

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31»

Дополнительная общеразвивающая программа художественной
направленности
ХОРЕОГРАФИЯ
(название программы)

Возрастной диапазон:
11-14 лет

Продолжительность обучения
по программе: 4 года

Разработчик программы:
Шефер Анжела Андреевна –
педагог дополнительного образования,

г. Ангарск 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа.

Танец — форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Развитие современного общества настолько стремительно, что подростки обращают внимание на окружающую их среду, реагируя на отношения общества эмоционально. Проявляя свои яркие эмоции в танце, дети получают заряд энергии в своих выступлениях перед родными и близкими им людьми.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного и современного танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

Актуальность

Данная программа актуальна в связи с тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии в форме дополнительного обучения. Урок по хореографии обязательно входит в воспитательную программу для кадетских классов.

Искусство хореографии играет немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многообразием, хореографического искусства которое сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования.

Педагогическая целесообразность программы

На занятиях по программе «Хореография для кадетских классов» происходит массовое обучение основам историко-бытового, народного и современного танца. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например, в подготовке школьных и внешкольных мероприятий. В то же время ученики, обучавшиеся танцу, станут впоследствии носителями и пропагандистами отечественной и мировой хореографии.

Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

Программа составлена с учетом планирования воспитательной работы в кадетских классах, которая предусматривает еженедельные занятия хореографией.

Цель программы - формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.

Задачи:

Задачи:

1. Образовательные

- Формирование у детей музыкально-ритмических навыков.
- Формирование навыков правильного и выразительного движения в области классического, народного и современного танца.
- Обучение детей сценическому мастерству.

2. Развивающие

- Овладение учащимися приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля.
- Приобщение воспитанников к творческой деятельности, участию в концертной деятельности.

3. Воспитательные

- Развитие способов общения в коллективе на основе взаимоуважения, концентрации и мобилизации сил, для выполнения общих задач.
- Развитие таких личностных качеств как трудолюбие, целеустремленность, выносливость.
- Способствовать формированию общей культуры ребёнка, способной принять полученные знания и умения на практике

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих **принципах**:

- принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу;
- принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений;
- принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному;
- принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий;
- принцип гуманности в воспитательной работе (безусловная вера в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения);
- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

В программе выделены следующие **направления**:

- развитие физических способностей детей;
- приобретение танцевально-ритмических навыков;
- работа над танцевальным репертуаром;
- музыкально-теоретическая подготовка;
- теоретико-аналитическая работа;
- концертно-исполнительская деятельность.

Методы контроля и управления образовательным

процессом. Наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников хореографического кружка в школьных мероприятиях, оценка зрителей, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях; открытые занятия для родителей; выступления на тематических праздниках.

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения.

Формами педагогического контроля являются итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата. В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность и творческое сочинение танцевальных комбинаций учащихся, показанные ими в ходе урока, анализа своего выступления и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления обучающихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль:

- входной - педагогическое наблюдение, беседа с воспитателем (или учителем - классным руководителем);
- промежуточный – показательные выступления, участие в концертах;
- итоговый - творческий отчёт в форме контрольного урока или концерта.

При анализе уровня усвоения программного материала воспитанниками педагог использует карты достижений обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

- максимальный – программный материал усвоен обучающимся полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- минимальный – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной

памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

- Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

- Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа, 1 академический час — репетиционно- постановочная работа. Всего в год — 324 часа.

Состав участников — 30 человек (работа по подгруппам).

Процесс реализации программы предусматривает 2 ступени обучения.

I ступень — 5-6 класс — базовый уровень.

II ступень — 7-8 класс — основной уровень

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы должны знать:

- виды изученных танцев и их основные особенности;
- особенности их технического исполнения;
- основы танцевального этикета.

