

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 19» г. Кандалакша

Согласовано
Методический совет от
«26» августа 2021 год
Протокол № 1



Директор школы
Н. А. Лашина
«26» августа 2021 год
№ 5011 от 26.08.2021

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности «РАДУГА»
Срок реализации - 3 года
Возраст обучающихся - 7 - 10 лет**

Разработчик программы:
Смирнова Людмила
Владимировна, педагог
дополнительного образования,
первая квалификационная
категория

г. Кандалакша
2021 год

Пояснительная записка

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «Радуга»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга» разработана с учётом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Устава МАОУ «ООШ № 19» г. Кандалакша.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга» художественной направленности составлена на основе:

- образовательной программы «Детская ритмика», автор Хмурнова Л. Н., Тверь, 2009г.;
- модифицированной образовательной программы «Хореография», автор Труль О. В.;
- образовательной программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Внеурочные занятия с учащимися. Хореография» под редакцией Гурова Н. Н., 2008 год.

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Актуальность программы. Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Танец - это движение, а движение - это жизнь. Танец организует тело человека, благотворно влияет на все функции организма, нервную систему, делает собранным, внутренне ритмичным, свободным, воспитывает волю и внимание, обостряет восприятие, эмоциональность. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы организма. Позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость, способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений. Танец имеет большое значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет

свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков. Актуальность программы также обусловлена социальным заказом на гуманистическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Программный материал изложен с учетом возрастных особенностей детей, их физической и психологической подготовки. Освоение материала идет последовательно - каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, но по спирали, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам модульно. Все разделы и модули связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков.

Отличительной особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения. Занятия направлены не столько на профессиональное обучение танцевальному искусству, сколько на раскрепощение детей и их личностный рост. Поэтому, в отличие от существующих танцевальных программ, которые в основном строятся в рамках какого-то одного направления, этот курс дает возможность овладеть разнообразием стилей, что в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности. Важной отличительной особенностью программы является то, что дети начинают выступать перед зрителями уже с первого года обучения. Это развивает опыт сценической практики, закаляет детей морально, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

Новизна программы состоит в том, что она в отличие от изученных программ данного профиля комплексная, направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Программа вариативная, модульная по форме. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

В данной программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический и эстрадный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Уровень освоения программы:

- первый год обучения – стартовый;
- второй и третий год обучения - базовый

Возраст обучающихся. Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 10 лет:

- 1 год обучения – 7-8 лет
- 2 год обучения – 8-9 лет
- 3 год обучения – 9-10 лет

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 3 года обучения, всего 432 часа: 1-й год обучения – 144 часа; 2-й год обучения – 144 часа; 3-й год обучения – 144 часа.

Режим занятий:

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий, час	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2	2	4	144
2	2	2	4	144
3	2	2	4	144

Продолжительность учебного часа в группах первого года обучения в первом полугодии 35 минут астрономического времени. Продолжительность учебного часа в группах первого года обучения во втором полугодии 40 минут астрономического времени. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа, с перерывом между занятиями не менее 10 минут. Продолжительность занятий в группах второго и третьего года обучения 45 минут астрономического времени. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа, с перерывом между занятиями не менее 10 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям (СанПиН 1.2.3685-21).

Количество обучающихся:

- 1-й год обучения – 12-15 человек
- 2-й и 3-й год обучения - 12-15 человек

Условия приема. На первый год обучения зачисляются дети 7-8 лет. Обучающиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей). Принимаются все желающие, имеющие склонность к танцевальной деятельности. В объединение принимаются и мальчики и девочки.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы: Создание условий для самореализации, раскрытия творческого потенциала детей, их природных способностей, укрепление здоровья, формирование духовно – нравственных качеств личности средствами танцевального искусства.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Обучающие:

- познакомить детей с многообразием культуры разных народов;

- обучить детей основам хореографической грамотности, постановочной и концертной деятельности; основам народно-сценического, классического, бального и эстрадного танцев;
- обучить детей основным хореографическим понятиям и терминам;
- обучить детей правилам культуры поведения на сценической площадке;
- сформировать у детей знания о значении танца в жизни человека, музыкально-ритмические навыки, красоту и правильность движений;

Развивающие:

- сформировать у детей двигательные навыки;
- развить чувства ритма, умение слушать музыку и отражать в движении характер;
- развивать творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения;
- развивать творческий потенциал путем активизации воображения и фантазии;
- развивать способность и готовность к принятию ценностей здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус (умения видеть красоту движения в танце);
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать навыки культурного общения в коллективе;
- обучать воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- воспитывать духовно-нравственные качества детей;
- воспитывать у детей уважение к хореографическому искусству, народным истокам, к традициям и культуре своего народа, других народов.

Содержание программы.

Программа «Радуга» разбита на модули, каждый из которых включает в себя материал по основным разделам хореографического искусства:

- ритмика;
- партерная гимнастика;
- танцевальная азбука;
- основы классического экзерсиса;
- народно-сценический танец;
- эстрадный танец;
- историко-бытовой и бальный танец;
- танцевальные игры;
- сценическая мастерская.

Также каждый модуль включает в себя материал, изучаемый только в данном модуле (танцевальный стиль и танец, разучиваемый в данном стиле). Модули могут меняться местами в зависимости от общего календарно-тематического плана работы образовательного учреждения.

«Ритмика». Является важным предметом на первом-втором годах обучения, включает в себя развитие музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации. В дальнейшем ритмическое воспитание проходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе урока по хореографии. В этот раздел включены танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело, вводятся элементы и понятия музыкальной грамоты, те, которые встречаются в хореографии (музыкальный размер, такт, ритм и т.д.).

