особенностью национальных костюмов разных народов, разных эпох.

Практика:

1. Разучивание движений народных танцев
2. Постановка танцев
3. Отработка танцев

Во второй год обучения изучаются только русские и татарские народные танцы; обучение украинскому, молдавскому, цыганскому зависит от физической и музыкальной подготовки учащихся (одарённые дети) Усваиваются:

- Основные положения рук, ног, корпуса и головы татарского, русского, украинского, молдавского и др.
- Виды ходов (переменный шаг, с припаданием, дробный, с подскоком)
- Моталочки
- Верёвочки
- Ковырялочки
- Притопы
- Дробушки
- Хлопушки

На основе изученных движений составляются композиции, что входит в постановку танца. Наиболее доступным для начинающих будет хоровод. Используются различные рисунки

- Круг
- Диагональ
- Колонка
- Шеренга

- Цепочка

Оборудование:

- видеомэагнитофон, аудио и СД диски, видео;
- Схемы перепостроений, демонстрационный книжный материал.

Литература:

- А.М. Гошин, «История костюма»;
- Л.Н. Богатова, «Костюмы к танцам».

Тема 9: Концертная деятельность.

- Внеклассные мероприятия.
- Родительские собрания по итогам I и II полугодия.
- Праздники ДДТ, отчетный концерт в конце года.
- Участие в городских конкурсах.

Тема 10: Итоговое занятие.

- Зачет по теории и практике по вопросам определения уровня обучения учащихся.
- Повторение танцев 1 и 2 года обучения.

Учебно-тематический план

III год обучения

Цель: отработка техники танцевальных движений музыкальных композиций, достижение музыкальности и ритмичности.

Задачи:

- Углубление и осмысление композиций;
- Усложнение танцев и художественных комбинаций;
- Добиваться выразительного и эмоционального исполнения танцев детьми.

№	Название темы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Инструктаж.	2	1	1
2	Станочный экзерсис.	20	1	19
3	Диско - разминка	20	0	20
4	Работа над элементами движений современно- эстрадного танца	44	1	43
4.1	Американское направление танца	20	1	19
5.	Работа над элементами классического и народного танца	30	1	29
6	Постановочная работа	2		2
7	Репетиционная работа.	3	0	3

8	Концертная деятельность	2	0	2
9	Итоговое занятие.	1	0	1
Всего часов:		144	5	139

Содержание изучаемого курса

Тема 1: Введение.

Беседа о целях и задачах данного года обучения, о правилах поведения и общения, форме и требованиях педагога в процессе занятий.

Оборудование:

- ТСО -ноутбук, аудио и видео, фортепиано;
- Демонстрационно - книжный материал. **Литература:**
- Г.П. Гусев, Методика преподавания народного танца.

Тема 2: Станочный экзерсис.

Теория: Закрепление названий ранее изученных движений и элементов классического танца. Усложнение и усовершенствование движений, составление композиций.

Практика: Движения выполняются в быстром темпе в центре зала. Имеют сочетания и

композицию:

- Batman - plies (приседание - ответвление и привлечение ноги);
- Plies - ported - bras (приседание - пригибание корпуса);
- Cabriole - flute (прыжок с подбиванием ноги и быстрый танцевальный поворот);
- Jute (бросок ноги на месте или в прыжке);
- Assemble (прыжок с двух ног на две ноги);
- Sauté - tour (прыжок на месте по позициям и поворот). **Оборудование:**
- Фортепиано;
- Станок;
- Схемы.

Тема 3: Диска - разминка.

Теория: Теоретически воспитанники проверяют не только правильность выполнения движений, и технику, но и название и виды движений.

Практика: Нагрузка увеличивается за счет увеличения количества движений в комплексе и

времени разминки. Воспитанники пробуют себя в качестве педагога, используя наглядно - практический метод. Учатся импровизировать, составляя музыкальные образы и композиции. Возможны темы: « Ветер и листья», Ручеёк и дождь» « Снежинки»...

Оборудование:

- ТСО;
- Спортивный инвентарь (скакалки, мячи, скамейки, палки);
- Наглядно - демонстрационный

материал. **Литература:**

- Е.В. Конорова, «Ритмика»;
- СИ. Бекина, «Музыка и движение».

Тема 4: Работа над современно - эстрадными танцами.

Теория: Дети самостоятельно определяют стиль танцев, ритмический рисунок произведения, музыкальный размер.

Практика: Третий год обучения - это усложнение композиций и усовершенствование

движений современного и эстрадного танца. Входят новые направления, как модерн.

Оборудование:

- ТСО;
- Наглядно - демонстрационный

материал. **Литература:**

- Т.К. Барышникова, «Азбука хореографий».