Обучающиеся должны уметь:

- продемонстрировать хорошую начальную хореографическую подготовку;
- слаженно работать в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1	Вводное занятие	2	2	
2.	Ритмические упражнения	8	6	2
3.	Построение и перестроение	20	16	4
4.	Музыкальные игры и игры на сплочение коллектива	14	10	4
5.	Упражнение на координацию	16	12	4
6.	Позиции рук и ног. Постановка корпуса.	16	12	4
7.	Разновидность танцевальных шагов	20	16	4
8.	Медленный вальс	24	20	4
9.	Народный танец	24	20	4
	Итого:	144	114	30

Содержание программы

1 раздел. Вводное занятие

- Тема: «Знакомство с детьми. Введение в образовательную программу: что мы будем изучать и зачем. Освоение танцевального поклона»
- Тема: Техника безопасности:
-инструктаж по технике безопасности.
- Тема: Начальная диагностика:
-выявление уровня ЗУН, который имеют дети.

2 раздел. Ритмические упражнения.

- Теория: изучаем и закрепляем знание характера, темпа и ритма музыки; музыкального вступления, начала и конца музыкального произведения, знакомство со слабой и сильной долей в музыке.
- Практика. уметь показать начало и конец музыкального произведения, слышать музыкальное вступление, ориентироваться в музыкальных размерах: 2/4 и 4/4. Определять характер музыки и менять движения в соответствии со сменами музыкальных частей. Уметь прохлопать сильную долю.
- Упражнения для развития музыкального ритма и темпа:
«Ритмушки» (По Карлу Орфу).
«Оркестр».
«Пружинки» (различные акценты).
Ритмические хлопки

3 раздел. Построение и перестроение.

- Теория: Развитие элементарных пространственных представлений, ориентация детей в ограниченном пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков – фигур. Знать точки зала.
- Практика: Построение в колонны, линии, круг, умение собираться в линии по 2, 4, 8 человек через середину зала. Выполнять движения по точкам зала.
- Упражнения для ориентировки в пространстве:
«Высокое колено»
«Коленчатый круг»
«Змейка»
Линии, колонны
Шашки и шахматы построение
Нитка и иголка
Ручеёк

4 раздел. Музыкальные игры и игры на сплочение коллектива.

- Теория: Самостоятельная подготовка, объяснение правил, организация внимания.
- Практика. Проведение игр. Упражнения на сплочение коллектива, на развитие чувства ритма, воображения, музыкальные игры, игровые танцы:
- «Головомяч»
«Не уроним вместе мяч»
«Вся команда на газете»
«Танцуй, замри»
«Ладошки»
«Танцевальные позы»

5 раздел. Упражнение на координацию.

- Теория: объяснить для чего нужна координация.
- Практика: научить тело согласовывать разные действия всех частей тела, разных групп мышц.
- «Рука опаздывает на 1 или на 2»
- «Упражнения на разный темп»
- «Работа ног и рук в разном темпе»
- «Разные движения для рук и ног»

6 раздел. Позиции рук и ног. Постановка корпуса.

- Теория: в постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча. Правильно поставленный корпус - залог устойчивости (aplomb) Понятия опорная и рабочая нога.
- Практика: изучение позиций рук и ног классического, народного и современного танца. Постановка корпуса. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса.
- «Изучение 6 позиций ног классического танца»
- «Изучение 4 позиций рук классического танца»
- «Постановка корпуса»
- «Упражнения на укрепление мышц: - «Книжка»
«Скалолаз»
«Велосипед»
«Птичка»
«Отжимание» и т.д.
- «Основные позиции рук в народном танце»
- «Основные позиции ног в народном танце»

7 раздел. Разновидность танцевальных шагов

- Теория: знать и правильно исполнять различные танцевальные шаги

- Практика: уметь правильно исполнить танцевальные шаги
- Шаг с носка, марш с высоким коленом, марш с вытянутой ногой, вальсовый шаг, шаги на крест, шаги на крест с поворотом, галоп, подскоки, шаг польки, бег, бег на 8,4,2, шаг с притопом, переменный шаг с выносом ноги вперед, основной переменный шаг, переменный шаг с притопом.

8 раздел. Медленный вальс.

- Теория: музыкально-ритмическая характеристика танца. Знакомство с направлениями движений в танце.
 - Практика: правильное выполнение элементов медленного вальса.
 - стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься;
- шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения);
- то же с левой ноги;
- шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом;
- то же с Л.Н.;
- «Правый квадрат»;
- «Левый квадрат»;
- «Большой правый квадрат»;
- «Большой левый квадрат».