«Партерная гимнастика» (гимнастика, лежа на полу). Включает в себя упражнения на развитие физических данных ребенка, укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости. Детьми легче понимаются понятия «прямой спины», «вытянутого носка», «выворотной позиции» в горизонтальном положении.

«Танцевальная азбука». Данный раздел включает в себя знания по танцевальному этикету, методику исполнения движений различных видов танца, знания французской терминологии. В практическую часть входит перечень умений и навыков, упражнений, знания танцевальной лексики танцев. Вводятся элементы экзерсиса классического танца, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

«Народно-сценический танец». Материал этого раздела включает в себя несколько тем: азбука народного танца, перечень упражнений у станка и на середине зала, практические и теоретические рекомендации для обучения детей народному танцу. К концу обучения учащиеся должны знать элементы народного танца, правила постановки корпуса, все положения рук, ног, знать и уметь отличать основные группы своего национального танца: лексику, ходы, фигуры хоровода, кадрили, "коленца" плясок и т.д., профессионально исполнять танец.

«Эстрадный танец». Материал раздела позволяет максимально выявить индивидуальные возможности каждого, так как в этом стиле можно бесконечно варьировать, сочинять, учитывая возможности, особенности темперамента детей.

«Бальный танец». Раздел включает знакомство с характерными чертами и историей танцев различных эпох и народов, а также знакомство с элементами бальных танцев.

«Танцевальные игры. Сценическая мастерская». Игра — это очень важный элемент в работе с детьми. Игра – основная деятельность детей в этом возрасте, поэтому играть с ними нужно. Причем желательно привнести игру в работу, так, чтобы выполняя какую-то педагогическую задачу, дети думали, что это, просто игра. Программа включает игры, способствующие развитию пантомимики, выразительности поз, жестов, фантазии, образного мышления, творческих способностей детей.

Работа по этому разделу пронизывает весь образовательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей обучающихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее техники и выразительности. Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал – соответствовать не только техническим возможностям обучающихся, но и учитывать их возрастную психологию. Содержание данного раздела предполагает работу над постановкой концертных номеров, выступлений, показы открытых занятий, знакомство со сценой, культурой поведения на сцене.

Особое внимание уделяется сводной репетиции, где собирается весь состав объединения, групповой работе, индивидуальным занятиям, которые проводятся с солистами для работы над отдельными эпизодами танца, сольными элементами.

На занятиях сочетаются все виды деятельности: ритмика (прослушивание и анализ музыки), упражнения у станка и лежа на полу, танцевальная азбука, репетиционная работа, игры.

Программа основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства,

техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

Программа рассчитана на обучение детей основам хореографии, постановку и исполнение концертных номеров. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца.

В танцевальном объединении дети занимаются вне зависимости от их танцевальных данных. В содержании программы заложен такой материал, который доступен для освоения любому ребенку. Впоследствии педагог уже сам осуществляет дифференцированный подход к обучающимся и варьирует уровень сложности элементов, давая каждому проявить свои способности.

Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Ритмика	10	3	7	Наблюдение Контрольные упражнения
3.	Партерная гимнастика	20	1	19	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Танцевальная азбука	20	4	16	Собеседование Наблюдение Тестирование Контрольные упражнения
5.	Народно-сценический танец	30	1	29	Наблюдение Тестирование Контрольные упражнения
6.	Эстрадный танец	30	1	29	Тестирование Концерт
7.	Бальный танец	20	1	19	Контрольное занятие Тестирование
8.	Танцевальные игры	10	2	8	Открытое занятие
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
Итого		144	14	130	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. «Вводное занятие». 2 часа

Теория. 1 час.

Знакомство с искусством хореографии. Беседа с детьми о целях и задачах, о содержании и форме занятий в объединении. План работы на год. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструкция по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика. 1 час.

Изучение поклона, танцевальная игра «Музыкальная шкатулка».

Раздел 2. «Ритмика». 10 часов

Теория. 3 часа.

Изучение элементов музыкальной грамоты. 3 кита в музыке (песня, танец, марш). Понятие о характере музыки (веселая, спокойная, грустная). Темп (быстрый, медленный, умеренный).

Практика. 7 часов.

Проверка музыкального слуха. Музыкально-ритмические игры (слушание музыки, хлопки). Развитие эмоциональной выразительности (образные упражнения).

Раздел 3. «Партерная гимнастика». 20 часов

Теория. 1 час.

Устное теоретическое объяснение всех упражнений.

Практика. 19 часов.

Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой (Приложение 4).

Партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины:

- «День — ночь»;
- «Змейка»;
- «Рыбка».

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой.

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «Лодочка»;
- «Складочка»;
- «Колечко».

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса:

- «Ступеньки»;
- «Ножницы».

5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»;
- «Passe' с разворотом колена».

6. Упражнения, развивающие выворотность ног:

- «Звездочка»;
- «Лягушка».

7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага:

- «Боковая растяжка»;
- «Растяжка с наклоном вперед»;
- «Часы».

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Раздел 4 «Танцевальная азбука». 20 часов

Теория. 4 часа.

Теоретическая основа всех танцевальных элементов. Понятия «мелодия», «поза», «движение».

Практика. 16 часов.

Постановка корпуса; позиции ног; позиции рук; поклон. Ориентационно-пространственные упражнения

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур:

- линейно-плоскостных (шеренга горизонтальная, колонна);
- объёмных (круг; «цепочка»);

2. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые, из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в колонну;
- из колонны в шеренгу горизонтальную - из объёмных в объёмные;
- сужение и расширение круга;
- из круга в «цепочку» - из объёмных в линейные и наоборот;
- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной шеренги в круг;
- из колонны горизонтальной в «цепочку».

3. Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка).

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в 4 позиции:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах;
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.

Начальные элементы экзерсиса:

- Demi plie и Grand plie по 1, 2, 6 позициям (лицом к станку);
- Battement tendu jete pique;
- Rond de jambe;
- Grand battement jete.

Раздел 5. «Народно-сценический танец». 30 часов.

Теория. 1 час.

Изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, изучаются элементы русского и украинского танцев. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практика. 29 часов.

Упражнения у станка

- подготовка к началу движения (preparation);
- позиции рук (1-7);
- позиции ног (1-6) – выворотная, обратная, параллельная;
- маленькие броски по 1-й и 3-й позиции «крестом», с полуприседанием на опорной ноге.
- приседания по 1, 2, 6, полуприседание, полное приседание;
- упражнения с ненапряженной спиной из 1-й позиции на каблук;
- выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону);
- каблучное (1, 2, 3 виды), с одним ударом в 3 позиции, с двойным ударом в 3 позиции;
- кодготовка к веревочке, скольжение работающей ноги по опоре;
- flic-flac – подготовка к чечетке мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (в прямом положении вперед одной ногой, двумя ногами поочередно);
- большие броски;
- перегибы корпуса растяжка, стоя лицом к станку.

Элементы русского народного танца:

- раскрытие и закрытие рук: одной руки, двух рук, поочередное раскрытие рук, переводы рук в различных положениях;

- поклоны: на месте без рук и с руками, наклон с продвижением вперед, с отходом назад;
- притопы: одинарные, тройные;
- простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка; простой русский шаг через полупальцы на всю стопу, с притопом и с продвижением вперед и назад; боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции; переменный шаг вперед;
- подготовка к веревочке;
- припадание на месте, с продвижением в сторону;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 3-1 свободной позиции, по 1-й прямой позиции;
- перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям);
- «ковырялочка» с двойным притопом;
- хлопки и хлопущки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие); в ладоши, по бедру, по голенищу сапога;
- присядки: а) подготовка к присядке (плавное не резкое опускание вниз) по 1-й прямой и сводной позициям; б) покачивание на приседание по 1-й прямой и сводной позициям; в) присядки на двух ногах по 1-й прямой позиции с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

Раздел 6. «Эстрадный танец». 30 часов.

Теория. 1 час.

Теоретическое содержание танцевальных упражнений и движений.

Практика. 29 часов.

Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок) детского эстрадного танца.

Раздел 7. «Бальный танец». 20 часов.

Теория. 1 час.

Краткое содержание танцевальных упражнений.

Практика. 19 часов.

- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок) танцев «Полонез», «Кадриль», «Вальс», «Полька», «Менуэт».
- Работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 8. «Танцевальные игры. Сценическая мастерская». 10 часов.

Теория. 2 часа.

Теоретическое содержание материала. Пространство и мы. Знакомство со сценой. Передвижение в пространстве (правила движения во время танца).

Практика. 8 часов.

Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма («Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию»; «Я в музыке услышу кто ты, что ты»; «Музыкальный теремок»); игры на развитие актёрского мастерства). Упражнения в различных образах: журавль, лиса, медведь, мышка, Баба-Яга, клоун, куклы и другие. Музыка и танец. Разучивание хореографических композиций.

Раздел 9. 2 часа.

Итоговое занятие.

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Ритмика	10	3	7	Наблюдение Контрольные упражнения Тестирование
3.	Партерная гимнастика	20	1	19	Наблюдение Тестирование Контрольные упражнения
4.	Танцевальная азбука	20	4	16	Тестирование Итоговое занятие
5.	Народно-сценический танец	30	1	29	Контрольное занятие Тестирование
6.	Эстрадный танец	30	1	29	Контрольное занятие Тестирование
7.	Бальный танец	20	1	19	Тестирование Итоговое занятие
8.	Танцевальные игры	10	2	8	Открытое занятие Защита творческих работ
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Концерт
Итого		144	14	130	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. «Вводное занятие». 2 часа.

Теория. 1 час.

План работы на год. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструкция по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика. 1 час. Просмотр видеоматериала с целью анализа изученных номеров.
Повторение разминки, поклона.

Раздел 2. «Ритмика». 10 часов.

Теория. 3 часа.

Средства и характеристики музыкальной выразительности. Строение музыкального произведения (вступление, основная часть, кода). Куплетные формы (вступление, запев, припев). Динамика (тихо, громко). Маршевая и танцевальная музыка. Марш, полька, вальс.

Практика. 7 часов.

Музыкально-ритмические игры (хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет; выполнение простейших движений руками в различном темпе).

Раздел 3. «Партерная гимнастика». 20 часов.

Теория. 1 час.

Устное теоретическое объяснение всех упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений партерного экзерсиса.

Практика. 19 часов.

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья;
- развитие подвижности локтевого и плечевого суставов;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и мышц бедра;
- упражнения для гибкости коленных суставов, для развития подвижности голеностопного сустава, голени и стопы;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- растяжка.

Раздел 4. «Танцевальная азбука». 20 часов.

Теория. 4 часа.

Танцевальные направления и стили. Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжественный и т.п. Музыкальные темпы исполнения номера: быстро, умеренно, медленно.

Практика. 16 часов.

Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах.

