

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 Л.В.Кольгина

«29» августа 2024 г.

Утверждаю

Директор МБОУ "СОШ №15"

 Н.В. Мартышова

Приказ № 148
от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружковой деятельности

« Звездочки »

Направленность: художественно-эстетическая

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 5 лет

Руководителя: педагога дополнительного образования, СЗД


Ахуновой Лилии Ильдусовны



2024 – 2025 учебный год

Согласовано


Заместитель директора по ВР

 Л.В.Кольгина

«31» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор МБОУ "СОШ №15"

 Н.В. Мартышова

Приказ № 184

«31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружковой деятельности

«Звёздочки»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 5 лет

Руководителя: педагога дополнительного образования, СЗД

Ахуновой Лилии Ильдусовны

2023 – 2024 учебный год

1. Пояснительная записка.....	3
2. Объём, содержание программы.....	4
3. Учебно-тематический план	11
4. Методическое обеспечение.....	23
5. Условия реализации программы.....	26
6. Список литературы.....	27

1. Пояснительная записка

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру.

Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений.

Содержание занятий включает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народно – сценического, историко-бытового и современного танца, что способствует развитию танцевальности обучающихся.

Программа направлена на бесконечный творческий поиск, позволяя одновременно осуществлять три части педагогического воздействия - воспитание, обучение, оздоровление.

Программой предусмотрена входная диагностика, на основе которой обучающийся может поступить на второй, третий, четвертый год, минуя первый или прийти в середине учебного года.

(Входная диагностика находится в приложении)

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является её комплексность – включая в себя различные виды танцевальной деятельности, т.е. все основные направления хореографии классической, народной, современные танцы, дают возможность обучающемуся познать данное искусство от его истоков до современности, что способствует максимальному росту и развитию детей и подростков в данной сфере деятельности.

Так как хореография — это искусство синтетическое, содержание программы неразрывно взаимосвязано с физическим и музыкальным воспитанием.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма юного дарования, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе включает ребенка в необходимый двигательный режим, создает положительный психологический настрой, возможность для самопрезентации и самореализации. Все это способствует укреплению здоровья детей и подростков, их физическому и умственному развитию.

Срок реализации 5 лет.

Цель и задачи программы

Цель: развитие физических и творческих способностей обучающихся средствами хореографического искусства.

- сформировать основные исполнительские навыки основ классической, русской, народной и современной хореографии;

- Задачи :сформировать знания в области хореографического искусства ,познакомить с историей танцевальной культуры ;
- познакомить с танцевальными традициями народов мира и региональными особенностями хореографической культуры:
- развивать творческое мышление;
- развивать умения самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки; - развивать гибкость, пластичность, координацию и ориентацию в пространстве.
- воспитать умение контролировать своё поведение, рефлексии своих действий;
- формировать сценическую культуру и художественный вкус;
- способствовать естественному преодолению всевозможных психофизиологических барьеров;
- способствовать развитию толерантности, общения, активной созидательной жизни, развитию культурного уровня детей; -воспитывать самостоятельность и навыки коллективной деятельности.

2. Объём, содержание программы

Содержание первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

- 1.История возникновения танца.
- 2.Выявление данных ребёнка.
- 3.Инструктаж по технике безопасности:
 - Правила поведения на уроке.
 - Пожарная безопасность
 - Дорожная безопасность

Раздел 2. Азбука хореографии и музыкального движения (20 часов)

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры.

Контрастная музыка: быстрая – медленная, весёлая – грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Такт и затакт.

Музыкальная структура движения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например, оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и др. Дирижерский жест на 2/4, 4/4, 3/4. Выделение сильной доли.

Раздел 3. Элементы классического танца (15 часов).

Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3. Позиции рук – подготовительная 1, 2, 3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног. (Деми плие, батман тандю, сюр ле ку де пье, батман жете, релеве.

Раздел 4. Партерная гимнастика (15 часов).

Выполнение упражнений на развитие опорно- двигательного аппарата: упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса, подвижности плечевых суставов, упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья,

для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, для развития выворотности ног и танцевального шага, для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, укрепление мышц брюшного пресса, увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, для улучшения подвижности коленных суставов, для растяжки и формирования танцевального шага, на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для исправления осанки.

Раздел 5. Элементы историко-бытового танца (6 часов).

Особенности старинного танцев 18 века. Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы и прически, манера движений персонажей в сказочных спектаклях-балетах «Золушка», «Спящая красавица».

Поклоны и реверансы 18 века (показ учителя). Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы – для мальчиков. Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции.