9 раздел. Народный танец.

- Теория: знание техники исполнения танцевальных элементов.
- Практика: правильное исполнение основных движений народно-сценического танца
- «Подготовка к моталочке»
- «Подготовка к верёвочке»
- «Припадание»
- «Молоточки»
- «Ковырялочка»
- «Гармошка»
- «Елочка»
- Маленькие «голубцы»

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы, обучающиеся должны *знать*:

1. основные движения танца вальс;
2. базовые фигуры танца вальс.

3. позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
4. правила постановки корпуса;
5. танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
6. танцевальные движения: танцевальные шаги, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, движения польки, элементы русского танца (основные движения, ходы).
7. координация движений;
8. правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
9. положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
10. основные движения русского танца: молоточек, ковырялочка, гармошка, елочка, переменный ход (виды), моталочка, голубцы.

Обучающиеся должны *уметь*:

1. точно и выразительно исполнять основные движения историко-бытового танца;
2. артистично двигаться под музыку;
3. создавать композиции из базовых фигур.
4. правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
5. уметь определять характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
6. слышать сильную долю такта;
7. самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
8. знать о трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш - песня-танец;
9. знать характер танцевальной музыки;
10. иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОЙ СТУПЕНИ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1	Вводное занятие	2	2	
2.	Ритмические упражнения	8	6	2
3.	Построение и перестроение	14	10	4
4.	Музыкальные игры и игры на сплочение коллектива	12	10	2
5.	Упражнение на координацию	16	12	4
6.	Позиции рук и ног. Постановка корпуса.	8	6	2
7.	Разновидность	8	6	2

	танцевальных шагов			
8.	Медленный вальс	14	10	4
9.	Полонез	10	8	2
10.	Народный танец	20	16	4
11.	Основы современного танца	20	16	4
12.	Рок-н-ролл и буги-вуги	12	10	2
	Итого:	144	112	32

Содержание программы

1 раздел. Вводное занятие

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

2 раздел. Ритмические упражнения.

- Теория: повторяем и закрепляем знание характера, темпа и ритма музыки; музыкального вступления, начала и конца музыкального произведения, знакомство со слабой и сильной долей в музыке.
- Практика. уметь показать начало и конец музыкального произведения, слышать музыкальное вступление, ориентироваться в музыкальных размерах: 2/4 и 4/4. Определять характер музыки и менять движения в соответствии со сменами музыкальных частей. Уметь прохлопать сильную долю.
- Упражнения для развития музыкального ритма и темпа:

Ритмические хлопки

Упражнения с использованием мяча

Выполнение ритмических хлопков под музыку

3 раздел. Построение и перестроение.

- Теория: ориентация детей в ограниченном пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков – фигур. Знать точки зала.
- Практика: Построение в колонны, линии, круг, умение собираться в линии по 2, 4, 8 человек через середину зала. Выполнять движения по точкам зала.
- Упражнения для ориентировки в пространстве:

«Расчёска»

«До за до»

«Змейка»

Линии, колонны

Шашки и шахматы построение

Нитка и иголка
Ручеёк

4 раздел. Музыкальные игры и игры на сплочение коллектива.

- Теория: Самостоятельная подготовка, объяснение правил, организация внимания.
- Практика. Проведение игр. Упражнения на сплочение коллектива, на развитие чувства ритма, воображения, музыкальные игры, игровые танцы:
- «Тук, как, ХА»
«Головомяч»
«Не уроним вместе мяч»
«Вся команда на газете»
«Танцуй, замри»
«Ладошки»
«Танцевальные позы»

5 раздел. Упражнение на координацию.

- Теория: объяснить для чего нужна координация.
- Практика: научить тело согласовывать разные действия всех частей тела, разных групп мышц.
- «Рука опаздывает на 1 или на 2»
«Ноги марш, руки поднимаются и опускаются ар лестнице»
«Вентилятор»
«Ноги прыжки в повороте, руки лестница»
«Упражнения на разный темп»
«Работа ног и рук в разном темпе»
«Разные движения для рук и ног»

6 раздел. Позиции рук и ног. Постановка корпуса.

