



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация Неманского муниципального округа
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 г. НЕМАНА»
(МАОУ «СОШ №2 г. Немана»)

Российская Федерация, 238710, Калининградская область, город Неман, улица Октябрьская, дом 17,
ОКПО 48768420, ОГРН 1023901955395, ИНН/КПП 3909026072/390901001
тел./факс. (8-40162)- 2-32-03, E-mail: shcola2.neman@mail.ru, <http://shcola2neman.ru>

Принята на заседании
педагогического совета
от «20» июня 2024г.
Протокол № 10



« Утверждаю»
Директор школы
М.А. Жеребцова
«20» июня 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации - 9 месяцев

Автор-составитель:
Заступневич В.В.,
педагог дополнительного образования

г. Неман, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» имеет художественную направленность.

Актуальность программы:

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, содействуя развитию воображения и фантазии, пространственного мышления, колористического восприятия, она способствует раскрытию творческого потенциала личности, вносит вклад в процесс формирования эстетической культуры ребёнка, его эмоциональной отзывчивости. Приобретая практические умения и навыки в области хореографии, дети получают возможность удовлетворить потребность в движении, реализовать желание создавать нечто новое своими силами.

Занятия детей хореографией совершенствуют органы чувств, развивают умение наблюдать, анализировать, запоминать, учат понимать прекрасное. Все это особенно важно в настоящее время, когда мир массовой культуры давит на неокрепшую психику ребенка, формирует привычку воспринимать и принимать всевозможные суррогаты культуры.

Кроме того, будучи сопряжено с изучением лучших произведений искусства, художественное творчество пробуждает у детей интерес к искусству, любовь и уважение к культуре своего народа.

Данная дополнительная общеразвивающая программа позволяет решать не только собственно обучающие задачи, но и создает условия для формирования таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение радоваться успехам товарищей, способность работать в группе и проявлять лидерские качества. Также через занятия хореографией появляются реальные возможности решать психологические проблемы детей, возникающие у многих в семье и школе.

Данная дополнительная общеразвивающая программа обеспечивает развитие детей по разным направлениям:

1. *Познавательное* - обеспечивает ознакомление с понятиями и умениями, которые касаются хореографии.
2. *Практическое* - способствует овладению навыками хореографии, основами народно-сценического, бального, современного танца.
3. *Творческое* - обеспечивает формирование творческих способностей: наблюдательности, умение мыслить хореографическими образами.

4. *Социальное* - способствует воспитанию бережного, уважительного отношения к народным традициям, национального сознания, формирование эстетического вкуса.

Отличительные особенности программы.

Данная программа построена на широком использовании оригинальных авторских методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных зрелищно-игровых приемов, способствующих систематическому формированию и поддержанию у учащихся мотивации к творчеству. Всевозможные сказочные ситуации, игровые задания, театрализованные действия стимулируют интерес, фантазийные поиски детей, в результате чего каждый ребёнок, независимо от своих способностей, ощущает себя волшебником, творцом, художником.

Активное включение игровых форм обусловлено, прежде всего, возрастными особенностями обучающихся. Жизнь ребёнка тесно связана с игрой; игра – это не только удовольствие, через игру дети познают окружающий мир. Благодаря ей у ребёнка можно развить внимание, воображение, память. Через игру можно увлечь детей хореографией, разбудить в каждом из них потребность к художественному самовыражению

Данная программа, хотя и рассчитана на детей школьного возраста (от 11 до 15 лет), ориентирована на то, чтобы дать им базовое систематизированное образование по хореографии, основанное на развитии танцевальной техники.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11 – 15 лет. Принимаются все желающие без отбора.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы – 9 месяцев (с 1 сентября по 31 мая текущего года).

На полное освоение программы требуется 70 часов, включая индивидуальные консультации, соревнования, конкурсы, балы.

Формы обучения.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые занятия с детьми. Состав групп 15 – 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов – 70 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. По запросу участников образовательного процесса часы занятий могут меняться.

Педагогическая целесообразность.