Тема: "Американское направление танца модерн"

4.1

Теория: Терминология, основные понятия и принципы исполнения основных движений; последовательность проведения разминки и ее свойства; темп и ритм.

Практика:

Отработка основных движений техники М. Грехэм:

- а) контракция и расслабление на полу;
- б) разминка ног и корпуса на полу;
- в) координация на полу;
- г) упражнение для пресса;
- д) контракция и расслабление на середине;
- е) разминка тела на середине;
- ж) координация;
- з) прыжки;
- и) вращение

Оборудование:

- ТСО;
- Наглядно - демонстрационный материал

Литература: *"Техника М. Грехэм"*

Тема 5: Работа над народными танцами.

Теория: Определение по особенностям национального костюма определенного народа, так же музыку и жанр исполнения, настроение и ее эмоциональность.

Практика: Усложняются композиции и техника исполнения народных танцев. В народных танцах на 3 год обучения используется форма перепляса, где дети могут самостоятельно составить композиции и проявить свои импровизационные способности.

Оборудование:

- Видео и аудиозаписи, видео фортепиано;
- Наглядно - демонстрационный материал. **Литература:**
- Т.В. Пуртова, «Учите детей танцевать»;
- Л.Н. Богатова, «Сюита народных танцев».

Тема 8: Концертная деятельность.

Отчетный концерт, выступление на родительских собраниях по итогам I и II полугодия, городских и региональных конкурсах.

Тема 9: Итоговое занятие.

Подведение итогов за год, зачет по теории и практики, повторение всех танцев.

Учебно-тематический план

IV год обучения

Цель: Усовершенствование исполнительских навыков и творческая самореализация обучающегося.

На 4 год обучения большое внимание уделяется индивидуальной работе для постановки сольных номеров с одаренными детьми и подготовке отстающих.

№	Название темы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Инструктаж.	2	1	1
2	Хип-хоп фитнес.	20	1	19
3	Стретчинг.	20	0	20
4	Работа над элементами движений современно- эстрадного танца	40	1	39
5	Работа над элементами классического и народного танца	20	1	19
6	Этюды импровизации	12	0	12
7	Постановочная работа	16	0	16
8	Репетиционная работа.	13	0	13
9	Итоговое занятие.	1	0	1
Всего часов:		144	4	140

Содержание изучаемого курса

Тема 1: Введение.

Беседа о целях и задачах данного года обучения, о правилах поведения и общения, форме и требованиях педагога в процессе занятий.

Оборудование:

- ТСО -ноутбук, аудио и видео, фортепиано;
- Демонстрационно - книжный материал.

Литература:

- Г.П. Гусев, «Методика преподавания народного танца».
- Видео уроки по фитнесу и стретчингу

Тема 2: Хип-хоп фитнес.

Теория: Просмотр видео ряда элементов. Обсуждение концертных номеров в стиле хип-хоп. Ознакомление с правилами правильной техники исполнения и распределения нагрузки.

Практика: Основные элементы движений данного стиля несут в себе широту и пружинистость. Изучаются новые движения:

- Степ-гач (основной шаг)
- Касание.
- Поте-баре (переступание в форме треугольника)
- Степ-бол (поворот с хлопком)
- Кросс (точка при касании носком)
- Джек (прыжок)
- Слайд (скользящий шаг)
- Хит (удар рукой в сторону с выпадом)
- Ча-ча (шаг боком на всей ступне)
- Кик (мах ногой в сторону с прыжком)

Оборудование:

- ТСО -ноутбук, аудио и видео;
- Видео уроки по фитнесу.

Тема 3: Стретчинг.

Практика: Стретчинг или растяжка - это комплекс упражнений для развития гибкости тела, напоминает йогу. Развивает мышечное чувство, умение определить напряжение в своём теле. Упражнения позволяют увеличить диапазон движений в суставах, позволит быстрее восстановиться после нагрузок.

- Наклоны
- Прогибы из положения стоя, сидя.

- Сворачивание и разворачивание верхней и нижней части тела.
- Правильное соразмерное дыхание.

Оборудование:

- ТСО - ноутбук, аудио и видео;
- Видео уроки по стретчингу.
-

Тема 4: Работа над современно - эстрадными танцами.

Теория: Дети самостоятельно определяют стиль танцев, ритмический рисунок произведения, музыкальный размер.

Практика: Четвёртый год обучения - это усовершенствование танцевальных композиций. Вносится элемент импровизации в выступлениях. Более эмоционально выражены танцы в стиле модерн и пост-модерн.

Оборудование:

- ТСО;
- Наглядно - демонстрационный материал.

Литература:

- Т.К. Барышникова, «Азбука хореографий».

Тема 5: Работа над классическими и народными танцами.