- Теория: в постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча. Правильно поставленный корпус - залог устойчивости (aplomb) Понятия опорная и рабочая нога.
- Практика: повторение позиций рук и ног классического, народного и современного танца. Постановка корпуса. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса.
- «6 позиций ног классического танца»
- «4 позиций рук классического танца»
- «Постановка корпуса»
- «Упражнения на укрепление мышц: - «Книжка»
«Скалолаз»

«Велосипед»
«Птичка»
«Отжимание» и т.д.

- «Основные позиции рук в народном танце»
- «Основные позиции ног в народном танце»

7 раздел. Разновидность танцевальных шагов

- Теория: знать и правильно исполнять различные танцевальные шаги
- Практика: уметь правильно исполнить танцевальные шаги
- Шаг с носка, марш с высоким коленом, марш с вытянутой ногой, вальсовый шаг, шаги на крест, шаги на крест с поворотом, галоп, подскоки, шаг польки, бег, бег на 8,4,2, шаг с притопом, переменный шаг с выносом ноги вперёд, основной переменный шаг, переменный шаг с притопом.

•

8 раздел. Медленный вальс.

- Теория: музыкально-ритмическая характеристика танца. Знакомство с направлениями движений в танце.
- Практика: правильное выполнение элементов медленного вальса.
- стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься;
 - шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения);
 - то же с левой ноги;
 - шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом;
 - то же с Л.Н.;
 - «Правый квадрат»;
 - «Левый квадрат»;
 - «Большой правый квадрат»;
 - «Большой левый квадрат».

Постановка танцевальной композиции: -постановка упрощенного варианта танца вальс.

9 раздел. Полонез.

Теория: музыкально-ритмическая характеристика танца. Знакомство с направлениями движений в танце.

Практика: правильно исполнять основные движения танца. Знать рисунки танца.

- основное движение вперед;
 - «обходка»;
 - балансе вперед.

Постановка танцевальной композиции: -постановка упрощенного варианта танца полонез.

9 раздел. Народный танец.

- Теория: знание техники исполнения танцевальных элементов.
- Практика: правильное исполнение основных движений народно-сценического танца
- Простой шаг с выносом ноги на каблук
Подготовка к присядкам, присядки
Хлопушки
Простая дробь
Ключ
«Моталочка»
«Верёвочка»
«Припадание»
«Молоточки»
«Ковырялочка»
«Гармошка»
«Елочка»
Маленькие «голубцы»

10 раздел. Основы современного танца.

Теория: знание техники исполнения танцевальных элементов.

Практика: правильное исполнение основных современного танца

Грув ([англ. Groove](#)) — ритмическое ощущение в музыке («качели»)

BOBBY BROWN- Встаньте ровно, руки – вдоль тела, ноги – на ширине плеч. Кисти сожмите в кулак и поочередно выбрасывайте вперед сначала левую, потом правую руку. Одновременно с руками, согнув в колене, выбрасывайте вперед ногу, левая рука – правая нога, правая рука – левая нога.

REEBOK- Встаньте ровно и плотно прижмите ступни друг к другу. В такт музыке выбрасывайте кисти, сжатые в кулак, одновременно корпусом двигайтесь в сторону кисти.

ALF - Снова правая рука танцует в паре с левой ногой и наоборот – сводите колени вместе, локти врозь, движения чередуются.

SALSAROCK- Немного кардио – невысокие прыжки на месте. Корпус и руки направлены в сторону прыжка (скорее всего эта часть получится по инерции). Та нога, которую выкидываете, сразу идет назад, на упор, другая нога повторяет движение.

BARTSIMPSON - Ноги – на ширине плеч. Колени направьте вправо, руки согните в локтях и направьте влево. Стороны, как вы понимаете, надо будет чередовать. После элемента возвращайтесь в центр и в согнутых локтях выкидывайте руки вверх. Повторите зеркально в другую сторону.

CRISSCROSS - Прыгаем на месте, скрещивая ноги. Руки нужно согнуть в локтях так, чтобы движения напоминали гребки. Работаем на инерции тела!

