Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Юность» г. Амурска

Амурского муниципального района Хабаровского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНО  Приказ № 36-Д  от 03 августа 2020 г. |  | Принято на педагогическом  совете МАУ ДО «Юность» Протокол № 4 от 11.06. 2020 |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно- спортивной направленности

***«И-Версия»***

(вид деятельности спортивная хореография)

Возраст обучающихся – 6-10 лет

Срок реализации – 1 год

Автор - составитель:

Лебедева Илона Васильевна,

педагог дополнительного образования

г.Амурск

2020

**Комплекс основных характеристик программы**

**Пояснительная записка**

Нормативной базой разработки дополнительной общеобразовательной программы «И-Версия» являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- Приказ МОиН РФ от 09.11.2018 №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г №41 г. Москва «Об утверждении СанПин2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав МАУ ДО «Юность», другие локальные документы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «И-Версия» составлена на основе программ: «Методика преподавания классического танца», "Спортивная аэробика" для системы дополнительного образования детей; "Народно-сценический танец" научно-методический комплекс для студентов.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная. Вид деятельности – спортивная хореография.

**Новизна** программы в том, что она является комплексной, включает 4 основных предмета. Освоение учебных дисциплин распределяется в соответствии со спецификой возраста, уровнем (классом) танцора по 2 ступеням обучения: подготовительной, начальная специализация.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно- спортивного развития детей, материально-технические условия для реализации которых имеются только на базе учреждения дополнительного образования. Работапо данной программе обеспечивает знакомство с разными жанрами хореографического искусства. Искусство танца доставляет художественное наслаждение, помогает нашему нравственному и эстетическому воспитанию. красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное, обогатит свой духовный мир.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия спортивной хореографией укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес обучающихся к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом.

**Уровень сложности содержания программы**: 1-й год – базовый (начальная ступень).

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Содержание** |
| Базовый  1-й год обучения | Цель: Воспитание танцора, обладающего внешней и внутренней красотой, умеющего организовать себя для победы над собой и быть способным поддержать товарища. Основной деятельностью на данной ступени является подготовка танцоров для участия их в концертной деятельности, организация и проведение конкурсов спортивного танца.  На этой ступени обучающийся осваивают программу классического танца, а так же народного и эстрадного танцев. Занимается конкурсной, концертной деятельностью. Перевод из «младшего состава» в «старший состав» осуществляется по итогам зачетов и результатам участия в конкурсах разного уровня. |

**Отличительной особенностью** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «И-Версия» от уже существующих дополнительных образовательных программ является то, что искусство танца не стоит на месте, оно продолжает развиваться, появляются различные новые направления. Современный спортивный танец позволяет расширить возможности обучающихся объединения в разных жанрах хореографии. Они должны понимать, представлять и уметь выразить материал эстрадного жанра. В обучение введены виды хореографии: народно-сценический танец, классический танец, где обучающиеся учатся творить танец своим эмоциональным, психологическим содержанием.

Объединение осуществляет связи с другими танцевальными коллективами соответствующего профиля; участвует в сольных, совместных программах и проектах города, района и края, участвует в конкурсах районного, краевого и международного уровней. Педагог дополнительного образования - руководитель коллектива устанавливает связи с государственными учреждениями и организациями соответствующего профиля с целью их привлечения к совместной деятельностью с коллективом.

**Адресат программы.** Танцевальный коллектив " И-Версия " - это разновозрастное детское творческое объединение. В коллективе занимаются обучающиеся от 6 до 10 лет. Приём в объединение проводится на основе заявления и предоставления медицинского заключения о состоянии здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Возраст** |
| Базовый  1-й год обучения | 6 - 10 лет. Группы формируются в зависимости от возрастной категории и уровня обучающихся. Возможны разновозрастные (с разностью 2-4 года) группы при одинаковом классе танцоров. |

Объединение работает на основе положения, которое утверждено на общем родительском собрании и отражает: цели и задачи, структуру коллектива, традиции, основные направления деятельности, права и обязанности членов коллектива.