Раздел 6. Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).

Всего: (10 часа)

Йога: постановка дыхания, асаны в положении стоя (поза «горы», поза «дерева»), поза вытянутого треугольника, поза воина, поза «Тадасана».

Акробатическая подготовка: кувырки вперёд-назад, в сторону, с разножкой, мостик, стойка на руках, постановка рук при выполнении колеса, колесо.

Содержание (2год обучения).

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

- 1.История возникновения танца.
- 2.Инструктаж по технике безопасности:

- Правила поведения на уроке.
- Пожарная безопасность
- Дорожная безопасность

Раздел 2. Азбука хореографии и музыкального движения (20 часов).

Включается весь материал, указанный в программе для первого года обучения. Дополнительно: особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые и медленные). Медленные хороводные и быстрые плясовые русские.

Изучается и исполняется весь материал, указанный для первого года обучения, затем новый.

Акцентировка на сильную долю такта в шагах и дирижерском жесте. Музыкальная структура движения: половинный каданс – полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов.

Раздел 3. Элементы классического танца (15 часов) .

Повторяются в более, ускоренном темпе упражнения, пройденные за первый год обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног. Подготовительное движение руки. Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении – тан релеве пар тер. Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Постановка корпуса. Перегибы корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3,4,5. Позиции рук – подготовительная 1, 2, 3.

Положение ноги в Sur le cou – de – pied в перёд, назад, в Passe , базовые прыжки Saute, Pas echappe.

Раздел 4. Элементы народно-сценического танца (15 часов).

Сказки, былины, игры русского народа. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы.

Подготовительные движения рук. Полуприседания и полное приседание по 1, 2, 3, и 5-й открытым позициям, плавные и резкие приседания.

Скольжение стопой по полу, переступание по полу, переступание на полупальцах.

Подготовка к каблучным движениям. Изучение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение в групповых танцах в фигурах. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад.

Ходы. Притоп. «Гармошка», «Ковырялочка», «Веревочка», «Триллистник», «Припадание», «Моталочка», переменный ход вперед, назад

Раздел 5. Элементы историко-бытового танца (6 часов).

Особенности танца 19 века – полька. Музыка, стиль, манеры, костюмы.

Живой, веселый, быстрый характер польки.

Композиция из пройденных элементов историко-бытовых танцев. Положение рук, корпуса и головы в польке.

Раздел 6. Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).

Всего: (10 часа)

Йога- система физической, умственной и духовной тренировки.

Основные базовые позы, перевёрнутые позы, асаны в положении стоя, сидя, лёжа, с поворотом туловища, скручивания туловища.

Содержание 3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

1. Беседа о разных стилях и направлениях в хореографии.

2.Инструктаж по технике безопасности: □

Правила поведения на уроке.

□ Пожарная безопасность □

Дорожная безопасность

Раздел 2. Азбука хореографии и музыкального движения (20 час)

Динамические оттенки в музыке. Форте-меццо, форте-фортиссимо, пиано-меццо, пиано - пианиссимо. Крещендо-усиление, диминуендо-ослабление.

Сочетание синкопированных и несинкопированных ритмов. Ритмические рисунки в движении.

Выразительные средства музыки и танца. Легато, стаккато, акчелерандо, диминуендо.

Раздел 3. Элементы классического танца (15 часов)

Понятие о поворотах (ан деор и ан дедан). Эпольман. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, еффасе). Движения – связки (па де буре). Закономерности координации движений рук и головы в поры де бра.

Повторяется весь материал, пройденный на втором году обучения, но несколько ускоряется темп и упражнения исполняются в несложных танцевальных композициях.

Раздел 4. Элементы эстрадного и современного танца (15 часов)

Основы современного танца, история его зарождения, основные стили и направления:

Танцевальные стили «Хип-хоп», Jazz – street, основные движения и комбинации.

Раздел 5. Элементы историко-бытового танца (6 часов)

Изучение па глассе, па шассе, па польки. Па польки в парах (положение рук), соло. Композиции из ранее пройденных элементов. Полонез: основной шаг, расходки по различным рисункам танца.

Раздел 6. Элементы спортивного танца (10 часов)

Классическая аэробика: Основные и базовые движения ногами, руками и выполнение упражнений на развитие др. групп мышц.

Содержание 4 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

1. Беседа о разных стилях и направлениях в хореографии.

2. Инструктаж по технике безопасности:

Правила поведения на уроке.