Теория: Воспитанники с легкостью определяют национальный костюм определенного народа, так же музыку и жанр исполнения, настроение и ее эмоциональность.

Практика: Усложняются композиции и техника исполнения народных танцев. В народных танцах на 4год обучения используется различные уже знакомые формы, где ученики могут самостоятельно составить композиции и проявить свои импровизационные способности.

- Batman - plies (приседание - ответвление и привлечение ноги);
- Plies - ported - bras (приседание - пригибание корпуса);
- Cabriole - flute (прыжок с подбиванием ноги и быстрый танцевальный поворот);
- Jute (бросок ноги на месте или в прыжке);
- Assemble (прыжок с двух ног на две ноги);
- Sauté - tour (прыжок на месте по позициям и поворот). Battement fondu (приседание на одной ноге, другая согнута- прижата к щиколотке)
 - Double (двойной дубль)
 - Поза Attitude .
 - Верёвочка по 3 позиции
 - «Гармошка» с паузой, без паузы.
 - «Моталочка» с подскоком; с шагом в сторону; с перескоком.
 -

Оборудование:

- ноутбук, видео, фортепиано;
- Наглядно - демонстрационный материал.

Литература:

- Т.В. Пуртова, «Учите детей танцевать»;
- Л.Н. Богатова, «Сюита народных танцев».

Тема 6: Этюды импровизации.

Этюды импровизации на 4 и 5 год обучения помогают учащимся отдохнуть, развить свое воображение, выразить новые эмоции в танцах.

Тема 8: Концертная деятельность.

Выступление, конкурсная деятельность на региональных, всероссийских и международных конкурсах.

Тема 9: Итоговое занятие.

Подведение итогов за год, зачет по теории и практики, повторение всех танцев.

Методическое обеспечение программы.

Каждое занятие танцами состоит из двух частей, которое разделяется перерывом. Первая часть занятия подготовительная: разминка по кругу, диско - разминка или станочный экзерсис, теория, подготовительные упражнения. В первой части занятия применяются словесно - наглядные методы обучения, а во - второй части: наглядно - практические.

В занятиях используется дифференцированный подход.

В первый год обучения основной упор делается на учебно - тренировочную работу (диско - разминку и постановку современного и эстрадного танца).

В учебных занятиях используются следующие этапы:

- 1) **Диско - разминка** проводится попеременно с классическим экзерсисом на уроке в виде «статического» танца в стиле аэробики, включая элементы классического джазового танца. Проводится под современную и ритмическую музыку, что создаёт благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Разминка развивает координацию, память, внимание, умения «читать» движения, воспитывая силу и выносливость.

Оборудование:

- ТСО – ноутбук, записи музыкальных произведений, фортепиано;
- Гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки.

Литература:

Д.А. Ермаков «Секреты техники танца»;

И.В. Лифиц «Ритмика».

2) Элементы классического танца. Эти упражнения укрепляющие мышцы тела, способствующие координации движений. Разминка проводится на середине зала. Воспитанники построены в шахматном порядке лицом к зеркалу. Педагог выполняет движения в зеркальном отражении.

Усовершенствуются приседания и прыжки, сочетаются элементы и выполняются больше и с большей скоростью, даются новые движения и названия

Оборудование:

- фортепиано;
- Наглядно - демонстративный материал - схемы перестроений, таблица позиций ног и рук.

Литература:

«Классический танец» Мари - Лаура Медова (позиции, пуанты, станок ,техника).

Хелен Идом, «Хочу танцевать».

Т.В. Пуртова, «Учите детей танцевать»;

Л.Н. Богатова, «Сюита народных танцев».

Т.К. Барышникова, «Азбука хореографий».

А.Ваганова. Основы классического танца .

Н.П. Базарова Классический танец.

3) Элементы современно - эстрадного танца и историко - бытового.

(рок - н - рол, джайв, полька, ретро, модерн). Знакомит учащихся с разными стилями разных эпох.

Бесконтактные танцы «диско» хип-хоп фитнес развивают чувство ритма, координацию, движений. Улучшается мышечная память, внутренняя организация. Изучаются и усложняются основные движения выбранного стиля и вариации из них.

Оборудование:

- ТСО – ноутбук, записи муз.произведений;
- Наглядно - демонстративный материал - схемы перестроений, таблица позиций ног и рук.

Литература

Д.А. Ермаков «Секреты техники танца»;

И.В. Лифиц «Ритмика».

Люси Смит. «Танцы»

4) Элементы народного танца.

Учащиеся знакомятся с историей возникновения, родиной народного танца, характером и темпераментом исполнения танцев, с особенностью национальных костюмов разных народов, разных эпох. Изучаются элементы танцев разного характера. Большое внимание уделяется движениям рук и ног, положению корпуса.