**Объем и срок освоения программы**. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Всего на освоение программы отводится 240 часов: 1-й год обучения -240 часов;

Комплексный характер программы предполагает изучение следующих дисциплин:

*Партерная гимнастика* – дает общефизическую подготовку, развивает физические данные учащихся, формирует осанку, необходимые технические навыки.

*Эстрадный танец* - дает возможность формирования начальных навыков в хореографии, самовыражения и самоопределения через танец.

*Классический танец* – необходим для развития физических данных, постановки корпуса, рук, головы, является источником высокой исполнительской культуры.

*Народно-сценический танец* - знакомство с традициями, характером исполнения танцев мира.

**Форма обучения** по данной программе – очная.

**Виды занятий**: практическое занятие, конкурс, игра, мастер-класс, самостоятельная работа, праздник, творческая мастерская, класс-концерт, открытое занятие.

*Формы организации образовательной деятельности.* В реализации программы можно выделить ряд основных форм организации образовательной деятельности:

* Групповая, при которой обучающиеся получают теоретические и практические знания, навыки и имеют возможность для ее закрепления.
* Мастер–классы по предметам народно-сценический танец, джаз-танец, классический танец для обучающихся среднего возрастного состава.
* Репетиции – подготовка к концертным, показательным выступлениям.
* Сводные репетиции для создания финалов, прологов концертов коллектива и при привлечении других коллективов с целью воплощения идей, задумки режиссера концертной программы. Репетиции проходят перед концертами в соответствии с планом культурно-массовых мероприятий коллектива.
* Для подготовки номеров, постановки программ и зрелищных мероприятий, в деятельности коллектива предусмотрены постановочные часы – 2 часа в неделю на учебную группу, на которые приглашаются дети из разных групп, в зависимости от концертной программы.
* Индивидуальная работа с одаренными детьми предусмотрена для формирования индивидуального почерка, подготовки сольных программ, работы одаренных детей с обучающимися, при подготовке к концертам и конкурсам.

Методика преподавания данной программы предполагает проведение практических и индивидуальных занятий, консультаций по отдельным наиболее сложным специфическим проблемам.

На протяжении всего срока обучения на практических занятиях немаловажное значение придается активизации развития хореографического мышления, умению воплотить образное видение танцевальными средствами. Значительное место уделяется выполнению учебных заданий (этюдов, танцевальных композиций, постановке номеров). Музыкальный материал, который используют выпускники для своей постановочной работы, тема, сюжет утверждаются преподавателем. Учебные задания выполняются на практических занятиях с привлечением воспитанников коллектива.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** определены Уставом учреждения в соответствии с правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14:

1-й год обучения – 240 часов; 6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа или 3 занятия по 2 часа);

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв – 15 минут.

Перед началом занятия, а также на протяжении всего занятия педагог проверяет у обучающихся пульс, следит за их самочувствием.

При необходимости педагог может изменять нагрузку и форму индивидуальных занятий (индивидуальные занятия на индивидуально-групповые и пр.).

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Развитие мотивации личности к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению посредством хореографии.

**Задачи:**

Образовательные:

* формирование знаний о современном, народном, классическом танце;
* знакомство с различными танцевальными стилями и направлениями;
* обучение технике исполнения танцев разных направлений;
* формирование и развитие навыков исполнительского мастерства.

Развивающие:

* развитие физических качеств ребенка;
* развитие эмоциональной сферы, художественного вкуса.

Воспитательные:

* развитие коммуникативных навыков, чувства партнерства;
* воспитание танцевальной и общей культуры обучающихся;
* пропаганда здорового образа жизни.