11 раздел. Рок-н-ролл и буги-вуги.

- Теория: знание техники исполнения танцевальных элементов.
- Практика: правильное исполнение основных движений танца Рок-н-ролл и буги-вуги
- Шейк
 - Основные шаги
 - Основные прыжки
 - Положение рук
 - Работа в паре
 - Повороты
 - Передвижения

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате реализации программы, обучающиеся должны *знать*:

1. основные виды историко-бытовых танцев;
2. базовые фигуры историко-бытовых танцев.
3. позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
4. правила постановки корпуса;
5. танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
6. танцевальные движения: танцевальные шаги, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, движения польки, элементы русского танца (основные движения, ходы).
7. координация движений;
8. правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
9. положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
10. основные движения русского танца: хороводный шаг, хлопушки, присядки, дробы, переменный ход (виды).
11. Правильно исполнять основные движения современного танца.
12. Правильно исполнять основные движения рок-н-ролл и буги-вуги.

Обучающиеся должны *уметь*:

1. точно и выразительно исполнять основные движения историко-бытового танца;
2. артистично двигаться под музыку;
3. создавать композиции из базовых фигур.
4. правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
5. уметь определять характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
6. слышать сильную долю такта;

7. самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
8. знать о трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш - песня-танец;
9. знать характер танцевальной музыки;
10. иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска;

Содержание программы постановочно-репетиционной работы

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
1	Постановка к первому сентября и дню учителя	6	4	2
2.	Постановка на флешмоб	4	3	1
3.	Постановка к празднику мам	4	3	1
4.	Постановки для новогоднего представления	6	4	2
5.	Постановка к 23 февраля	4	3	1
6.	Постановка к 8 марта	4	3	1
7.	Постановка к 9 мая	4	3	1
8.	Постановка для выпускников	4	3	1
	Итого:	36	26	10

Содержание программы.

1 раздел. Постановка к первому сентября и дню учителя.

В музыкальном материале прослеживается школьная тематика. Движения легкие, соответствуют тематике мероприятия. Танец может быть поставлен в эстрадном характере, либо в стиле буги вуги, либо это школьный вальс.

2 раздел. Постановка на флешмоб.

Эта постановка делается на большое количество человек. В танце циклично повторяются движения. Эта постановка может быть сделана на большое мероприятие. День рождения школы, выпускной, ко дню Российского флага и т.д.. Музыкальный материал подбирается в соответствии с предложенным мероприятием.

3 раздел. Постановка к празднику мам.

В этом разделе главным лицом является мама. Поэтому музыкальное произведение должно соответствовать теме. Постановку можно сделать в эстрадном танце или в стиле вальс.

4 раздел. Постановки для новогоднего утренника.

Здесь всё зависит от сценария праздника. Каждый год он может меняться. Здесь может получиться разнообразие персонажей от снежинок до бабы яги. Музыкальный материал подбирается в зависимости от задумки и персонажей, которые участвуют в представлении.

5 раздел. Постановка к 23 февраля.

Постановка к 23 февраля соответствует тематике. Здесь могут танцевать, как только мальчишки, так и только девчонки. Или это может быть парный танец. Морячка, яблочко, девичий хоровод, русская пляска.

6 раздел. Постановка к 8 марта.

8 марта это Международный женский день, поэтому танец может быть посвящён не только мамам, но и бабушкам и совсем юным девочкам. Можно использовать такие направления как эстрадный танец, современный танец, вальс, русский танец.

7 раздел. Постановка к 9 мая.

9 мая в России один из важных праздников. Где чествуют ветеранов, которых осталось не так уж много. Постановка может быть, как зарисовка тех страшных лет. Или это может быть вальс памяти. Или это может быть марш мальчишек, которые защищали Родину.

8 раздел. Постановка для выпускников.

Каждый год из школы выпускаются ученики. Чтобы праздник для выпускников запомнился на долгие годы и был самым ярким. Мы разбавляем программу праздника танцевальными номерами. От школьного вальса, флешмоба, до буги – вуги. Музыкальный материал подбирается в соответствии с темой танца.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Уметь исполнять основные движения народно-сценического, современного, эстрадного танца.

