

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» города Калуги

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 08 от «17» мая 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 38/01-02

от «20» мая 2024г.

Директор

В.Н. Повереннов



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ направленности
Специальные курсы «Современная хореография», «Классический танец»,
«Стретчинг», «Черлидинг»**

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Срок реализации программы: 1 год (176 часов)

Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель программы:

Гольжбина Ксения Вадимовна,

Педагог дополнительного образования

Калуга, 2024г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Специальные курсы «Современная хореография», «Классический танец», «Стретчинг», «Черлидинг»
Автор-составитель программы, должность	Голыжбина Ксения Вадимовна, педагог дополнительного образования
Адрес реализации программы	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Калуги
Вид программы	- по степени авторства <i>модифицированная</i> ; - по уровню сложности – <i>стартовая</i>
Направленность	<i>художественная</i>
Срок реализации, объём	<u>1 год (176 часов)</u>
Возраст учащихся	от 6 до 15 лет
Название объединения	Хореография
Краткая аннотация	В программе совмещены несколько танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную подготовку учащихся в течение всего курса обучения. В процессе реализации программы дети научатся взаимодействовать, сотрудничать друг с другом, взрослыми в процессе решения творческих задач, принимать решения и отвечать за собственные действия и поступки.

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	2
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ».....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	5
1.4 Планируемые результаты.....	12
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	13
2.1 Календарный учебный график.....	13
2.2 Условия реализации программы	17
2.3 Формы аттестации (контроля)	18
2.4 Оценочные материалы.....	18
Список литературы	21
Приложения	

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа предназначена для работы с учащимися 6-15 лет на один год обучения.

Традиции танца имеют давние исторические корни, а сам танец является одним из ранних проявлений творчества человека. Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для развития личности, ее стремления к самовыражению в творчестве. Неотъемлемой частью эстетического воспитания является формирование культуры движения, приобщение детей к достижениям культуры через танец, воспитание культуры общения в нашем танцевальном коллективе. Программа состоит из 4 курсов: «Современная хореография», «Классический танец», «Стретчинг», «Черлидинг».

Направленность программы: художественная.

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная;
- по уровню сложности – стартовая.

Язык реализации программы: русский.

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».
8. «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12» г. Калуги» Протокол № 1 от 28.08.2020г., приказ № 76/01-02 от 28.08.2020

9.

(18.11.2015 09-3242 « »

Актуальность программы заключается в том, что хореография не только развивает творческие способности детей, но и приобщает их к здоровому образу жизни, т.к. дает возможность двигательной активности, что соответствует условиям развития детей в этом возрасте.

Отличительные особенности программы. В программе совмещены несколько танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную подготовку учащихся в течение всего курса обучения. Планируются групповые занятия.

В процессе реализации программы дети научатся взаимодействовать, сотрудничать друг с другом, взрослыми в процессе решения творческих задач, принимать решения и отвечать за собственные действия и поступки. Отстаивать свое мнение. У них разовьются память, внимание, творческое мышление, расширится кругозор в области искусства. Полученные знания помогут учащимся организовать свой досуг, реализоваться в танцевальном искусстве. В процессе занятий дети смогут пережить ситуации успеха, у них формируется адекватная самооценка, стремление творчески разнообразить свою жизнь и жизнь своих близких и друзей. Большое внимание в процессе занятий уделяется воспитательной компоненте. В детях воспитывается уважение и гордость за представителей русской хореографии, известных на весь мир, народное танцевальное искусство; ответственное отношение к близким, окружающей среде, формируются основы здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность (аргументированное обоснование педагогических приемов, использования форм, средств и методов образовательной деятельности разработчиком программы в соответствии с целями и задачами дополнительного образования детей).

Адресат программы Программа предназначена для детей 4-17 лет, проявляющих интерес к творчеству, хореографии в целом.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися, с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Состав группы, особенности набора разновозрастные группы.

Объем программы 176 часов.

Сроки освоения программы 1 год.

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения очная. Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов.

Форма организации образовательной деятельности творческие коллектив.

Формы проведения занятий: комбинированные, репетиционные.

- принцип возрастания сложности (от простого к сложному).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы. Способствовать формированию эстетически развитой, творческой личности, свободно адаптирующейся в среде сверстников, стремящейся к самовыражению, посредством освоения основных элементов хореографической школы.

Задачи программы:

Обучающие

- расширять кругозор в области хореографии;
- дать понятие об основных позициях рук и ног, туловища;
- знакомить с основами ритмики, классического, народного, эстрадного танца;
- формировать первоначальные хореографические умения и навыки.

Воспитательные

- воспитывать активную жизненную позицию, нравственную позицию,
- воспитывать художественно-эстетический вкус, эстетические потребности;

- воспитывать культуру поведения и общения, уважение к старшим и сверстникам, стремление к сотрудничеству, к командной деятельности, дружеские отношения друг к другу, стремление оказывать помощь, терпение к недостаткам других.