**Содержание программы**

Структура программы, содержание отдельных тем и последовательность изложения учебного материала направлены на достижение конечных результатов, на обучение будущих выпускников коллектива с целенаправленным стремлением получения дальнейшего высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

**Учебный план**

1 год обучения – базовый уровень

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Наименование тем** | **Форма занятия** | **Общее количество часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| I. | **Общая физическая подготовка** - Общеразвивающие упражнения, игры и игровые  упражнения | Учебное занятие | 108 | 3 | 105 |
| II. | **Техническая подготовка** — базовые упражнения, специальные упражнения, обязательнме упражнения. | Учебное занятие | 61 | 9 | 52 |
| III. | **Эстрадный танец:**  Комбинации, вращения, танцевальные приемы.  Постановка номеров. | Учебное занятие | 49 | 5 | 44 |
| IV. | **Хореографическая подготовка**- воспроизведение характера музыки через движение, распознавание основных музыкально-двигательных средств, музыкальные игры,  танцы, классический экзерсис. | Учебное занятие | 17 | 3 | 14 |
| V. | Показательные выступления. Концерты коллектива. Участие в конкурсах. | Учебное занятие.  Консультация. | 5 | - | 5 |
|  | **Итого:** | **-** | **240** | **20** | **220** |

##### Темы и краткое содержание курса:

Общая физическая подготовка

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения без предметов. Упражнения для рук. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения вдвоем.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гантелями. Упражнения с гимнастическими палочками.

Упражнения на снарядах. Гимнастическая скамейка: в yпope на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке — поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке — поднимание согнутых и прямых нoг,

круговые движения ногами, подтягивание и др.

Упражнения из других видов спорта. *Легкая атлетика:* ходьба на скорость. Чередование ходьбы и бега. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

*Плавание.* Плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и выносливость.

***Игры и игровые ynpaжнeния****.*

**Подвижные и спортивные игры.** Эстафеты с бегом и прыжками, с

предметами. Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры разных народов. Бадминтон. Теннис.

2.Техническая подготовка.

***Специальные упражнения.***

**Упражнения для развития амплитуды и гибкости.** Наклоны вперед, назад с максимальным напряжением (из различных положений). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном. Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

**Упражнения на формирование осанкн, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.** Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейки гимнастической скамейке; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 градусов.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков. Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками. Пружинный шаг. Пружинный бег. Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, то же через препятствие. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки. Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой. Прыжки в глубину с высоты, отскок на жесткую oпopy и на поролон.

**Упражнения для развития координации.** Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной

аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

***Базовые упражнения.***

• Ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

• Подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (неап);

• Выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);

• Бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;

• Прыжки: ноги врозь-вместе;

**.** Из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в исходное положение (аэрджек);

из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги

врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь. Толчком двумя вернуться в исходное положение (джек);

• “Скип”: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед;

• махи ногами: выполняются поочередно.

***Обязательные упражнения.***

**Элементы, демонстрирующие динамическую силу.**

Группа “отжимание”: петлеобразное отжимание, пилометрическое отжимание. Группа “свободное падение”: падение в yпop лежа, падение в yпop лежа прыжком в группировке. Группа “круги ногами”: круг ногой в приседе. Группа “рамка”: рамка из упора лежа. Группа “венсон”: венсон

**Элементы, демонстрирующие статическую силу.**

Упор углом ноги врозь (положение рук любое). Крокодил ноги вместе на двух руках. Упор углом ноги вместе.

**Элементы, демонстрирующие прыжки, скачки, повороты.**

Прыжок согнувшись ноги врозь. Толчком одной прыжок в шпагат. “Кабриоль” (подбивной ноги вперед). Прыжок в сагитальный шпагат с места. Прыжок с места во фронтальный шпагат. Прыжок толчком двумя с поворотом на 360 градусов.

**Элементы, демонстрирующне** махи.

“Хич кик”. ”Фан кик”. Группа “статическое равновесие”: сагитальное равновесие — нога вперед вертикально с захватом двумя руками и удержанием 2 секунды; фронтальное равновесие — нога в сторону вертикально с захватом одной рукой и удержанием 2 секунды; “ласточка” нога назад или в сторону с удержанием 2 секунды. Группа “динамическое равновесие”: поворот на одной ноге на 360 другая нога согнута и прижата к колену опорной ноги. Элементы, демонстрирующие гибкость: вертикальный шпагат с опорой на две руки; сагитальный шпагат; фронтальный шпагат в упор; сагитальный шпагат в положении лежа на спине и захватом ноги двумя руками; из положения сагитальный шпагат перекат вправо или влево.