Пожарная безопасность

Дорожная безопасность

Раздел 2. Азбука хореографии и музыкального движения (20 часов)

Темповые обозначения: адажио – медленно, виво – живо, ленто – протяжно, ларго – широко, анданте – неспеша, аллегро – скоро, бодро – применительно к практическому материалу по классическому, народному и историко-бытовому танцу.

Раздел 3. Элементы классической аэробики (15 часов)

Основные и базовые движения ногами, руками и выполнение упражнений на развитие др. групп мышц.

Раздел 4. Элементы народно-сценического танца (15 часа)

Прослушивание аудиозаписей. Просмотры концертов и выступлений русских народных ансамблей танца.

Повторяются все пройденные элементы с более усложненными комбинациями в быстром темпе.

Раздел 5. Элементы историко-бытового танца (6 часов)

Па вальса основной шаг и танцевальные элементы. Вальс в паре (положение рук). Композиции из ранее пройденных элементов. Полонез, вальс в усложненном рисунке.

Раздел 6. Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (10 часов).

Основы современного танца Rock-n-roll и современного стиля «Индиано – фанк»: базовые шаги и элементы.

Содержание 5 года обучения Раздел

1. Вводное занятие (2 часа)

1. Беседа о разных стилях и направлениях в хореографии.

2. Инструктаж по технике безопасности:

- Правила поведения на уроке.
- Пожарная безопасность
- Дорожная безопасность

Раздел 2. Элементы классической аэробики (20 часов)

Основные и базовые движения ногами, руками и выполнение упражнений на развитие др. групп мышц.

Раздел 3. Элементы народно-сценического танца (20 часа)

Прослушивание аудиозаписей. Просмотры концертов и выступлений творческих танцевальных коллективов.

- Белорусский танец. Вспоминаем основные позиции и положениями рук в сольном танце, положение рук в массовых и парных танцах. Основные элементы белорусского народного танца: □ Украинский танец. Вспоминаем основные позиции и положениями рук в сольном танце, положение рук в массовых и парных танцах. Основные элементы украинского народного танца.

Раздел 4. Элементы историко-бытового танца (15 часов)

- Постановка корпуса, головы, рук, ног.
- Позиции рук и ног (в применении к историко-бытового танцу).
- Шаги: бытовые, танцевальные, легкие, скользящие.
- Изучение шагов на различные музыкальные размеры, темпы и ритмы.
- Виды port de bras соло и в паре (4/4 и 3/4)
- Поклоны и реверансы для мальчиков и девочек на 4/4, 2/4 и 3/4.
- Скользящий шаг pas glissé по I и III позициям на 2/4.
- Двойной скользящий шаг pas chassé.
- Галоп.
- Боковой подъемный шаг (pas élevé).
- I, II, III, IV формы pas chassé (с поворотом вправо и влево) и double chassé.

Раздел 5. Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (11 часов).

- Танцевальный стиль «Хип-хоп»: Основные шаги, прыжки, базовые движения.
- Танцевальный стиль Jazz – street: Основные шаги, прыжки, базовые движения.
- Танцевальный стиль «Тек-тоник»: Основные шаги, базовые движения руками и ногами.

Планируемые результаты

По окончании реализации программы обучающийся -
должен знать –

- основное и исходное положение;
- назначение отдельных упражнений хореографии; ➤ основные танцевальные позиции рук и ног.
- владеть правилами поведения при работе друг с другом и в группе.
- -владеть хореографической терминологией
- знать основные названия движений, упражнений, стилей и т.д.
- понятие о трех жанрах музыки (песня— танец— марш)
- -воспитывать в себе такие качества как самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, бережливость, трудолюбие, патриотизм, целеустремленность в достижении поставленной цели.

- **должен уметь**

- выполнять построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
- согласовать свои движения с музыкой выразительно, свободно, самостоятельно под неё двигаются;

- танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- уметь точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- владеть навыками по различным видам передвижений по залу, иметь определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- уметь выполнять основные танцевальные движения: прямой галоп; пружинка, подскоки, прыжки, работать по одному, в парах, и в ансамбле
- выполнять весь комплекс танцевальной лексики и учебных упражнений, запланированных на каждый год обучения.
- уметь выполнять как простые (1 год обучения), так и сложные двигательные задания (продолжающие года обучения): творческие игры, специальные задания (используя разнообразные движения импровизировать под музыку).
- быть готовыми к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.
- быть толерантным и уметь уважительно относиться к творчеству других;
- совершенствовать психомоторные способности, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности

После освоения программного материала **1 года обучения**, обучающиеся должны **Знать:**

- основное и исходное положение;
- правила исполнения поклона;
- направление движений;
- последовательность исполнения движения;
- понятие о трех жанрах музыки (песня— танец— марш) - правила поведения при работе друг с другом и в группе.