Развивающие

- развивать музыкально-ритмические, творческие способности;

- развивать координацию движений.

-развивать ловкость, выносливость и физическую силу через систему специальных упражнений.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Курс «Современная хореография»	56	15	41	
1.1	Введение. Я приглашаю вас в мир хореографии. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Беседа, анкетирование
1.2	Позиции рук и ног.	2	1	1	зачет
1.3	Упражнение для выворотности ног.	2	1	1	зачет
1.4	Упражнение для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку.	2	1	1	зачет
1.5	Упражнения для развития подвижности позвоночного столба.	2	1	1	зачет
1.6	Постановка корпуса.	2	1	1	зачет
1.7	Упражнение для развития стопы.	2	1	1	зачет
1.8	Упражнение на развитие гибкости.	4	1	3	зачет
1.9	Упражнение для ликвидации прогиба.	2	1	1	зачет
1.10	Танцевальная импровизация.	2	1	1	танец
1.11	Контактная импровизация.	2	1	1	танец
1.12	Изоляция и координация.	2	1	1	танец
1.13	Основы импровизации «джаз-	4	1	3	танец
1.14	Координация и «шаги».	2	1	1	танец
1.15	«Кросс», «Повороты».	4	1	3	танец
1.16	Постановка танца	20	0	20	танец
2.	Курс «Классический танец»	34	8	26	
2.1	Основные требования	2	1	1	беседа
2.2	Методика изучения движений классического танца	2	1	1	танец

2.3	Партер	2	1	1	зачет
2.4	Экзерсис у станка	2	1	1	зачет
2.5	Экзерсис на середине зала	2	1	1	зачет
2.6	Методика изучения движений группы Allegro.	2	1	1	зачет
2.7	Техника вращений. Пальцевая техника. Усложнение работы в категории Allegro	2	1	1	зачет
2.8	Изучение сценических образцов классического танца.	2	1	1	танец
2.9	Постановка танца.	18	0	18	танец
3.	Курс «Стретчинг»	34	6	28	
3.1	Базовые упражнения на укрепление и растяжение мышц тела.	6	1	5	зачет
3.2	Введение в комплекс упражнений занятий в паре, с использованием утяжеления и различного оборудования.	6	1	5	зачет
3.3	Классическая и танцевальная аэробика в сочетании с элементами стретчинга.	6	1	5	зачет
3.4	Силовые упражнения с мячом для фитнеса.	6	1	5	зачет
3.5	Введение круговой и интервальной тренировок.	6	1	5	зачет
3.6	Стретчинг в хореографии. Просмотр видеоматериалов по гимнастике и растяжке.	4	1	3	зачет
4.	Курс «Черлидинг»	50	11	39	
4.1	История черлидинга. Изучение правил по технике безопасности во время тренировки	2	1	1	беседа
4.2	Изучение и отработка базовых движений рук	4	1	3	зачет
4.3	Изучение и отработка базовых движений ног	4	1	3	зачет
4.4	Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге	4	1	3	зачет
4.5	Упражнения на развитие координация движений	4	1	3	зачет
4.6	Изучение и отработка стантов и пирамид	4	1	3	зачет
4.7	Отработка акробатических элементов:				зачет
	кувырок (вперед и назад)	2	1	1	зачет
	стойка на руках	2	1	1	зачет
	колесо	2	1	1	зачет
	рондат.	2	1	1	зачет

4.8	Отработка и изучение чиров и чантов	4	1	3	зачет
4.9	Постановочная работа	16	0	16	танец
5.	Итоговое занятие	2	2	0	
	Итого	176	42	134	

Содержание учебного плана

1. Курс «Современная хореография» - 56 часов.

1.1 Введение. Я приглашаю вас в мир хореографии – 2 час.

Теория: Беседа о хореографических дисциплинах. Техника безопасности. Понятие о музыкальных размерах. Размер 2/4, 3/4.

Практика: Выхлопывание ритма. Прослушивание музыкального материала.

Формы занятий: Беседа, диагностика музыкально-ритмических способностей

1.2. Разучивание позиций рук и ног – 2 часа.

Теория: Основные позиции рук и ног.

Практика: Разучивание позиций рук и ног: 1,2,3.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

1.3. Упражнения для выворотности ног – 2 часа.

Теория: Что такое выворотность? Правила выполнения. Зачем нужны те или иные приемы, правила правильных положений ног.

Практика: Упражнения по развитию выворотности от пальцев ног до бедра.

Упражнение, стоя лицом к палке.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

1.4. Упражнения для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку – 2 часа.

Теория: Для чего нужна сильная спина?