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного социального развития ребенка, для его гармоничного духовного и физического совершенствования. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует художественный вкус, свое собственное высококонрастное "я", так как специфика занятий данным видом деятельности базируется на больших трудовых и нравственных усилиях, что в свою очередь, формирует физическую и психическую выносливость, развивает работоспособность и привычку систематически следить за своим состоянием здоровья.

Практическая значимость.

Приобретение опыта реализации своей идеи и мысли в танце. На начальном этапе создания композиции - проработка практического и теоретического материала по современной хореографии.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

приобщение детей к искусству, хореографии, развитие художественного вкуса, воспитание естественной двигательной реакции через восприятие и переживание музыки.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Образовательные:

- осваивать основы народного, классического, бального танцев;
- знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями;
- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие);

Развивающие:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;

Воспитательные:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни школы, участие в районных, областных смотрах художественной самодеятельности.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы.

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать проявлять свои достижения в области хореографии. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности и творчества, разновозрастное сотрудничество, рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение взаимодействовать друг с другом.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества как трудолюбие, настойчивость, целеустремлённость, выдержка и желание работать в группе.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала;

2 часть – практическое занятие обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит отработка движений, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности

каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к вокальному искусству.

Планируемые результаты.

Образовательные: у обучающихся сформированы правильная осанка, оптимальное телосложение; навыки различать стили современного танца;

Развивающие: у обучающихся развиты выполнение эстетически красиво гимнастических и акробатических комбинаций;

Воспитательные: повысилась мотивация обучающихся к для выполнения самостоятельных творческих работ - танцевальных композиций у обучающихся сформированы навыки работать в паре.

Механизм оценивания образовательных результатов.

- Низкий уровень. Не может исполнить танец без помощи педагога.
- Средний уровень. Может исполнить танец при подсказке педагога.
- Высокий уровень. Способен самостоятельно исполнить тот или иной танец.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде открытых уроков. Итоговый контроль проводится как участие в районных, региональных конкурсах художественной самодеятельности.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАОУ «СОШ № 2 г. Немана», правила внутреннего распорядка обучающихся МАОУ «СОШ № 2 г. Немана», локальные акты МАОУ «СОШ № 2 г. Немана». Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Пространственно-предметная среда (наглядные пособия и др.).

Кадровые. Педагог дополнительного образования.

Материально-технические: Стол педагога, стул педагога, ПК педагога с колонками, зеркальная стена в танцевальном зале.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ урока	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
Введение (2 часа)			
1-2	Вводное занятие Входной контроль	2	Знакомиться с правилами техники безопасности
Азбука танцевального движения + Гимнастика и стретчинг (34 часа)			
3-6	Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4.	4	Выполнять музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент».
7-10	Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево	4	Двигаться в различных рисунках по одному, в паре, перестраиваться из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, перестраиваться по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочкой», «конвертом».
11-14	Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт	4	Исполнять танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук.

15-18	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево	4	Упражнения по всем уровням выполнять по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складывать из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.
19-21	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево	3	Упражнения по всем уровням выполнять по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складывать из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.
22-26	Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком, (вправо, влево)	5	Повторять танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Учиться исполнять лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении. Знакомиться с прыжками: понятие маленьких и больших прыжков. Исполнять подскоки на месте.
27-30	Фигурная маршировка с перестроениями	4	Выполнять усложнённые варианты и комбинации, которые состоят из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.
31-33	Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.	3	Перестраиваться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Выполнять усложнённые варианты и комбинации из простых изученных элементов.
34	Упражнения на растяжку	1	Упражнения по всем уровням выполнять по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складывать из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.
35	Упражнения на пластику	1	Знакомиться с терминологией, основными понятиями и принципами исполнения движений. Повторять основные принципы дыхания. Выделять различные группы мышц. Работать по классическому экзерсису на полу. Выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет, исправлять физические недостатки. Напрягать и расслаблять мышцы тела. Способствуют растягиванию

			ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.
36	Прыжки	1	Повторять прыжок в шпагат, подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой, прыжок в "лягушку" со сменой ног.
Основа народно-сценического танца (13 часов)			
37-43	Русский народный танец	7	Повторять прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад). Знакомиться с хлопками и хлопушками. Повторять присядки (для мальчиков).
44-49	Украинский народный танец	6	Знакомиться с положениями рук: положение рук в сольном танце, положение рук в массовых и парных танцах, подготовка к началу движения. Учить основной шаг с каблука, основной шаг с каблука с поворотом головы на каждый шаг, «маятник», припадания по VI позиции вперед-назад, вперед, из стороны в сторону, из стороны в сторону с подбивкой; с прыжком.
Современный танец (14 часов)			
50-52	Изоляция	3	Выполнять движения ногами: стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут; Учить различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В).
53-54	Координация 3-х центров	2	Работать в координации 3-х центров: руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево; приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад; вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция; Двигаться шагами по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно вправо-влево. Одновременно руки исполнять

			основную схему в обратном порядке: В-Б-А-П позиция.
55-59	Кросс. Передвижение в пространстве	5	Вращаться: на двух ногах; на одной ноге; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.
60-63	Уровни	4	Стоять на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении. Сидеть I позиция; II позиция; IV позиция или V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре. Лежать (на спине, на боку, на животе).
Бальный танец (7 часов)			
64-68	Медленный вальс	7	«Большой правый квадрат», «большой левый квадрат». Ставят постановку танца.
ИТОГО: 70 часов			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(70 часов)

Азбука танцевального движения

Гимнастика и стретчинг

Упражнения на растяжку

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Упражнения на пластику

Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному

управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Прыжки

Tempssauté по VI и I позициям.

Подскоки на месте и с продвижением.

На месте перескоки с ноги на ногу.

"Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

Прыжки с поджатыми ногами.

Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

"Козлик". Выполняется pasassemble, подбивной прыжок.

Прыжок в шпагат.

Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.

Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

Основы народно-сценического танца

Русский народный танец

Основные положения рук и ног

Основные положения ног:

Позиции ног - 1-я, 2-я и 3-я свободные и прямые. 1 -я и 2-я закрытые.

Основные положения рук:

1. Подготовительное, первое и второе.

2. Подготовка к началу движения.

3. Положения рук в парных и массовых танцах - "цепочка", "круг", "звездочка", "карусель", "корзиночка".

Основные элементы русского танца:

- Раскрывание и закрывание рук:

а) одной руки, б) двух рук, в) поочередные раскрывания рук (приглашение), г) переводы рук в различные положения) движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.

- Поклоны:

а) на месте без рук и с руками, б) поклон с продвижением вперед и отходом назад.

- Притопы:

а) одинарные (женские и мужские), б) тройные.

- Перетопы тройные.

- Простой (бытовой) шаг:

а) вперед с каблука, б) с носка в) с притопом.

- Простой русский шаг:

а) назад через полупальцы на всю стопу, б) с притопом и продвижением вперед, в) с притопом и продвижением назад.

- "Шаркающий шаг":

а) каблуком по полу, б) полупальцами по полу.

"Переменный шаг":

а) с притопом и продвижением вперед и назад, б) с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.

- "Девичий ход" с переступаниями.

- Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

- "Гармошка".

- "Елочка".

- Припадание в сторону по 3-й свободной позиции: а) вперед и назад по 1-й прямой позиции.

- Боковое "припадание":

- а) с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги, б) с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

- Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

- Перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции и продвижением в сторону.

- Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.

- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

- "Веревочка" простая, простая с поочередными переступаниями, с двойным ударом.

- "Моталочка" в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе.

- "Ковырялочка":

а) с двойным притопом, б) с тройным притопом, в) с подскоками.

- "Ключ" простой:

а) с переступаниями, б) на подскоках.

- Дробные движения:

а) простая дробь на месте, б) тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопе, на месте и с продвижением вперед, в) простая дробь полупальцами на месте, г) дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

- Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

- **Хлопки и хлопучки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары)**

а) в ладошки, б) по бедру, в) по голенищу сапога, г) удары руками по голенищу сапога спереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону, д) фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по груди, по полу, е) поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади, ж) по голенищу сапога спереди крест-накрест.

- **Присядки (для мальчиков)**

- Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.
- Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям.
- Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям.
- Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону.

Украинский народный танец

Положения рук

- положение рук в сольном танце,
- положение рук в массовых и парных танцах,
- подготовка к началу движения.