Оборудование:

- ноутбук, колонки;

- Схемы перепостроений, демонстрационный книжный материал.

Литература:

А.М. Гошин, «История костюма»;

Л.Н. Богатова, «Костюмы к танцам».

Т.В. Пуртова, «Учите детей танцевать»;

Л.Н. Богатова, «Сюита народных танцев».

К.Голейзовский. Образы русской народной хореографии.

5) Этюды импровизации помогают выявлять природные данные учащихся на занятиях.

Эти игры проводятся в качестве отдыха после разминки. Игры способствуют развитию

фантазии, воображения; учат чувствовать музыку и ритм. Учащиеся проявляют свою

активность и адаптируются к окружающей среде.

Составление этюдов: «Скотный двор», « Семейное фото»; (самостоятельно) придумывают новые.

Классические этюды на перевоплощение: животные, неодушевлённые предметы. Импровизация на стихотворения известных поэтов: Пушкина А.С, Лермонтова М.Ю., Фета.

Музыкальные игры : «Эхо», « Два Мороза», « День и ночь», «Тучки и солнце», « Дождь и цветы»...

Оборудование:

- ,аудиозаписи, фортепиано.

Литература:

М.А. Михайлова, «Развитие музыкальных способностей детей».

Материально – технические условия.

Для реализации данной программы необходимо:

- специально оборудованный зал (класс);
- зеркала;
- станок;
- музыкальный инструмент (магнитофон, пианино);
- спортивный инвентарь (гимнастические скамейки, маты, обручи и т.д.);
- учебные пособия (схемы, рисунки)

Для получения высоких результатов обучения и воспитания детей, развития творческих и музыкальных способностей необходимо учитывать все методы, приёмы и цели данной программы.

Определение качества знаний учащихся.

Проводится по итогам занятий в конце каждого полугодия по результатам контрольного среза знаний и отчетного концерта выставляются оценки по 5 бальной системе:

- | | |
|-----------|------------------|
| - Теория | - музыкальность |
| - Техника | - артистичность. |

За каждый правильный ответ на вопрос максимальный балл– 5 .По каждой категории один вопрос. Оценки суммируются и выставляется общий балл.

Менее 14 баллов - низкий уровень.

От 14 до 18 баллов - средний уровень.

От 18 до 20 - высокий уровень.

Определение уровня воспитанности учащихся.

В начале учебного года, в конце I полугодия и в конце учебного года педагогом по 3-х бальной шкале оцениваются показатели:

- Трудолюбие
- Ответственность
- Честность

- Дружелюбие
- Коллективизм
- Целеустремленность.

Баллы суммируются и определяется уровень воспитанности учащихся .

Менее 12 баллов - низкий уровень

От 12 до 16 баллов - средний уровень

От 16 до 18 баллов - высокий уровень

Использованная литература.

Литература для педагогов.

1. Барышникова Т.К., Азбука хореографий.- М.: Просвещение, 1995.
2. Базарова Н.П. Классический танец.- Л.: Искусство, 1984.
3. Богатова Л.Н Сюита народных танцев.- М.: Просвещение, 1999.
4. Бекина С, Музыка и движение. –М.: Просвещение ,1983.
5. Ваганова А. Основы классического танца –Л.: Искусство. 1963.
6. Гусев Г.П, Методика преподавания народного танца.- М.: Просвещение.1989.
7. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М., 1980.
8. Гошин А.М , История костюм; - Л.,1965.
9. Ермаков Д.А. Секреты техники танца – М.: Искусство. 2005.
10. Климов А. основы русского народного танца.- М.:МГИК, 1994.
11. Конорова Е.В., Ритмика.- Л.,2003.
12. Лифиц И.В. Ритмика. –Л.,2005.
13. Мари - Лаура Медова .Классический танец. -М.: Просвещение., 2008.
14. Михаетнова М.А., Мир музыки и танца.- М.: Просвещение., 1998.
15. Михайлова М.А , Развитие музыкальных способностей детей.,2009.
16. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать; Сборник упражнений., 2010.
17. Фирилева Ж.Е, «Са - фи - дансе» танцевально - игровая гимнастика для детей.,2010

Литература для детей.

1. Базарова Н., Азбука классического танца.- М. -Л 1999.

2. Богатова Л.Н., Костюмы к танцам.,-М.: Л 2005.
3. Диниц Е.В. Азбука танцев., 2009
4. Люси Смит. Танцы ,учебное пособие),2010.
- 5.Руднева С.Музыкальное движение. -С-ПБ.: Гуманитарная академия, 2000.
- 6.Хеми Идем. Научите танцевать -.Л.: 2010.