Уметь:

- согласовать свои движения с музыкой;
- ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера, пружинить на ногах;
- передавать игровые образы различного характера;
- строить совместно с группой ровный круг;
- расходится из пар в разные стороны;
- сидя на коврик держать спину ровно;
- реагировать на замечания, менять исходные положения по необходимости; - начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки. **После 2 года обучения** обучающиеся должны **Знать:**

- основные и исходные положения для корпуса, рук, ног, головы.
- основные положения русского народного танца.

Уметь:

- исполнять движение свободно, естественно без напряжения;
- правильно занять исходное положение, следить за осанкой и координацией движений руки ног;
- поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжке;
- делать шаг на всю ступню на месте и при кружении;
- приставной шаг с приседанием;

- изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца. - плавно поднимать и опускать руки вперед и в стороны, двигаться в парах, отходить спиной от своей пары;
- двигаться с правой и левой ноги вперед, в сторону, делать поворот в правую и левую сторону;
- выразить образ в разном эмоциональном состоянии веселья, грусти. **После 3 года обучения** обучающиеся должны **Знать:**
- основные движения;
- основные позиции ног и рук классического и народного танца;
- правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- основные термины;
- характерные движения рук в русском танце;
- правила постановки ног;
- понятие опорной и работающей ноги;
- разницу между круговым и прямым движением.

Уметь:

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- правильно использовать простые движения в русском и народном характере;
- координировать свои движения;
- правильно стоять (обладать хорошей постановкой корпуса);
- правильно держать позиции рук и ног;
- исполнять небольшую импровизацию на свободную тему; - благородно, вежливо обращаться к партнёру.

После 4 года обучения обучающиеся должны закрепить знания и навыки, полученные ранее и дополнительно **Знать:**

- правила исполнения выученных движений по всем пройденным танцевальным направлениям
- рисунок положений уровней рук и ног; - термины основных движений - подготовительные движения рук.

Уметь:

- легко и грамотно исполнить прыжок;
- четко фиксировать все позиции руки ног классического и народного танца; - открыть и закрыть руку, заканчивая движение в русском и народном танце.

Оценка полученных знаний, умений и навыков происходит при помощи промежуточной аттестации в конце каждого учебного полугодия в форме открытых уроков.

После 5 года обучения обучающиеся должны закрепить знания и навыки, полученные ранее и дополнительно **Знать:**

- правила исполнения выученных движений по всем пройденным танцевальным направлениям
- рисунок положений уровней рук и ног;
- термины основных движений
- подготовительные и базовые движения рук свойственные каждому стилю и направлению хореографии.

Уметь:

- легко и грамотно исполнить прыжки, шаги и базовые движения свойственные каждому стилю и направлению хореографии.

- четко фиксировать все позиции руки ног народног, историко – бытового, современного танцев.

Оценка полученных знаний, умений и навыков происходит при помощи промежуточной аттестации в конце каждого учебного полугодия в форме открытых уроков.

3. Учебно-тематический план (1год обучения).

№	Наименование разделов тем.	Кол-во часов
1	Вводные занятия	2
2	Азбука хореографии и музыкального движения.	20
3	Элементы классического танца.	15
4	Партерная гимнастика.	15
5	Элементы историко-бытового танца.	6
6	Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).	10
Итого		68

(2год обучения)

№	Наименование разделов тем.	Кол-во часов
1	Вводные занятия	2
2	Азбука хореографии и музыкального движения.	20
3	Элементы классического танца.	15
4	Элементы народно-сценического танца.	15
5	Элементы историко-бытового танца.	6
6	Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).	10
Итого		68

(3 год обучения)

№	Наименование разделов тем.	Кол-во часов
1	Вводные занятия	2
2	Азбука хореографии и музыкального движения.	20
3	Элементы классического танца.	15

4	Элементы эстрадного и современного танца.	15
5	Элементы историко-бытового танца.	6
6	Элементы спортивного танца.	10
Итого		68

(4 год обучения)

№	Наименование разделов тем.	Кол-во часов
1	Вводные занятия	2
2	Азбука хореографии и музыкального движения.	20
3	Элементы классической аэробики.	15
4	Элементы народно-сценического танца.	15
5	Элементы историко-бытового танца.	6
6	Элементы эстрадного, современного и спортивного танца.	10
Итого		68

(5 год обучения)