**2. Хореографическая подготовка.**

**Основы музыкальной грамоты.** Понятие о содержании и характере музыки. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. **Воспроизведение характера музыки через движение.** Музыкально-

двигательные задания. Музыкальные игры. Танцы.

**Элементы классического танца.** Полуприседание (деми плие) в 1.2,4,5 позициях; приседание (гран плие), выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе; махи ногами на высоту 45 градусов (батман тандю жете); полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандю сутеню); приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю); нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги спереди или сзади (сюр ле ку де пье); резкое сгибание ноги в положение сюр лек у де пье и разгибание на 45 градусов (батман франппе); круги ногами по полу (рон де жамб пар тер); махи ногами на 90 градусов и выше в 3 и5 позициях (гран батман жете); махи ногами вперед —назад (гран батман жете балансе); поднимание ноги вперед, в сторону, назад в Зи 5 позициях (батман девелопе).

**Музыкально-ритмические занятия**

##### Ритмика - специальный раздел, который имеет целью активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности.

##### С первых занятий дети должны приобрести необходимые музыкально-двигательные навыки, привыкнуть внимательно слушать музыку во время движения, начинать и оканчивать  движение вместе с музыкой.

##### Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Передача в движении ритма сменяющихся разнохарактерные темы -  ведущий метод ритмической тренировки.

##### Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: и гимнастические, и бытовые, и танцевальные.

##### Музыкальные произведения, подбираемые для занятий ритмикой, должны быть доступны для восприятия и соответствовать возрасту детей.

  Ритмические задания могут решать несколько задач одновременно. Например, ребятам  предлагается шагами передать ритмический рисунок музыкальной темы, а руками - дирижировать в данном метре. Это развивает не только музыкальность, но и координацию движений. Характерная черта ритмических занятий -большое количество заданий для коллективного выполнения - помогает детям ориентироваться в пространстве.

##### Занятия ритмикой в игровой форме

##### Игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. Поэтому игры были и остаются традиционным средством педагогики.

##### Игра всегда вызывает у детей приподнятое настроение, формирует устойчивое заинтересованное отношение к занятию. Именно в игре легче всего следить  за дозировкой физической нагрузки, за точностью исполнения движений. Кроме того, игровые занятия вызывают активную работу мысли ребенка. А проведение занятий в игровой форме, как доказывает практика, доставляет детям большое удовлетворение и избавляет их от скучного, нарочитого изучения движений.

##### Игровой метод в работе с школьниками начального звена хорош на любых занятиях, но если при разучивании основ классического танца, народно-сценического  или бального этот метод применим лишь частично, то музыкально-ритмические упражнения дают простор для фантазии педагога. И тогда каждое занятие может стать увлекательной игрой.

##### В процессе работы с детьми  были разработаны такие темы для занятий ритмикой:

##### -игра: «Иголка и нитка»;

##### -»Танцуем сидя»;

##### -»Цапля и лягушки»;

##### -»Вороны и птицы»;

##### -»Мы пойдем с начало вправо»;

##### -»Сказочный лес»;

##### -»Воздушный шарик»;

##### -»Волшебные картонки»;

##### -»Лабиринт» и т.п.

##### 

##### Например: - игра 1.«Нитка-иголка».

##### Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Водящий встает впереди: он-»иголка», дети-»нитка».Куда иголка идет - туда и нитка тянется. Ведущий ведет детей по залу ,что-то обходит, идет змейкой по кругу и т. д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку.

##### 

##### 2.игра-»Танцуем сидя».

##### Веселый танец-игра исполняется под музыку. Все участники танца сидят на стульях, перед ними -ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая.

##### 3.игра-»Цапля и лягушки».

##### Все играющие -лягушки, а один ребенок -цапля (стоит посередине круга).Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки     приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелился, цапля забирает к себе и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами -лягушками. Выбирается лучшая цапля. И т.д.