Ориентационно - пространственные упражнения:

1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейно-плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).
2. Повторение материала 1 год обучения.
3. Изучение многоплановых рисунков и фигур
 - линейных (плоскостных):
 - 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
 - 2 вертикальные колонны
 - объемных:
 - 2 круга;
 - «круг в круге»;
 - 2 «цепочки».
4. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые
 - из линейных в линейные:
 - из шеренги в 2 шеренги;
 - из шеренги в 2 колонны;
 - из колонны в 2 шеренги;
 - из колонны в 2 колонны
 - из линейных в объёмные:
 - из шеренги в 2 круга;
 - из колонны в 2 круга;
 - из шеренги в 2-е «цепочки»;
 - из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.
5. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.
6. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:
 - из линейных в линейные:
 - из 2 шеренг в 2 колонны;
 - из 2 шеренг в 2 диагональные колонны
 - из объёмных в объёмные:
 - из 2-х кругов в 2 «плетня»;
 - из 2-х «плетней» в 2 круга и т.д.
 - из линейных в объёмные:
 - из 2-х колонн в 2 круга;
 - из 2-х шеренг в 2 круга и т.д.
 - из объёмных в линейные:
 - из 2-х «плетней» в 2 колонны;

- из 2-х кругов в 2 шеренги и т.д.

Танцевальные элементы:

- притопы: одинарные, тройные;
- простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка; простой русский шаг через полупальцы на всю стопу, с притопом и с продвижением вперед и назад; боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции; переменный шаг вперед;
- подготовка к веревочке;
- припадание на месте, с продвижением в сторону;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 3-1 свободной позиции, по 1-й прямой позиции;
- перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям);
- «ковырялочка» с двойным притопом;
- хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие); в ладоши, по бедру, по голенищу сапога;
- присядки.

Раздел 5. «Народно-сценический танец». 30 часов.

Теория. 1 час.

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, изучаются элементы русского и украинского танцев. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практика. 29 часов.

Упражнения у станка

1. Подготовка к началу движения (preparation).
2. Позиции рук (1-7).
3. Позиции ног (1-6) – выворотная, обратная, параллельная.
4. Маленькие броски по 1-й и 3-й позиции «крестом», с полуприседанием на опорной ноге.
5. Приседания по 1, 2, 6, полуприседание, полное приседание.
6. Упражнения с ненапряженной спиной из 1-й позиции на каблук.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-1 открытым позициям «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону).
8. Каблучное (1, 2, 3 виды), с одним ударом в 3 позиции, с двойным ударом в 3 позиции.
9. Подготовка к веревочке, скольжение работающей ноги по опоре.
10. Flic-flac – подготовка к чечетке мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (в прямом положении вперед одной ногой, двумя ногами поочередно).
11. Большие броски.
12. Перегибы корпуса растяжка, стоя лицом к станку.

Элементы русского народного танца:

- раскрытие и закрытие рук: одной руки, двух рук, поочередное раскрытие рук, переводы рук в различных положениях;
- поклоны: на месте без рук и с руками, наклон с продвижением вперед, с отходом назад;
- притопы: одинарные, тройные;
- простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка; простой русский шаг через полупальцы на всю стопу, с притопом и с продвижением вперед и назад; боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции; переменный шаг вперед;
- подготовка к веревочке;
- припадание на месте, с продвижением в сторону;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 3-1 свободной позиции, по 1-й прямой позиции;

- перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям);
- «ковырялочка» с двойным притопом;
- хлопки и хлопущки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие); в ладоши, по бедру, по голенищу сапога;
- присядки: а) подготовка к присядке (плавное не резкое опускание вниз) по 1-й прямой и сводной позициям; б) покачивание на приседание по 1-й прямой и сводной позициям; в) присядки на двух ногах по 1-й прямой позиции с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

Раздел 6. «Эстрадный танец». 30 часов.

Теория. 1 час.

Теоретические основы экзерсиса и основных движений.

Практика. 29 часов.

Экзерсис на середине:

1. Техника изоляции. Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

2. Основные шаги:

- приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса;
- выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса;
- подъем на носки, разворот стоп «краб».

3. Основные движения корпусом Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

4. Прыжки:

- прыжки на месте;
- прыжки вперед – назад;
- прыжки вправо-влево;
- прыжки «крестом»;
- прыжки «ноги вместе - ноги врозь».

5. Танцевальная комбинация. Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

Раздел 7. «Бальные танцы». 20 часов.

Теория. 1 час.

Краткое содержание танцевальных упражнений.

Практика. 19 часов.

- разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок) танцев «Полонез», «Кадриль», «Вальс», «Полька», «Менуэт».
- работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 8. «Танцевальные игры». 10 часов

Теория. 2 часа.

Теоретическая основа игр (правила).

Практика. 8 часов.

Пространственные игры: «Рисуем собой танцевальный узор». Танцевальная импровизация: «Идем за музыкой» (сочинение танцевальных этюдов в несколько движений).

Раздел 9. 2 часа.

Итоговое занятие.

Учебный план третьего года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Ритмика	10	3	7	Контрольные упражнения Тестирование
3.	Партерная гимнастика	20	1	19	Наблюдение Тестирование Контрольные упражнения
4.	Танцевальная азбука	20	4	16	Контрольное занятие Тестирование
5.	Народно-сценический танец	30	1	29	Итоговое занятие
6.	Эстрадный танец	30	1	29	Контрольное занятие Тестирование
7.	Бальный танец	20	1	19	Контрольное занятие
8.	Танцевальные игры	10	2	8	Итоговое занятие Защита творческих работ
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
Итого		144	14	130	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. «Вводное занятие». 2 часа.

Теория. 1 час.

План работы на год. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструкция по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика. 1 час. Эвакуация при чрезвычайных ситуациях. Просмотр видеоматериала с целью анализа изученных номеров. Повторение разминки, поклона.