Практика: Упражнение в положении лежа, сидя. Прокачка определенных мышц спины.

Работа в паре. Упражнение, стоя вплотную к стене.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

1.5. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба – 2 часа.

Теория: Что такое позвоночник? Как он работает?

Практика: Выполнение упражнений сидя на полу, лежа на спине, лёжа на животе.

Растяжки у палки.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

1.6. Постановка корпуса – 2 часа.

Теория: Что такое постановка корпуса? Путь напряжения правильный мышц.

Практика: Правильная постановка стопы. Упражнения на фиксацию коленей, бедер, пресса, диафрагмы, плеч, шеи, подбородка.

Формы занятий: Беседа, практикум

1.7. Упражнения для развития стопы – 2 часа.

Теория: Понятие стопа. Последствия плоскостопия.

Практика: Упражнение для растяжки связок.

Упражнения выполняются по 8-16 раз на 4/4 музыкального размера.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

1.8. Упражнение на развитие гибкости – 4 часа.

Теория: Понятие гибкости. Для чего нужна гибкость в быту и в хореографии.

Практика: Выполнение различных перегибов в плечевом и поясничном отделах.

Формы занятий: Беседа, практикум

1.9. Упражнение для ликвидации прогиба – 2 часа.

Теория: Правильное исполнение движений.

Практика: «Лягушка» лёжа на спине. Полное плие, стоя спиной к стене по 1 и 2 позиции.

«Циркуль» лёжа на спине. Поочередное медленное поднимание ног, лёжа на спине.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

1.10. Танцевальная импровизация. 2 часа.

Теория: Техника релиза. Техника расслабления.

Практика: Разогрев. Показ и контроль за правильным выполнением движений. Расслабление мышц. Работа с пространством.

Формы занятий: Беседа, практикум, посещение концертов,

1.11. Контактная импровизация 2 часа.

Теория: Что такое контакт? Основы взаимодействия друг с другом.

Практика: Подготовка к вращениям. Подготовительные упражнения. Туры с правой и левой ноги. Движение по залу.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

1.12. «Изоляция и координация» 2 часа.

Теория: Изучение термина «Изоляция». Простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, рук и ног.

Термин «Координация». Движения, развивающие координацию рук и ног.

Практика: Выполнение совместно: простейших движений головы, плеч, грудной клетки, рук и ног и разрезающих координацию движений.

1.13 Основы импровизации «Джаз-модерн» 4 часа.

Теория: Изучение упражнений из тренинга сценического искусства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима.

Практика: Выполнение совместно движений из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»). Выполнение совместно движений на смену уровней: всевозможные «цепочки» в сочетании с хлопучками (последовательное перемещение из уровня в уровень).

1.14. Координация и «шаги» 2 часа.

Теория: Изучение простых комбинаций, которые задействуют движения головы и плеч.

Практика: Выполнение совместно движений простых комбинаций, которые задействуют движения головы и плеч, с передвижениями по заданной педагогом схеме. Комбинации, развивающие координацию с передвижением по заданному рисунку (вперед-назад, вправо-влево, по квадрату).

1.15. «Кросс». «Повороты» 4 часа.

Теория: Изучение упражнений шага с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату. Изучение движений простейших поворотов по кругу, вокруг изображаемой оси со связующими шагами. Повороты и вращения с элементами и прыжками при движении корпуса.

Практика: Выполнение совместно движений шагов примитива: джазовый шаг с чередованием прыжков. Шаги примитива в быстром темпе. Выполнение движений поворотов под музыкальное сопровождение.

1.16. Постановка танца – 20 часов.

Теория: Понятие «рисунок танца».

Практика: Разучивание основного шага. Составление рисунка танца. Разучивание танца по частям. Репетиции.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

2. Курс «Классический танец» 34 часа.

2.1. Основные требования классического танца. Терминология классического танца 2 часа.

Теория: Введение в курс классического танца. Ознакомление с основными понятиями классического танца. Изучение формирования и развития системы классического танца. Лекции о создании русской школы классического балета и её отличительных чертах.

Практика: Мягкость и гибкость ног, пластики тела, как средство выразительности танцовщика. Упражнения по развитию этих качеств.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции.

2.2. Партер 2 часа.

Теория: Взаимодействие с полом. Терминология движений. ТБ при контакте с твердой поверхностью, падении.

Практика: Контакт с полом через наглядный пример педагога. Упражнения на формирование умений и навыков безопасного падения с использованием определенных групп мышц.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

2.3. Экзерсис у станка 2 часа.

Теория: Взаимодействие с полом. Терминология движений. ТБ при контакте с твердой поверхностью, падении.

Практика: Изучение движений в чистом виде. По мере усвоения вводятся дополнительные движения для комбинирования.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

2.4. Экзерсис на середине зала 2 часа.