№	Наименование разделов тем.	Кол-во часов
1	Вводные занятия	2
2	Элементы классической аэробики.	20
3	Элементы народно-сценического танца.	20
4	Элементы историко-бытового танца.	15
5	Элементы эстрадного, современного и спортивного танца.	11
Итого		68

Учебно-тематический план

(1год обучения)

№ п/п	Наименование разделов тем.	Кол-во часов
		Всего 68
1	Вводные занятия:	2
	• Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке	1
	• Правила дорожного движения Пожарная безопасность.	1

2	Азбука хореографии и музыкального движения:	20
	<ul style="list-style-type: none"> Ознакомление детей с элементами танцевальных движений (ходьба в образах животных: цыплёнок, цапля, утёнок, медвежонок). Профилактика плоскостопия (ходьба с различными положениями стоп). Ознакомление детей с основными прыжками (зайчик-трамплинный, подскок на одной ножке, кенгуру-поджатый), галоп. Ознакомление детей с элементами танцевального бега в образах животных Музыкально пространственные упражнения под музыку: маршировка в 	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>

	<p>темпе и ритме музыки - шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, вперёд назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве (упражнения и игры), танцевальные рисунки круг, два круга, линия, колонна, змейка. Прыжки по диагонали. Ориентирование по залу. Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику. Танцевальная импровизация под музыку. Упражнения, этюды и экспромты на заданную и свободную тему. 	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
3	Элементы классического танца.	15
	<ul style="list-style-type: none"> Изучение позиции рук, ног, поклона Изучение переноса веса тела с ноги на ногу- упражнение «Качеля» Изучение боковых приставных шагов 	<p>6</p> <p>6</p> <p>3</p>
4	Партерная гимнастика.	15
	<p>Упражнения на развитие опорно – двигательного аппарата. Ознакомление с элементами партерной гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> Упражнения для развития гибкости шеи □ упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья упражнения для развития растяжки упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедр упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и на улучшение гибкости позвоночника 	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>

5	Элементы историко-бытового танца.	6
	<ul style="list-style-type: none"> • Подскоки на месте, вокруг себя в продвижении. • Прыжок галоп • Полька: танец 	2 2 2
6	Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).	10
	□ Упражнения в начале занятия. Разогрев мышц и суставов конечностей для выполнения более сложных динамических упражнений.	2
	□ Кувырки вперед Количество: 6-8 кувырков подряд. Выполнение: после отталкивания держать ноги прямые, следить за плотной группировкой. □ Кувырок вперед - прыжок вверх. Количество: 6-8 раз подряд. Выполнение: в прыжке полное разгибание ног /без прогиба в спине/руки узко вверху — прямые. □ Кувырки назад. Количество: 6-8 подряд. Выполнение: быстрая постановка рук под плечи, можно делать без группировки.	2 2
	□ Кувырки назад – согнувшись. Количество: 5-6 раз подряд. Выполнение: не гнуть ноги во всем движении.	2
Итого:		68

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов тем.	Количество часов
		Всего 68
1	Вводные занятия:	2
2	Азбука хореографии и музыкального движения.	20
	Музыкально - пространственные упражнения под музыку: Беседа об истоках возникновения танца	1

	<ul style="list-style-type: none"> • Маршировка в темпе и ритме музыки - шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, вперёд назад, круг, два круга, линия, колонна, змейка, • Диагональ, колонна, расходка направо и налево, объединение в пары и в четвёрки, соблюдая при этом дистанции и интервалы. • Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве (упражнения и игры). • Умение держать точку при вращении. Вращение: на высоких полупальцах вокруг своей оси, по часовой, против часовой, «Циркуль» по диагонали • Понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг». 	<p>4 3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>
3	Элементы классического танца.	15
	Основы классического танца: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение такта и затакта. • растяжка на станке – с pordebras(наклоны корпусом) • Постановка корпуса рук, ног, головы у станка и на середине зала. • Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов • Relive в комбинации с променадом • мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в не выворотной позиции, вперёд и назад • упражнения на напряжение и расслабление мышц тела • махи по диагонали в продвижении в координации с руками: вперёд, назад. • plie по 1,2 позиции лицом к станку • Простые прыжки – sotte; с поджатыми; ножницы 	<p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>
4	Элементы народно-сценического танца.	15
	<ul style="list-style-type: none"> • Постановка корпуса рук, ног, головы на середине зала в характере народносценического танца. • Характерные движения разных народностей. Знакомство. • Дробные выстукивания 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
5	Элементы историко-бытового танца.	6