2. Правильно исполнять основные движения вальса
3. Уметь быстро учить данные педагогом движения
4. Уметь ориентироваться в пространстве
5. Актерски передать эмоции на сцене, данные педагогом. В соответствии с тематикой танца
6. Знать основные рисунки танца вальс
7. Знать последовательность движений наизусть
8. Точно и выразительно передавать движения

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом зале. Также имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка).

Оборудование, необходимое для проведения занятий:

- Гимнастические коврики;
- спортивный (гимнастический) инвентарь.

Технические средства обучения:

- магнитола.

Требования к внешнему виду обучающихся:

- тренировочная одежда (футболка, трико, шорты);
- специальная танцевальная обувь (балетки, джазовки, чешки, кроссовки).

Кадровое обеспечение:

Педагог проводит занятия самостоятельно, концертмейстер не требуется.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами педагогического контроля являются итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной общеразвивающей программе проводится контроль:

- *входной* - педагогическое наблюдение,
- *промежуточный* – показательные выступления, участие в концертах
- *итоговый* - творческий отчет в форме контрольного урока или концерта.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Уровень знаний и умений учащихся проверяется во время проведения открытых уроков, смотров, концертов.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация 1-2 года обучения

Практика.

1. Хореографические данные.

Критерии: осанка, танцевальный шаг. Оценка:

- 1 балл – неправильная осанка,
- 2 балла – нарушение осанки
- 3 балла – хорошая осанка,

2. Музыкально – ритмические способности

Критерии: чувство ритма, координация движений. Оценка:

- 1 балл – нет чувства ритма, 1 показатель из трех. Не соединяет исполнение танцевальных движений под музыку.
- 2 балла – не всегда слышит ритм, 2 показателя из 3-х, 1 показатель из трех. Нечеткое исполнение танцевальных движений под музыку.
- 3 балла – отличное чувство ритма, хорошие показатели в 3-х пунктах- нервная, мышечная, двигательная, четко выполняет танцевальные элементы под музыку.

3. Сценическая культура.

Критерии: эмоциональная выразительность, создание сценического образа.

- 1 баллов – «зажат» на сцене, не может раскрыть образ
- 2 балл – «застывает» на сцене, не сразу перевоплощается в нужный образ
- 3 балла – яркая эмоциональная выразительность образа, легко и быстро перевоплощается в нужный образ.

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- осанка – состояние позвоночника и его соединение с тазовым поясом
- танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту. Координация движений:

Нервная – определяет чувство ритма, равновесие, различные позы, запоминание движений, зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Мышечная – групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела при ходьбе, беге и других движениях.

Двигательная – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

- эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

- пластика – гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба.

Степень подвижности определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

- прыжок – его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов, стопы и пальцев).

Танцевальная импровизация – учащийся проявляет ярко выраженные способности в создании танцевального образа самостоятельно под данное музыкальное сопровождение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Режим занятий:

по подгруппам

Формы занятий:

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

- **практические занятия**, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.

- **занятие-постановка, репетиция** - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.

- **заключительное занятие**, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Каждое занятие строится по схеме:

– поклон;

– экзерсис на середине;

– разучивание новых элементов и комбинаций;

– повторение пройденного материала;

– анализ занятия;

– задание на дом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат»; М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии»; М.: Айрис Пресс, 1999.
4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
6. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
7. Ваганова А. Я. «Основы классического танца»; С.-П., 2000.
8. Васильева Т. К. «Секрет танца»; С.-П.: Диамант, 1997.
9. Воронина И. «Историко-бытовой танец»; М.: Искусство, 1980.
10. Климов А. «Основы русского народного танца»; М.: Искусство, 1981.
11. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ; - М.; Министерство Просвещения, 1986
12. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»; М.: Просвещение, 1989.
13. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу»; М., 2008.
- 14.

Интернет-ресурсы

1. Всё для хореографов: horeograf.com
2. Хореографу в помощь: dancehelp.ru
3. Форум для хореографов: perluna-detyam.com
4. Секреты Терпсихоры. Хореографу в помощь: secret-terpsihor.com
5. Всероссийский интернет-педсовет: pedsovet.org