Теория: Взаимодействие с полом. Терминология движений. ТБ при контакте с твердой поверхностью, падении.

Практика: Контакт с полом через наглядный пример педагога. Упражнения на тренировку равновесия и силы в ходе выполнения экзерсиса на середине зала.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

2.5. Методика изучения движений группы Allegro 2 часа.

Теория: Терминология движений.

Практика: Изучение прыжков в чистом виде и последующее их комбинирование. Нарботка силы и выносливости мышц ног, а так же координация движений с дыханием.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

2.6. Техника вращений. Пальцевая техника. Усложнение работы в категории Allegro 2 часа.

Теория: Введение понятия «вращения». Виды вращений.

Практика: Усложнение прыжковой техники для мужского класса и начало работы пальцевой техники для женского.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

2.7. Изучение сценических образов классического танца 2 часа.

Теория: изучение сценических образцов классического танца

Практика: Вариации, классические дивертисменты и т.д.

Формы занятий: Беседа, практикум, упражнения

2.8. Постановка танца – 18 часов.

Теория: Понятие «рисунок танца».

Практика: Разучивание основного шага. Составление рисунка танца. Разучивание танца по частям. Репетиции.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

3. Курс «Стретчинг» 34 часа.

3.1. Базовые упражнения на укрепление и растяжение мышц тела 6 часов.

Теория: Техника выполнения упражнений. Принципы правильного дыхания.

Практика: Освоение упражнений на растяжение и укрепление мышц тела. Проработка основных групп мышц. Осанка и её конструктивные компоненты. Упражнения на развитие мышц периферийного комплекса в сочетании с правильным дыханием, упражнения на расслабления мышц. Упражнения на развитие гибкости спины.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

3.2. Введение в комплекс упражнений занятий в паре, с использованием утяжеления и различного оборудования 6 часов.

Теория: Техника выполнения упражнений в паре. Утяжеление как способ наработки силы мышц.

Практика: Занятия в паре для увеличения эффективности упражнений. Упражнения с использованием эспандера.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

3.3. Классическая и танцевальная аэробика в сочетании с элементами стретчинга 6 часов.

Теория: Техника выполнения упражнений по классической и танцевальной аэробике.

Терминология движений. Сочетание аэробики и стретчинга.

Практика: Упражнения в партере. Выполнение упражнений с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

3.4. Силовые упражнения с мячом для фитнеса 6 часов.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячом. Техника безопасности в работе с мячом.

Практика: Упражнения в паре для конструктивного решения проблемы ошибок при выполнении упражнений. Нарботка умений и навыков выполнения упражнений.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

3.5. Круговая и интервальная тренировка 6 часов.

Теория: Понятие круговая и интервальная тренировка, процесс построения тренировки. Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнение для наработки силы-гибкости мышц. Умение сочетать упражнения для выполнения поставленных задач. Интервальная тренировка (аэробика- сила).

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

3.6. Стретчинг в хореографии 4 часа.

Теория: Стретчинг как одна из важных составляющих в хореографии. Развитие силы, выносливости, пластики для хореографии посредством стретчинга, свободная пластика.

Аэробика и стретчинг как массовые виды спорта, просмотр видеоматериалов по темам.

Практика: Выполнение комплекса хореографических упражнений с элементами аэробики.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

4. Курс «Черлидинг» 50 часов.

4.1. История черлидинга. Изучение правил по технике безопасности во время тренировки 2 часа.

Теория: История развития черлидинга, кодекс черлидеров, техника безопасности.

Практика: Общая физическая подготовка

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

4.2. Изучение и отработка базовых движений рук 4 часа.

Теория: Техника выполнения движений

Практика: Выполнение комплекса упражнений

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

4.3. Изучение и отработка базовых движений ног 4 часа.

Теория: Техника выполнения движений

Практика: Выполнение комплекса упражнений. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Положение поп-ту. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

4.4. Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге 4 часа.

Теория: Техника выполнения движений

Практика: Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

4.5. Упражнения на развитие координация движений 4 часа.

Теория: Основные правила выполнения упражнений на координацию движений

Практика: Выполнение комплекса упражнений

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

4.6. Изучение и отработка стантов и пирамид 4 часа.

Теория: Основные понятия, терминология, правила выполнения движений, правила безопасности

Практика: Изучение стантов. Чир-дансы. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

4.7. Отработка акробатических элементов 8 часов.

Теория: Техника выполнения движений, правила безопасности

Практика: Отработка акробатических элементов (кувырки, колеса, рондаты и др.) Стойка на бедре двойной базы. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

4.8. Отработка и изучение чиров и чантов 4 часа.

Теория: Профилактика травматизма.