	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подскоки на месте, вокруг себя в продвижении • «Галоп» с правой и левой ноги по 8, сменой направления по кругу, по 4 со сменой направления по диагонали, прыжки по диагонали. <p>Ориентирование по залу</p>	3 3
6	Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).	10
	<ul style="list-style-type: none"> • Основные позиции рук (изучаем 5 позиции), ног (изучаем параллельные позиции) • Основные положения кисти • Акробатическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> ➤ стойка на лопатках ➤ колёсико ➤ кувырки вперёд назад, в сторону ➤ мостик ➤ стойка на руках у стены ➤ колесо. • Партерная гимнастика с элементами йоги □ Основные шаги («кроссы»). Шаги touch step, step touch, kick • Прыжки в высоту, в длину 	2 4 2 2
Итого:		68

Учебно-тематический план (3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов тем	Количество часов
		Всего
1	Вводные занятия:	2
	□ Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке.	1
	□ Правила дорожного движения. Пожарная безопасность.	1
2	Азбука хореографии и музыкального движения:	20

	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о разных стилях и направлениях в хореографии. • Повтор основных видов шагов, прыжков и подскоков, разновидностей бега • Распределение зала по точкам и планам. □ Умение держать точку при вращении. • Вращение: на высоких полупальцах вокруг своей оси, по часовой, против часовой, «Циркуль» по диагонали. • Музыкально - пространственные упражнения под музыку: круг, два круга, линия, колонна, змейка, расчёска, прочёс, восьмёрка. • Прыжки по диагонали в продвижении в координации с руками: трамплинные, поджатые, ножницы, лягушка, кошка. 	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>4</p>
3	Элементы классического танца.	15
	<ul style="list-style-type: none"> • Прохождение позиций ног в комбинации <ul style="list-style-type: none"> ➤ плие с B.t. ➤ плие с Relive ➤ плие с променадом • Прохождение позиций рук через I и II Пор - де – бра. • Махи по диагонали в продвижении в координации с руками: вперёд, назад. 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	Элементы эстрадного и современного танца.	15
	<p>Танцевальный стиль «Хип-хоп»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные движения «Пружинка», «Кач» на месте, с маршем, с продвижением вперёд, назад, из стороны в сторону • Изучение основных движений руками: провороты в локтях на уровне II позиции к себе от себя, «Петля» • Изучение основных движений ногами Kick вперёд, назад, в сторону. Kick скрестный, двойной • Основные шаги: March, V – Step. Step – Touch, Cross – Step. 	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
	□ Прыжки «Джек», перескок из стороны в сторону подготовка к основному шагу «бегущий человек».	3

5	Элементы историко-бытового танца.	6
	Основные элементы историко - бытового танца Вальс:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Изучение основных шагов по кресту, по квадрату, с поворотом, по прямой, с поворотом по кругу, основной шаг по квадрату с поворотом по углам. • Движение: дорожка, балянсе. • Фигуры Вальсовый квадрат , «Встреча разлука». 	<p style="text-align: right;">2</p> <p style="text-align: right;">2</p> <p style="text-align: right;">2</p>
6	Элементы спортивного танца.	10
	<ul style="list-style-type: none"> • Акробатическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> ➤ кувырки вперёд назад, в сторону ➤ мостик ➤ стойка на руках у стены ➤ колесо. • Йога. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа. ➤ Перевернутые позы. • Работа с предметом. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Обруч ➤ Помпоны болельщика • Выполнение упражнений на координацию 	<p style="text-align: right;">3</p> <p style="text-align: right;">3</p> <p style="text-align: right;">2</p> <p style="text-align: right;">2</p>
	Итого:	68

Учебно-тематический план (4 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов тем	Количество часов
1	Вводные занятия:	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке. 	1
	<ul style="list-style-type: none"> • Правила дорожного движения. Пожарная безопасность. 	1
2	Азбука хореографии и музыкального движения:	20

	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа о разных стилях и направлениях в хореографии. • Повтор основных видов шагов, прыжков и подскоков, разновидностей бега • Распределение зала по точкам и планам. Умение держать точку при вращении. • Вращение на высоких полупальцах вокруг своей оси, по часовой, против часовой, «Циркуль» по диагонали. • Музыкально - пространственные упражнения под музыку: круг, два круга, линия, колонна, змейка, расчёска, прочёс, восьмёрка, прыжки по диагонали в продвижении в координации с руками: трамплинные, поджатые, ножницы, лягушка, кошка. 	3 4 4 4 5
3	Элементы классической аэробики.	15
	<ul style="list-style-type: none"> • Основные шаги классической аэробики: March, V – Step. Step – Touch, Cross – Step. • Йога. Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа. Перевернутые позы. 	8 7
4	Элементы народно-сценического танца.	15
	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с русскими народными традициями, обычаями, играми. • Русский танец. Вспоминаем основные позиции и положениями рук, кисти и параллельные и обратные позиции ног в народном танце. • Основные элементы русского народного танца: основные шаги: «хороводный 	4 2