Украинский танец «Тропотянка»

- Основной шаг с каблука;
- Основной шаг с каблука с поворотом головы на каждый шаг;
- «Маятник»;
- Припалания по VI позиции вперед-назад;
- вперед, из стороны в сторону, из стороны в сторону с подбивкой; с прыжком.

Современный танец

Изоляция

Голова: крест; квадрат; полукруг; sundari вперед-назад-вправо-влево.

Плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; крест; квадрат; твист плеч; круг, полукруги; «восьмерка».

Грудная клетка: вперед-назад; вправо-влево; подъем вверх; крест; квадрат; полукруги;

Пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; крест; квадрат; полукруги; полукруг одним бедром; круги; «восьмерка»; hiplift.

Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения).

Ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут; catchstep; prance; kick; layout.

Различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В); положение jazzhand.

Координация 3-х центров

Голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево.

Грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battemnttendu правой ногой в сторону.

Руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево; приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: а-б-в-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад.

вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: а-б-в-II позиция.

Шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: в-б-а-II позиция.

Кросс. Передвижение в пространстве

Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой;

Шаги: flatstep; catchstep. Шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок – манере.

Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную; с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну; jump; leap; hop; с 2-х ног на 1; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180°.

Вращения: на двух ногах; на одной ноге; corkscrew; fourchaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.

Уровни

Стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты).

На четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.

Сидя: I позиция; II позиция; IV позиция или «svestic»; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре.

Лежа (на спине, на боку, на животе).

Бальный танец

Медленный вальс

Музыкально-ритмическая характеристика танца, знакомство с направлениями движений в танце.

Основной вальсовый шаг. Простой квадрат. «Правый квадрат», «Левый квадрат», «Большой правый квадрат», «Большой левый квадрат».

Постановка танца медленный вальс.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия проводятся с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 35 недель.

Количество часов в неделю: 2.

Занятия не проводятся в период осенних, зимних, весенних каникул, в дни государственных праздников.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее

профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение.

Стол педагога, стул педагога, ПК педагога с колонками, зеркальная стена в танцевальном зале.

Оценочные и методические материалы.

Способность исполнения.

- Низкий уровень. Не может исполнить танец без помощи педагога.
- Средний уровень. Может исполнить танец при подсказке педагога.
- Высокий уровень. Способен самостоятельно исполнить тот или иной танец.

Методическое обеспечение.

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- демонстрационный материал (видео материалы);
- разработки досуговых мероприятий и конкурсных игровых программ;
- конспекты занятий по темам программы;
- терминологический словарь;
- фото и видео танцев, балетов и конкурсов;
- музыкальные произведения в записи (фонотека).

Для освоения обучающимися полного курса используются следующие методы:

- словесный: объяснение вокально-технических приёмов, новых терминов и понятий; рассказ о творчестве выдающихся исполнителей; объяснения; беседа; лекция (для формирования сознания) и т.д.;
- наглядный: демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;
- стимулирования: концерты, фестивали, поощрения;
- практический: использование хореографических, дыхательных упражнений и заданий;
- репродуктивный метод (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- творческий метод: определяет качественно-результативный показатель практического воплощения программы, благодаря которому проявляется индивидуальность, инициативность, особенности мышления и фантазии ученика;
- метод импровизации и сценического движения: это один из основных методов программы (умение держаться и двигаться на сцене, умелое исполнение произведения, раскованность перед зрителями); его

использование позволяет поднять исполнительское мастерство на новый профессиональный уровень.

Информационное обеспечение программы.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.ped-kopilka.ru>
2. <https://www.mti-forum.ru>
3. <https://www.festival.1september.ru>
4. <https://www.google.com>

Список литературы.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагога дополнительного образования:

1. «Азбука балета» Энциклопедия, 2000;
2. «Народно-сценический танец» Н. Ткаченко, Гуманитарный издательский центр Владос, 1986;
3. «Детский танец» Н. Ткаченко, ООО «Издательство АСТ», 1988.

Для обучающихся и родителей:

1. Аудио-, видео- записи, танцевальных коллективов и исполнителей.