Практика: Чир-прыжки: аппруч, Тале (группировка), Стредл, Херпи, Хедлер (барьерист), Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Тай Тач, Вокруг света. Шпагаты. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции

4.9. Постановочная работа 16 часов

Практика: Простые кричалки. Виды движений под музыку. Танцевальные связки
 Формы занятий: Беседа, практикум, репетиции
 12. Итоговое занятие – 2 часа.
 Теория: Анализ достижений

1.4 Планируемые результаты

Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

К концу обучения формируется творческая, дружелюбная личность с активной жизненной позицией, с приоритетами здорового образа жизни, проявляющая уважение к культуре и традициям своей страны и других народов, с развитой мотивацией к познанию и творчеству.

Критерием обученности будут: положительная динамика высокого уровня и развития творческих способностей детей, успешное участие во внутренних конкурсах и концертах, заинтересованность детей в творческой деятельности.

Результативность отслеживается с помощью карты наблюдений, тестовых заданий, разработанных педагогом, анализа участия детей во внутренних концертах, конкурсах.

Усвоение программы возможно по 3-м уровням: низкий, средний, высокий.

К концу обучения дети знают:

Низкий уровень:

Знают:

- назначение хореографического зала, правила поведения в нем;
- правила поведения на занятиях;
- технику безопасности на занятиях;
- музыкальные термины на бытовом уровне (быстро, умеренно, медленно).

Умеют:

- слушать и понимать учебную задачу;
- работать в паре, малой группе;
- выполнять простейшие упражнения с помощью и под контролем педагога.

Средний уровень:

Знают:

- названия основных современных танцевальных стилей: модерн, контемп, хип-хоп;
- основные танцевальные позиции ног и рук;
- основные музыкальные термины, размер 2/4, 2/3 .

Умеют:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- выполнять простейшие упражнения под контролем педагога;
- слышать новую музыкальную фразу;
- правильно держать осанку;
- под контролем педагога создать заданный образ под заданную музыку: образы природы (цветок, ветер, животное);
- исполнять простые танцы в группе.

Высокий уровень:

Знают:

- понятие «Танцевальный образ».
- понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;

Умеют:

- выполнять простейшие упражнения самостоятельно
- исполнять разогрев самостоятельно;

- создать себе образ под заданную музыку.

- выполнять сольные партии в соответствии с заданным образом: образы природы (цветок, ветер, животное) и характерные образы человека;

- подать себя правильно зрителю эмоционально согласно характеру танца.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1		Введение. Я приглашаю вас в мир хореографии. Инструктаж по ТБ.	2	беседа
2		Позиции рук и ног.	2	Занятие в хореографическом зале
3		Упражнение для выворотности ног.	2	Занятие в хореографическом зале
4		Упражнение для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку.	2	Занятие в хореографическом зале
5		Упражнения для развития подвижности позвоночного столба.	2	Занятие в хореографическом зале
6		Постановка корпуса.	2	Занятие в хореографическом зале
7		Упражнение для развития стопы.	2	Занятие в хореографическом зале
8		Упражнение на развитие гибкости.	2	Занятие в хореографическом зале
9		Упражнение на развитие гибкости.	2	Занятие в хореографическом зале
10		Упражнение для ликвидации прогиба.	2	Занятие в хореографическом зале
11		Танцевальная импровизация.	2	Занятие в хореографическом зале
12		Контактная импровизация.	2	Занятие в хореографическом зале
13		Изоляция и координация.	2	Занятие в хореографическом зале
14		Основы импровизации «джаз-модерн».	2	Занятие в хореографическом зале

15		Основы импровизации «джаз-модерн».	2	Занятие в хореографическом зале
16		Координация и «шаги».	2	Занятие в хореографическом зале
17		«Кросс», «Повороты».	2	Занятие в хореографическом зале
18		«Кросс», «Повороты».	2	Занятие в хореографическом зале
19		Постановка танца	2	Занятие в хореографическом зале
20		Постановка танца	2	Занятие в хореографическом зале
21		Постановка танца	2	Занятие в хореографическом зале
22		Постановка танца	2	Занятие в хореографическом зале
23		Постановка танца	2	Занятие в хореографическом зале
24		Постановка танца	2	Занятие в хореографическом зале
25		Постановка танца	2	Занятие в хореографическом зале
26		Постановка танца	2	Занятие в хореографическом зале
27		Постановка танца	2	Занятие в хореографическом зале
28		Постановка танца	2	Занятие в хореографическом зале
29		Основные требования классического танца. Терминология классического танца.	2	Занятие в хореографическом зале
30		Методика изучения движений классического танца	2	Занятие в хореографическом зале
31		Партер	2	Занятие в хореографическом зале
32		Экзерсис у станка	2	Занятие в хореографическом зале
33		Экзерсис на середине зала	2	Занятие в хореографическом зале
34		Методика изучения движений группы Allegro.	2	Занятие в хореографическом зале