	<p>ход», «Переменный ход вперёд, назад», русский ход с каблука, дробный ход, «трилистник».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Движения: Гармошка» и её разновидности с продвижением из стороны в сторону по VI позиции ног, в раскрытие с I на II, по I выворотной через I обратную с продвижением из стороны в сторону. • Основные танцевальные рисунки: «Ручеёк», «Корзиночка», «Воротца», «Книжка», до-за-до, шен, восьмёрка. 	3
		3
5	Элементы историко-бытового танца.	6
	<ul style="list-style-type: none"> • Вальс: Изучение основных шагов по кресту, по квадрату, с поворотом, по прямой, с поворотом по кругу, основной шаг по квадрату с поворотом по углам. • Движение: дорожка, балянсе. • Фигура Вальсовый квадрат , «Встреча разлука». • Изучение рабочей комбинации с основными элементами вальса 	2
		1
		1
		2
6	Элементы эстрадного, современного и спортивного танца.	10
	<ul style="list-style-type: none"> • Основы современной хореографии. Танцевальный стиль «Хип-хоп»: «Пружинка», «Кач» на месте, с маршем, с продвижением вперёд, назад, из стороны в сторону • Изучение основных движений руками: провороты в локтях на уровне II позиции к себе от себя, «Петля» • Изучение основных движений ногами Kick вперёд, назад, в сторону. Kick скрестный, двойной. • Прыжки «Джек», перескок из стороны в сторону подготовка к основному шагу «бегущий человек». 	3
		3
		2
		2
Итого		68

Учебно-тематический план (5 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов тем	Количество часов
		Всего 68
1	Вводные занятия:	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке. • Правила дорожного движения. Пожарная безопасность. 	1 2
2	Элементы классической аэробики.	20
	<ul style="list-style-type: none"> • Основные шаги классической аэробики: Plie Touch, Pivot Turn, дабл Step – Touch, Push Touch, Lunge, Cha – Cha – Cha, Heel Dig, Leg Lift, Mambo, Straddle, Squat, Knee Lift, Hopscotch, Grapevine. • Йога. Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа. Перевернутые позы. 	10 10
3	Элементы народно-сценического танца.	20
	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с белорусскими и украинскими народными традициями, обычаями, играми. • Белорусский танец. Вспоминаем основные позиции и положениями рук в сольном танце, положение рук в массовых и парных танцах. • Украинский танец. Вспоминаем основные позиции и положениями рук в 	4 4 4

	<p>сольном танце, положение рук в массовых и парных танцах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные элементы белорусского народного танца: (танцевальный материал из танца «Бульба»). Притопы одинарные, подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте, тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции, простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад, основной ход, поочередные выбрасывания ног на каблук вперед, тройные притопы с поклоном, присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков) • Основные элементы украинского народного танца: Простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские), «Верёвочка»: простая, с переступаниями, в повороте, двойная, «Дорижка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом, «Дорижка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой позиции вперед и назад в перекрещенном положении, «Выхилистник» («ковырялочка»): «вихилистник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги), «Бигунец», «Голубец» на месте и с продвижением в сторону, с притопами, Медленный женский ход, Ход назад с остановкой на третьем шаге, «Тынок» (перескок с ноги на ногу), «Походвильный» (поочередные удлиненные прыжки вперед), «Выступцы», подбивание одной ногой другую. <p>□ Основные танцевальные рисунки: «расчёска, прочёс, капуста».</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p>
4	Элементы историко-бытового танца.	15
	<ul style="list-style-type: none"> • Поклоны и реверансы на 2/4 для французской кадрили. <ul style="list-style-type: none"> • Французская кадрили (1, 2, фигуры). • Французская кадрили (3, 4 фигуры). • Французская кадрили (5, 6 фигуры). 	<p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p>
5	Элементы эстрадного, современного и	11