Раздел 2. «Ритмика». 10 часов.

Теория. 3 часа.

Понятие метроритма. Понятие пауз. Такт, затакт. Акцентирование. Музыкальные жанры.

Практика. 7 часов.

Музыкально-ритмические игры и упражнения с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4). Соотношение движений с музыкальной фразой. Прослушивание музыки и определения в ней такта, затакта. Прослушивание музыки и определение ее музыкального жанра.

Раздел 3. «Партерная гимнастика». 20 часов.

Теория. 1 час.

Теоретические основы упражнений.

Практика. 19 часов.

1. Повторение и закрепление материала 2 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

2. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка», «Карандаш».

3. Упражнения, развивающие подъем стопы: разворот стопы из VI позиции в I позицию.

4. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Корзиночка», «Полумостик», «Мостик».
5. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Плуг», «Уголок».
6. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена».
7. Упражнения, развивающие выворотность ног: «Лягушка» во всех положениях, «Солнышко».
8. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. «Шпагат» вперед с обеих ног, «Шпагат» поперечный.

Раздел 4. «Танцевальная азбука». 20 часов.

Теория. 4 часа.

Танцевальные направления и стили. Теоретическая основа движений.

Практика. 16 часов.

Прыжки. Повороты (повороты на 360 градусов, пируэты и вращения).

Пластика тела:

- гибкость тела.
- волна рук.
- волна корпуса.
- работа на координацию движений головы, рук и ног.
- музыкально-ритмическая координация.
- перегибы корпуса.
- растяжка.
- прыжок.
- танцевальный шаг.

Раздел 5. «Народно-сценический танец». 30 часов.

Теория. 1 час.

Теоретическая основа танцевальных элементов.

Практика. 29 часов.

Элементы русского народного танца

Шаги:

- шаркающий шаг;
- переменный шаг;
- девичий ход с переступаниями;
- боковое припадание.

Движения на перескоках:

- перескоки с ноги на ногу по 5-1 свободной позиции с продвижением в сторону;
- моталочка;
- веревочка – простая, двойная, с переступанием на каблук;

Дроби:

- ключ простой на подскоках;
- дробные выстукивания: простая дробь на месте, двойная с продвижением;
- дробная дорожка каблуками и полупальцами. Присядки (для мальчиков):
- присядка с выбрасыванием ноги на каблук вперед и в сторону по 1-й прямой и открытой позиции;
- присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону;
- присядка с продвижением в сторону, нога на воздух с вытянутым подъемом, на каблук.

Хлопки и хлопушки (для мальчиков):

- удары по голенищу спереди и сзади;
- фиксирующие, скользящие удары, по подошве сапога, по груди, по полу;
- поочередные удары по голенищу спереди, сзади;

- по голенищу спереди крест-накрест.
- Вращения на месте по 6-й позиции, по диагонали, бег. Прыжки (с поджатыми ногами).
Элементы украинского народного танца:
- позиции и положения ног;
 - позиции и положения рук;
 - положения рук в парном массовом танце;
 - «веревочка» - простая, с переступаниями, в повороте;
 - «выхилиястник» («ковырялочка»);
 - «выхилиястник» с открыванием ноги;
 - «бегунец»;
 - «голубец» на месте и с продвижением в сторону.

Раздел 6. «Эстрадный танец». 30 часов.

Теория. 1 час.

Дискомузыка, дискотанец. Истоки дискотеки.

Практика 29 часов.

Упражнения небольшой амплитуды:

- неглубокие приседания;
- пружинные шаги;
- подъем на полупальцы;
- движения руками;
- прыжки и упражнения, стабилизирующие дыхание;
- гибкость тела;
- волна рук;
- волна корпуса;
- перегибы корпуса

Музыкально-ритмическая координация. Работа на координацию движений головы, рук и ног. Растяжка. Прыжок.

Раздел 7. «Бальный танец». 20 часов.

Теория. 1 час.

Краткое содержание танцевальных упражнений.

Практика. 19 часов.

- разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок) танцев «Полонез», «Кадриль», «Вальс», «Полька», «Менуэт».
- работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 8. «Танцевальные игры». 10 часов.

Теория. 2 часа.

Хореография как сценическое искусство.

Практика. 8 часов.

Этюды для развития выразительности движений:

- образная пластика рук;
- «фольклорные руки»;
- «руки-эмоции»;
- «руки-позиции»;
- «руки импровизируют».

Этюды для развития воображения:

- танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений (элементарные формы танцевальной импровизации);

- самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую музыку - «Слушаем и фантазируем».

Раздел 9. 2 часа.

Итоговое занятие.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Радуга»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	1 сентября 2021	31 мая 2022	36	72	144	2р по 2 часа
2год	1 сентября 2022	31 мая 2023	36	72	144	2р по 2 часа
3 год	1 сентября 2023	31 мая 2024	36	72	144	2р по 2 часа
Итого за три года			108	216	432	

Планируемые результаты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца.

Ожидаемые результаты 1 года обучения.

В задачу первого года обучения входит знакомство с позициями ног, рук, положением головы, корпуса во время исполнения простейших элементов, развитие элементарных навыков координации движений. Знакомство с простыми упражнениями у станка. На середине зала изучаются элементы и небольшие комбинации русского народного, эстрадных танцев. Развитие навыков координации движений и музыкального слуха.

Знать:

- правила поведения на занятиях;
- правила постановки корпуса;
- позиции рук, ног, головы в танце.

Уметь:

- распознавать характер музыки;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять простейшие танцевальные шаги;
- ориентироваться в пространстве;
- передвигаться по определенной площадке и в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка;
- переходить из одного движения в другое;
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений;
- справляться с несложными танцевальными комбинациями.