35		Техника вращений. Пальцевая техника. Усложнение работы в категории Allegro	2	Занятие в хореографическом зале
36		Изучение сценических образцов классического танца.	2	Занятие в хореографическом зале
37		Постановка танца.	2	Занятие в хореографическом зале
38		Постановка танца.	2	Занятие в хореографическом зале
39		Постановка танца.	2	Занятие в хореографическом зале
40		Постановка танца.	2	Занятие в хореографическом зале
41		Постановка танца.	2	Занятие в хореографическом зале
42		Постановка танца.	2	Занятие в хореографическом зале
43		Постановка танца.	2	Занятие в хореографическом зале
44		Постановка танца.	2	Занятие в хореографическом зале
45		Постановка танца.	2	Занятие в хореографическом зале
46		Базовые упражнения на укрепление и растяжение мышц тела.	2	Занятие в хореографическом зале
47		Базовые упражнения на укрепление и растяжение мышц тела.	2	Занятие в хореографическом зале
48		Базовые упражнения на укрепление и растяжение мышц тела.	2	Занятие в хореографическом зале
49		Введение в комплекс упражнений занятий в паре, с использованием утяжеления и различного оборудования.	2	Занятие в хореографическом зале
50		Введение в комплекс упражнений занятий в паре, с использованием утяжеления и различного оборудования.	2	Занятие в хореографическом зале
51		Введение в комплекс упражнений занятий в паре, с использованием утяжеления и различного оборудования.	2	Занятие в хореографическом зале
52		Классическая и танцевальная аэробика в сочетании с элементами стретчинга.	2	Занятие в хореографическом зале
53		Классическая и танцевальная аэробика в сочетании с элементами стретчинга.	2	Занятие в хореографическом зале
54		Классическая и танцевальная аэробика в сочетании с элементами стретчинга.	2	Занятие в хореографическом зале

55		Силовые упражнения с мячом для фитнеса.	2	Занятие в хореографическом зале
56		Силовые упражнения с мячом для фитнеса.	2	Занятие в хореографическом зале
57		Силовые упражнения с мячом для фитнеса.	2	Занятие в хореографическом зале
58		Круговая и интервальная тренировка.	2	Занятие в хореографическом зале
59		Круговая и интервальная тренировка.	2	Занятие в хореографическом зале
60		Круговая и интервальная тренировка.	2	Занятие в хореографическом зале
61		Стретчинг в хореографии. Просмотр видеоматериалов по гимнастике и растяжке.	2	Занятие в хореографическом зале
62		Стретчинг в хореографии. Просмотр видеоматериалов по гимнастике и растяжке.	2	Занятие в хореографическом зале
63		История черлидинга. Изучение правил по технике безопасности во время тренировки	2	Занятие в хореографическом зале
64		Изучение и отработка базовых движений рук	2	Занятие в хореографическом зале
65		Изучение и отработка базовых движений рук	2	Занятие в хореографическом зале
66		Изучение и отработка базовых движений ног	2	Занятие в хореографическом зале
67		Изучение и отработка базовых движений ног	2	Занятие в хореографическом зале
68		Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге	2	Занятие в хореографическом зале
69		Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге	2	Занятие в хореографическом зале
70		Упражнения на развитие координация движений	2	Занятие в хореографическом зале
71		Упражнения на развитие координация движений	2	Занятие в хореографическом зале
72		Изучение и отработка стантов и пирамид	2	Занятие в хореографическом зале
73		Изучение и отработка стантов и пирамид	2	Занятие в хореографическом зале
74		Отработка акробатических элементов: кувырок (вперед и назад)	2	Занятие в хореографическом зале

75		Отработка акробатических элементов: стойка на руках	2	Занятие в хореографическом зале
76		Отработка акробатических элементов: колесо	2	Занятие в хореографическом зале
77		Отработка акробатических элементов: рондат.	2	Занятие в хореографическом зале
78		Отработка и изучение чиров и чантов	2	Занятие в хореографическом зале
79		Отработка и изучение чиров и чантов	2	Занятие в хореографическом зале
80		Постановочная работа	2	Занятие в хореографическом зале
81		Постановочная работа	2	Занятие в хореографическом зале
82		Постановочная работа	2	Занятие в хореографическом зале
83		Постановочная работа	2	Занятие в хореографическом зале
84		Постановочная работа	2	Занятие в хореографическом зале
85		Постановочная работа	2	Занятие в хореографическом зале
86		Постановочная работа	2	Занятие в хореографическом зале
87		Постановочная работа	2	Занятие в хореографическом зале
88		Итоговое занятие	2	Занятие в хореографическом зале

2.2 Условия реализации программы

материально-техническое обеспечение:

1. Просторное, светлое помещение, освещение сверху.
2. Музыкальный проигрыватель.
3. Аудио колонки.
4. Фонограммы для танцевальных композиций и музыкального сопровождения.

информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники

<http://xn--80aiognye3g.xn--p1ai/direct.html>

https://www.youtube.com/watch?v=LI4IS0_EZaA

<https://www.youtube.com/watch?v=656J9Kx6IEo> ;

кадровое обеспечение– программа реализуется профессиональными хореографами.

Голыжбина Ксения Вадимовна

2.3 Формы аттестации (контроля)

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа, опрос, тестирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие.
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	конкурс, концерт, фестиваль, творческая работа,

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4 Оценочные материалы

Каждый учащийся в соответствии с требованиями программы должен продемонстрировать следующие навыки:

Знать:

- рисунки выученных танцев, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
- упражнения на знания основных танцевальных умений и навыков;
- элементы классического и современного танцев;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- исполнять элементы и основные танцевальные комбинации;
- контролировать мышечную нагрузку;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Видом проведения зачета является контрольный урок-показ или выступление с номером на творческом мероприятии.

Объект оценивания:

- исполнение упражнений на развитие основных танцевальных умений и навыков;
- исполнение танцевальных и ритмических этюдов с предметами и без них;
- исполнение упражнений партерного экзерсиса.

Предмет оценивания:

- знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение;
- техника исполнения движений в комбинациях и комбинаций в целом;
- знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике;
- осмысленность исполнения движений и комбинаций;
- синхронность исполнения;
- музыкальность исполнения комбинаций;
- выразительность исполнения.

Методы оценивания

Оценивание выступления учащегося на основе разработанных критериев и показателей.

Требования к зачету:

1. Упражнения на развитие основных танцевальных движений и навыков в партере и на середине зала.
2. Элементы классического и современного танца.
3. Танцевальные этюды с предметами и без них.
4. Простые танцевальные комбинации.
5. Исполнение танцевальной постановки.

Во время зачета учащиеся исполняют заранее подготовленные танцевальные и ритмические этюды. Порядок упражнений составляется преподавателем.

Перечень основных составляющих элементов для прохождения аттестации:

- упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков. Партерный экзерсис, выполнение некоторых элементов у станка;
 - основные танцевальные шага;
 - упражнения для головы;
 - наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения;
 - упражнения для плеч;
 - упражнения направленные на развитие выносливости, танцевального шага;
 - упражнения для укрепления спины;
 - основные элементы классического и современного танца;
 - основные элементы черлидинга.
 - элементы гимнастики;
 - прыжки;
 - упражнения для рук. Упражнения для рук могут быть построены на контрасте – малой и большой амплитуде: резкие и мягкие, короткие и длинные.
 - упражнения для корпуса наклоны в стороны, вперед, назад исполняются в различных ритмических рисунках, с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения («раскачивание ветвей при сильном и слабом ветре»), то же с добавлением движений корпуса («раскачивание стволов деревьев»);
 - поклон (простой с приседанием);
 - простой шаг;
 - простой танцевальный шаг;
 - сочетание шагов на носках и на пятках;
 - шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
 - простой шаг с ударом;
 - топающий шаг;
 - переменный ход;
 - бег на полу пальцах;
 - прыжки, подскоки, проскоки, перескоки;
 - приставной шаг и галоп.

Ориентация в пространстве:

- различие правой, левой руки , ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- движение по линии танца, против линии танца;
- движение по диагонали;
- построение и перестроение в колонну по одному, в пары, и обратно, из колонны по два в колонну по четыре и обратно, из колонны в шеренгу;
- из одной линии в две линии;
- комбинационные рисунки: круг, два круга, круг в круге, сужение и расширение круг, «звездочка», «змейка», «воротца»;
- свободное размещение по залу.

Танцевальные и ритмические упражнения и этюды:

- «елочка» - постановка корпуса;
- постановка головы;
- упражнения для головы;
- «воздушный шарик» - позиция рук классического танца;
- Буратино» - упражнение для головы, рук, плеч;
- «ножки поссорились, ножки помирились» - постановка ног;
- развитие навыка полного приседания, подъема на полу пальцы, прыжка:
- «паровозик» - упражнение направлено на развитие активности плечевого и локтевого сустава;

- «лягушки» - упражнение направлено на развитие выносливости и силы ног.

Простейшие танцевальные комбинации:

- комбинация с галопом;
- комбинация с притопами;
- комбинация с хлопками;
- игровые комбинации со словами;
- игровые комбинации по кругу и тп.