	<p>спортивного танца.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Танцевальный стиль «Хип-хоп»: Основной шаг «Бегущий человек» (назад, в сторону), в комбинации(в повороте по точкам 3,5,7,1). • Танцевальный стиль Jazz – street. Jazz – street principal step (основной шаг), Jazz – street cross step (перекрёстный), Jazz – street cross step – 2 (с переступанием), Straight jazz – street (прямой), Jazz – street put down step (с заносом ноги), Jazz – street double put down step (с двойным заносом ноги). • Знакомство с элементами нижнего брейка: стойка на голове и руках, дорожка, циркуль, стойка на руках упор локтями в бедро и колено, мельница ногами. • Танцевальный стиль «Тектоник»: основные движения ногами «Кач» (перекаты со всей стопы на пятки, повороты носков из параллельной II поз. в выворотную, повороты носков во внутрь в обратную), «Гармошка», основные движения ногами: бытовой шаг, шаг с припаданием, изучение основных движений руками: поочерёдные провороты в локтях на уровне II позиции к себе от себя, «Захват головы» вперёд, назад, «Считаем деньги», «Камень в колодец», «Мельница», выбросы рук вверх, в низ. 	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>
Итого		68

4. Методическое обеспечение

Основные принципы обучения, заложенные в программу:

- принцип природосообразности: образовательный процесс строится, следуя логике (природы) развития личности ребенка;
- принцип развивающего обучения: развитие личности ребенка, направлено на умение сравнивать и обобщать, видеть и понимать;
- принцип индивидуального подхода, максимально учитываются индивидуальные особенности ребенка и создаются наиболее благоприятные условия для развития его индивидуальности, опора на интересы ребенка;
- принцип гуманистичности: гуманистический характер отношений педагога и ребенка, ребенок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности, основанной на реальном сотрудничестве, демократических и творческих началах. **Специфика построения образовательного процесса:**

Весь процесс обучения по классическому, народному, историко-бытовому, современному танцу строится на профессиональных методиках обучения, без которых обучающиеся не смогут получить необходимые танцевальные навыки.

Концентрическое построение программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование творческих умений и навыков детей от одной ступени к другой.

Учащиеся включены в различные виды деятельности: репродуктивную, поисковую, художественную, творческую, познавательную, практическую и др.

Программа дана по годам обучения. На каждый год обучения предполагается определенный минимум умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным пяти разделам:

- 1) азбука музыкального движения;
- 2) элементы классического танца;
- 3) элементы народного танца;
- 4) элементы историко-бытового танца.
- 5) элементы эстрадного, современного и спортивного танца.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести);
- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала;
- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Структура занятий хореографии – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительный, основной, и заключительный. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5% до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия используются следующие средства: строевые, музыкально – подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игры-танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально – ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части. Занятие начинается со строевых упражнений с использованием игр. Возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основной части дается объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки, и входят все средства: элементы музыкальной грамоты, согласованность движений с музыкой; тренировочные вспомогательные упражнения, элементы хореографической азбуки, работа над этюдами, танцами.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В этой части занятия необходимо создать условия для постепенного снижения нагрузки, постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игры, игровые задания малой интенсивности.

Общепринятыми формами занятий по хореографии являются: учебное занятие, открытое занятие, контрольное занятие, показательное занятие, итоговое занятие, отчетный концерт.

Методическая литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2005
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. - 2-е изд. - СПб, ЛОИРО, 2007.
3. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М., Линка-Пресс, 2006.
4. Фирилева, Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие – СПб., Детство - пресс, 2011.

5. Условия реализации программы

№	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Зеркальная стена	1	-
2	Музыкальный центр	1	С колонками, с входами для флешки и дисков
3	Коврики для партера	20	Туристические, мягкие

Форма одежды для занятий хореографией:

- Обувь: чёрные балетки
- Носки белые
- Шорты (чёрные, трикотажные) для девочек и мальчиков
- Гимнастический купальник чёрный для девочек
- Футболка белая для мальчиков
- Шпильки, невидимки, резинку для волос, шишку белую (для сбора волос - девочкам)

6. Список литературы

- 1.Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. Издательство «Планета музыки», Издательство «Лань», Санкт – Петербург, Москва, Краснодар, 2007.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – С - Пб., 1996.
3. Боттомер П. Учимся танцевать / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001.Горшкова Е.В. 30. От жеста к танцу.
- 4.Диниц Е.В. Джазовые танцы, Издательство АСТ- Сталкер, Донецк, 2004.
- 5.«Краткий словарь танцев» под редакцией проф. Филиппова А.В.-М; Издательство «Флинта»; Издательство «Наука»
6. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений – М.: Издательство «Гном и Д», 2004.
7. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс 2005
8. Роберт Те, 5 минут растяжки, Издательство Попурри, Минск 1999