Иметь навыки:

- чувства ритма, уметь отражать в движениях характер музыки;
- легкого шага с носка на пятку;
- выполнения партерной гимнастики.

Ожидаемые результаты 2 года обучения.

Второй год обучения включает в себя изучение элементов у станка и на середине зала, а также более сложные танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений обучающихся. На втором году обучения укрепляется сила ног и стоп, развивается устойчивость, координация в исполнении упражнений у станка и на середине. Все движения экзерсиса изучаются, держась одной рукой за станок, вторая рука на поясе. Некоторые движения требуют preparation. Ряд движений сначала изучают в сторону, позднее вперед и назад, в пол и на воздух под углом 25 гр., 45 гр., 90 гр. Продолжается освоение понятий и терминов классического танца, элементов и движений русского, украинского, белорусского танцев, эстрадного танца.

Знать:

- правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике;
- различные направления в хореографии;
- правила и логику построений из одних рисунков в другие;
- позиции рук, ног, головы в танце;
- такт и затакт;
- о динамических оттенках музыки;
- подготовительные движения рук,
- основные термины классического экзерсиса;
- знать точки плана класса, их расположение

Уметь:

- выполнять экзерсис у танцевального станка;
- владеть центром тяжести тела;
- выполнять по заданию педагога упражнения по актерскому мастерству;
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений;
- выполнять различные танцевальные шаги;
- уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- передать настроение танца в соответствии с характером музыки.

Иметь навыки:

- выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- выразительности и техники выполнения движений в хореографических композициях.

Ожидаемые результаты 3 года обучения.

Третий год обучения предполагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибы корпуса, полуповороты. Продолжается изучение элементов и движений русского танца. Изучаются элементы украинского, молдавского танцев. Изучаются элементы эстрадного танца, а также историко-бытового и бального танца. Запланировано повторение пройденных упражнений с увеличением темпа исполнения. Движения у станка исполняются, держась одной рукой за палку, вторая рука во II позиции. Изучаются полуповороты, позы arabesque.

Знать:

- правила культуры поведения на сценической площадке;
- основы постановочной и концертной деятельности;
- понимать специальную хореографическую терминологию на занятиях;
- правила постановки рук, группировки пальцев в народном танце;

Уметь:

- выполнять основные ориентиры (рисунки) по инструкции педагога;
- исполнять preparation;
- исполнять движения на мелодию с затактовым настроением;

- акцентировать шаг на первую долю такта, передавать в движении музыкальный размер и ритмический рисунок;
- чувствовать ракурс и позу;
- выполнять движения в соответствии с динамическими оттенками;
- исполнять простейшие выстукивания, притопы и дроби русского танца, сочетающие ударные и безударные движения;
- применять актерское мастерство и сценическое перевоплощение, и выразительность в хореографических композициях, выражать образ в разном эмоциональном состоянии;
- выполнять самостоятельно задания на импровизацию.

Иметь навыки:

- артистичности, эмоциональности и выразительности;
- выразительности и техники выполнения движений в хореографических композициях.

1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно), сохранять правильные дистанции в колонке парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковому и музыкальному сигналам;
- наблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
- ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала;
- строиться в колонну «по два»;
- перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»;
- строиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.

2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- реагировать сменой движений на смену характера музыки;
- самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений;
- самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент;
- реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

3. Навыки и умения выразительного движения:

- легко, естественно и непринужденно выполнять шаг польки, переменный шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед и все плясовые движения;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;
- самостоятельно менять движения в соответствии с трехчастной формой музыкального произведения и музыкальными фразами;
- выполнять танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении;
- выразительно передавать игровые образы в инсценировании песен;
- самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, действовать, не подражая друг другу;
- самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа;
- выполнять элементы классического, народно-сценического, эстрадного, историко-бытового и бального уроков;

- приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»), приглашать на танец («Поклон – приглашение»).

Личностные результаты:

- формирование ценностных ориентиров в области танцевального искусства;
- навыки самостоятельной работы в освоении танцевальных движений;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- формирование мотивации на здоровый образ жизни

Также к ожидаемым результатам нужно отнести созданные хореографические сюжетные народно-сценические, балльные, эстрадные композиции. Выступление и участие в мероприятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в концертах с танцевальными номерами, выступление перед родителями (открытые занятия).

Способы определения результативности:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- упражнения;
- тестирование;
- показательные выступления

Мониторинг образовательного процесса. Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий. Контроль осуществляется по трём этапам:

Первичный (стартовый контроль)	Сентябрь	Практические упражнения, направленные на диагностику уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребёнка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
Промежуточный контроль	После изучения каждого раздела	Контрольные занятия, направленные на определение степени освоения образовательной программы. Итоги контроля позволяют скорректировать степень сложности содержания программы с учетом индивидуальных особенностей детей, оценить динамику танцевальных навыков, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, уровень мотивации.
	По итогам первого и второго годов обучения	Открытое занятие. Определяется уровень освоения программы первого/второго годов обучения, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе реализации программы

Итоговый контроль	Май (третий год обучения)	Участие с танцевальной постановкой в отчетном концерте. Определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе реализации программы.
-------------------	---------------------------	---

Личная карточка развития обучающегося

Показатель	Характеристика	Фамилия, имя обучающегося		
		Сентябрь	Декабрь	Май
Теоретические аспекты	Основные требования, предъявляемые к занятиям ритмикой			
	Методические правила исполнения программных достижений и упражнений			
	Основные программные рисунки и перемещения			
Музыкальность	Способность воспринимать и передавать в движении образ основными средствами выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом			
Эмоциональность	Выразительность мимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)			
Гибкость, пластичность	Мягкость, плавность и музыкальность движения рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные хореографические упражнения			
Координация, ловкость движений	Точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце			
Творческие способности	Умение импровизировать под знакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные движения			
Внимание	Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции			

	самостоятельно, без подсказок)			
Память	Способность запоминать музыку и движения			

Уровни: Н-низкий; С-средний; В-высокий

Педагогическая диагностика результатов обучения

Диагностика владения знаниями о культурном поведении артиста и зрителя (опрос, тестирование). Цель: выявить уровень знаний по сценической и зрительской культуре поведения, как должен вести себя культурный, грамотный и воспитанный артист и зритель.