Партерный экзерсис

- « кузнечик», «звездочка», «лягушка», «старенькая бабушка» и тп.;
- упражнения для развития корпуса и осанки «солдатик», «березка», «поза дерева», «паза лебедя», «карандаш», «колесо» и тп.
- упражнения для развития стопы;
- элементы растяжки с напряженным и сокращенным подъемом;
- упражнения для развития танцевального шага, выносливости;
- растяжка:
- упражнения на гибкость (мостик, скручивания, прогибы).

Оценивание результата постановочной работы происходит по следующим критериям.

Учащийся должен знать:

- рисунки выученных танцев;
- технику исполнения, движения и комбинации;
- особенности взаимодействия с партнерами на сцене.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- использовать элементы и основные танцевальные комбинации танца;
- контролировать мышечную нагрузку;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Оценивание/уровень	Критерии оценивания
высокий	Учащийся осознанно и свободно владеет хореографическим текстом; танцевальные комбинации исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует эмоциональную выразительность, физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению.
средний	Достаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, танцевальные комбинации исполняет с несущественными ошибками, которые сам исправляет, владеет учением сохранять рисунок танца.

	Демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата.
низкий	Учащийся слабо ориентируется в содержании материала; исполняет танцевальные комбинации с существенными ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, манерой исполнения, опорно-двигательный аппарат развит слабо.

2.5 Методические материалы

<i>методические особенности организации образовательного процесса</i>	Программа разработана на основе типовой программы «Ритмика» (сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением»/ Под ред. О.А. Петрашевича. – Мн.: Национальный институт образования, 2005), а также методики Е.В. Горшковой «От жеста к жесту». В программе учитывается многолетний практический опыт педагога в области искусства хореографии и многолетний практический опыт работы педагога по курсам: «Современная хореография», «Классический танец», «Стретчинг», «Черлидинг».
<i>методы обучения и воспитания</i>	Обучения словесный, наглядный, практический, репродуктивный, эвристический. Воспитания убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация, создание ситуаций успеха.
<i>педагогические технологии</i>	Для успешной реализации программы используются следующие технологии: <ul style="list-style-type: none"> • технология коллективного взаимообучения; • игровая технология; • элементы здоровьесберегающей технологии являются необходимым условием снижения утомляемости и перегрузки учащихся; • информационно-коммуникационные технологии.
<i>дидактические материалы</i>	Наглядные, демонстративные пособия, тренажеры; банк творчески хранимых работ по проектам.
<i>методические разработки</i>	Подборки разноуровневых заданий, сценарии, разработки циклов занятий по темам, разделам.

Индивидуальный учебный план. Обучение может осуществляться по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в случаях и в порядке, установленном локальными нормативными актами

Список литературы

Литература для педагога

1. Базарова Н.А. Классический танец. - Ленинград, Искусство. - 1975. - 165 с.
2. Барышникова Т.И. Азбука хореографии. - М., Рольф. - 1999. - 274 с.
3. Бахрах И, И, Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 7-17 лет в связи с индивидуальными б.темпами роста и формированием организма. //Медицина, подросток и спорт. - Смоленск, 1975 - 81с.
4. Белова В.В. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования. М: 1997.
5. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. - М, 1987. - 257 с.
6. Браиловская Л.В. Танцуют все. - Ростов - на - Дону, Феникс. - 2007. - 179 с.
7. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
8. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
9. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
10. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - М.Искусство. 1963. - 187с.
11. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). - М., 1974. - 78 с.
12. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120с.
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
14. Пяти Па./ Журнал о балете для детей. М.: Студия «Антре», 2002-2005.
15. Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением.// Сборник. – Научный руководитель Н.М. Лаврухина. Под ред. О.А. Петрашевича. - Мн. – Национальный институт образования. – 2005.
16. Современные и эстрадные танцы. /Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.
17. Студия «Антре». /Журнал о балете для детей. М.: Студия «Антре», 2003-2012
18. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.
19. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
20. В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). - Лпнь, Планета музыки, 2012г.
21. Конен Б. Пути американской музыки. - М.: Композитор, 2010.
22. Учите детей танцевать. Учебное. Пособие Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова. М. Гуманит 2003г
23. Методика преподавания современного танца. Методическая разработка. «Хореографическое творчество» Киров. Внешкольник 2003г

Литература для детей и родителей

1. Баркан А.И. Его величество ребенок. – М.: Столетие, 1996.
2. Граббед Р. Игры для малышей от года до шести. – М.: Росман, 1999.
3. Галигузова Л. Застенчивый ребенок.//Дошкольное воспитание. – 2000., № 4.
4. Карабанова В. Игра в коррекции психологического развития ребенка. – М., 1997.
5. Лукан С. Поверь в свое дитя. – М.: Эллис Лак, 1993.
6. Цуконфт-Хубер Бю. Гимнастика для малышей.- М.: АСТ, 2006.
7. Эйнон Д. Творческая игра от рождения до 10 лет. – М.: Педагогика-пресс, 1995