Тестирование. Выбери правильный ответ:	
Культурный, грамотный и воспитанный артист тот, кто	<p>А) комментирует со снисходительным видом выступления других артистов;</p> <p>Б) умеет незаметно передвигаться за кулисами, готовясь к своему выходу;</p> <p>В) выглядывает из-за кулис, чтобы лучше видеть, как выступают другие;</p> <p>Г) приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления.</p>
Быть готовым к выступлению, это:	<p>А) знать наизусть и без ошибок свою партию;</p> <p>Б) просто привести себя в порядок и прийти в чем есть;</p> <p>В) приготовить костюм (выгладить, подшить, почистить, сложить в специальный пакет);</p> <p>Г) знать, что должен исполнять партнёр и как взаимодействовать с другими исполнителями в номере;</p> <p>Д) сделать причёску, какая тебе нравится;</p> <p>Е) иметь с собой, расчёску, лак, шпильки, невидимки, резинки.</p>
Культурный, грамотный и воспитанный зритель тот, кто	<p>А) разговаривает, громко комментирует выступления, чтобы показать свои знания;</p> <p>Б) если не нравится выступление встает с места до окончания номера, входит и выходит во время выступления из зала;</p> <p>В) перед входом в зрительный зал обязательно выключает сотовый телефон;</p> <p>Г) всегда благодарит за выступления артистов аплодисментами;</p> <p>Д) может перекусить во время выступления, если проголодался;</p> <p>Е) ждет полного окончания спектакля или номера, чтобы выйти из зала.</p>
Продолжи правила поведения:	<p>Вставать с места до окончания номера...</p> <p>За выступление артистов благодарят...</p> <p>Перед входом в зрительный зал необходимо выключить ...</p> <p>Разговаривать, перешептываться, шуршать фантиками, жеваться и употреблять еду во время выступления....</p> <p>Вставать с места до конца представления ...</p> <p>На концерт приходите...</p>

Диагностика гибкости, силы, подвижности, равновесия (контрольные упражнения)

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между

кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Обучающийся стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Тест на равновесие. Встаньте на одну ногу; поставьте на ее колено пятку другой ноги и закройте глаза, одновременно запустив секундомер или ведите счет секундам сами. Длительность стойки в таком положении будет характеризовать устойчивость.

Форма организации занятий: теоретические и практические занятия. Программа предусматривает групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные формы работы с обучающимися.

Методическое обеспечение программы

Принципы построения деятельности:

- Принцип интеграции различных жанров танцевального искусства, синкретичности различных видов искусств (хореографии, литературы, истории).
- Принцип концентричности, т.е. возвращение к ранее изученному материалу с его последующим расширением и усложнением.
- Принцип непрерывности предполагает правильное чередование напряжений и спадов в работе, равномерность ее во времени, ее насыщенность в течении учебного года позволяет определить системность в работе.
- Принцип доступности, т.е. для каждого возраста материал подбирается в соответствии с особенностями психолого-эмоционального развития именно этого возраста.
- Принцип преемственности предполагает создание и развитие традиций, помогающих сформировать сплоченный коллектив.
- Принцип осознанности – усвоение материала должно быть не механическим, а, прежде всего, осмысленным.
- Принцип наглядности, когда каждое новое движение предварительно показывает и объясняет педагог.
- Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку, когда требование результата должно исходить из предварительной оценки его возможностей.
- Принцип сотрудничества между педагогом и детьми, между детьми разных возрастных групп.
- Принцип развивающего обучения, который ориентирует учащихся на зону ближайшего развития.
- Принцип дидактики – содержательные задачи включены в программу для освоения обучающимися методом от простого к сложному.

Основными видами деятельности на занятиях являются репродуктивная и творческая деятельность. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь этих двух видов деятельности способствует творческой самореализации, гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

Учебный материал на занятиях распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от «медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям». Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления образовательной деятельности:

- метод сенсорного восприятия – просмотры видео, прослушивание аудиозаписей;
- словесный метод – рассказ нового материала, анализ, инструктаж, беседа о выпускниках и т. д., дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- наглядный метод – видео-иллюстрация, личный показ педагогом, видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;
- практический метод – упражнение, игра, творческая импровизация, ритмопластика, танцевальные комбинации, репетиции.
- метод стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, конкурс внутри группы, создание ситуации успеха.

Педагогические технологии, используемые для реализации программы:

1. Личностно-ориентированные технологии дают возможность ребенку понять себя, пропустить через себя ту деятельность, которой он занимается, самоопределиться и самореализоваться. Индивидуальный подход к каждому ребенку, соответствующий возрастным особенностям и личностным качествам, является неотъемлемой частью воспитания и обучения.

2. Здоровьесберегающие технологии направлены на формирование бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, социальных навыков, способствующих успешной адаптации детей в обществе.

3. Технология сотрудничества дает возможность учащимся осваивать опыт поколений. Сотрудничество – совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скрепленная взаимопониманием, совместным анализом ее хода и результата. Концептуальные положения педагогики сотрудничества отражают важнейшие тенденции, по которым развиваются современные образовательные учреждения:

- превращение педагогики занятия в педагогику развития личности;
- гуманистическая ориентация образования;
- развитие творческих способностей и индивидуальности ребенка;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.

4. Игровые технологии. Эти технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Игровые технологии позволяют активно включить ребенка в деятельность, улучшают его позиции в коллективе, создают доверительные отношения.

Материально-техническое оснащение программы. Для реализации программы необходимы:

- оборудованный танцевальный зал,
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- MP3 плеер, CD-диски, MP3-диски;
- эскизы, схемы, картинки,
- компьютерное оборудование для просмотра видеоматериалов, видео-иллюстрации.

Литература для педагога:

1. Браиловская, Л.В., Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы / О.В. Володина, Р.В. Цыганкова – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007
2. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2 / И.Э. Бриске – Челябинск. 2012
3. Жуков, Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др. под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2009
4. Калинина, О. Н. Если хочешь воспитать успешную личность - научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. / О. Н. Калинина Часть I и II, – Харьков, 2013
5. Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8
6. Нечаев, М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие М.П. Нечаев – Москва: ЦГЛ, 2006
7. Пуртова, Т. В., Учите детей танцевать / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная – Москва: центр Владос, 2003
8. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2011
9. Шарова, Н.И. Детский танец / Н.И. Шарова– Санкт-Петербург: Планета музыки; Лань, 2011

Литература для обучающихся и родителей:

1. Воронина, Н.В., Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Н.В. Воронина, М.А. Михайлова – Ярославль: Академия развития, 2000
2. Руднева, С., Музыкальное движение / С. Руднева, Фиш Э. – Санкт-Петербург, 2000
3. Федорова, Г.П. Поиграем, потанцуем / Г.П. Федорова – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2002

Примерный репертуарный план

№ п/п	Хореографические постановки	Тематика хореографических постановок
<i>1 год обучения</i>		
1.	«Первоклашка»	Детская тематика
2.	«Зонтики»	Детская тематика
<i>2 год обучения</i>		
3.	«Детство»	Детская тематика
4.	«Гусары»	Классическая тематика
<i>3 год обучения</i>		
5	«Черное и белое»	Современная тематика
6	«Вальс»	Классическая тематика
7.	«Армия»	Современная тематика

Рекомендуемые программные упражнения, игры:

1. Подвижные игры:

«Игра-повторялка» (или «Зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:

- «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);
- «удивляемся» (упражнение для плеч);
- «ловим комара» (хлопок под коленом);
- «притаптываем землю» (притопы) и т. д.

«Танцевальный ринг». Участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3-4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.

«Торт-мороженое». Участники образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперед, представляя собой торт. На первом этапе «торт-мороженое» тает: с началом музыки участники расслабляются и медленно томно опускаются на пол в лежачее положение, не разрывая при этом рук. На втором этапе происходит обратный процесс – «торт-мороженое» замораживается: участники также медленно, как на предыдущем этапе, поднимаются, не разрывая рук. и принимают исходное положение.

2. Танцевальные миниатюры:

<p><i>На развитие мягкости и выразительности рук:</i> Дуют, дуют ветры в поле, Чтобы мельницы мололи, Чтобы завтра из муки Напекли мы пирожки.</p> <p><i>Умение переставлять стопу с носка на</i></p>	<p><i>Припадание:</i> Припадаем, припадаем, Русский танец начинаем, Как лебедушки плывём, Хоровод мы наш ведём!</p> <p><i>Моталочка:</i> Я моталочку спляшу,</p>
---	---

<p><i>пятку и комбинировать с перетопом:</i> Носок – пятка, перетоп, Носок – пятка, перетоп. Вот какие молодцы – Мы танцоры удальцы!</p> <p><i>Перенос тяжести тела с ноги на ногу – «маятник»:</i> Вперёд –назад, вперёд-назад Маятник качается. Влево-вправо, влево-вправо Детям очень нравится.</p> <p><i>Подскок:</i> Скок, скок, скок, скок! Вот какой у нас подскок! Ножку дружно поднимаем И носочек книзу тянем.</p> <p><i>Шаг с полуприседанием:</i> Шаг-присяду, шаг-присяду. Это танец я учу. Приседать я не устану. Я танцором стать хочу.</p>	<p>Малым деткам покажу, Ножку правую сгибаю И быстрее выпрямляю, То же самое с тобой Повторим ногой другой.</p> <p><i>Гармошка:</i> В нашем доме у Тимошки Есть красивая гармошка, Пятки вместе, носки врозь- Потанцуй, лениться брось.</p> <p><i>Шаг с притопом:</i> Сух из лужи вышел гусь, Но и ты теперь не трусь, Шаг с притопом покажи, А потом беги, кружи.</p> <p><i>Галоп боковой:</i> Гоп, гоп, гоп, гоп, Получается галоп. Пятка пятку догоняй- Пятка пятку выбивай.</p>
--	---

3. Комплекс упражнений для разминки и партерной гимнастики.

Упражнения для разминки

Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания. Марш с добавлением движений:

- головы - повороты, наклоны;
- рук - поднимание, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса - повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами - с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела Напряжение и расслабление мышц -шеи; - ног; - рук; - всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Комплексы упражнений партерной гимнастики.

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение;

В положении стоя на коленях:

- сед на пол между стопами ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

Упражнение для развития танцевального шага.

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» - продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» - выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- упражнение «лодочка» - одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

- упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» - прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» - стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.