##### 4.»Волшебные картонки».Эта игра для постановки корпуса.

##### Дети становятся в круг и кладут на голову картонку. идут по кругу друг за другом ,руки опущены. Поворот во круг себя ,идут в другую сторону, поворот во круг себя. Меняются местами с теми, кто стоит на против. Продолжая идти по кругу только лицом в круг и приставным шагом.

##### .

##### В обучении основам классического танца от детей 6 - 9 лет не следует требовать полный выворотности ног, если только она не является природной особенностью ребенка.

##### Музыкальное сопровождение:

##### 1.Ф.Шуберт :

##### -Лендлер соч.18,т.2,18(медленно).

##### -Экосез соч.49,№3,№4(медленно),(быстро).

##### -»Немецкий танец».

##### 2.А.Гречанинов:

##### -»Марш.»

##### -»Этюд»(медл.),(быстро).

##### -»Мазурка».

##### -»Вальс».

##### 3.П.Чайковский(Детский альбом).

##### -»Старинная французская песенка».

##### -»Камаринская»(медл.),(быстро).

##### -»Сладкая греза»(медл.),(быстро).

##### -»Полька»(медл.),(быстро).

##### -»Новая кукла».

##### -»Вальс».

##### 4.С.Майкапар:

##### -»Бирюльки».

##### -»Менуэт».

##### -»Колыбельная».

##### -»Полька».

##### -»Музыкальная шкатулка».

##### -»В садике».

##### -»Мотылек».

##### 5.М.Глинка:

##### -»Мелодический вальс».

##### -»Танец Людмилы».

##### -»Полька».

##### -»Ходит ветер у ворот».

##### -»Хор волшебных дев» и т.д.

##### Элементы бального и историко-бытового танца

##### Обучение бальному танцу включает в себя два раздела. Первый -современный бальный танец. Изучение танцевального репертуара рекомендуется начать с детских бальных танцев, так как доступность движений и простота композиций позволяют освоить их довольно быстро.

##### Второй - историко-бытовой танец, который дает возможность проследить за развитием бального танца выявить его корни в народном творчестве.

##### Изучение историко-бытового танца начинается со знакомства с элементами простейших танцевальных форм. В отличии от классического и характерного танцев здесь нет особых технических сложностей. Но освоение, казалось бы, незамысловатых поз, шагов, поклонов и положений корпуса представляет известные трудности, так как требует определенной манеры исполнения.

##### Поэтому цель педагога приобщать ребенка к миру танца, воспитывать любовь и интерес к бальному танцу, формировать пластику, культуру движений, их выразительность, способствовать развитию творческих проявлений.

##### 

##### Музыкальное сопровождение:

##### - "менуэт"; "веселый поезд", "русский лирический", " венский вальс", "вальс дружбы", "детская полька", "современные ритмы" и т.д.

##### Элементы народно-сценического танца.

##### Народный танец на протяжении всей своей истории не мог существовать вне народных традиций, духовной и материальной культуры. Каждый народ создал свои ,только ему присущие пляски, музыку, песни, игры.

##### Музыкальные и танцевальные ритмы, взаимосвязаны, многие хороводные песни иллюстрируются танцем; их содержание разыгрывается танцующими, что усиливает смысл, заложенный в песне.

##### Простейшие элементы изучаются как у станка (если он имеется),так и на середине зала, можно использовать комплекс партера. Затем из разученных элементов составляются танцевальные этюды или законченные по форме танцевальные миниатюры. Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году занятий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

##### Музыкальное сопровождение:

##### -»Барыня» русский народный танец,

##### -»Подмосковная кадриль» народная музыка,

##### -»Русский хоровод»народная музыка,

##### -»Калинка» русская народная музыка,

##### -»Русские гармошки» русские народные наигрыши,

**Планируемые результаты**

**Обучение предполагает следующий результат:**

* знания, умения и навыки обучающиеся могут с успехом использовать в повседневной жизни, неформальной обстановке, в проведении досуга;
* правильная осанка, хорошая походка, грация движения;
* умение преодолевать неуверенность в себе, вырабатывать стремление к победе (в конкурсе);
* коммуникативность, культура общения и поведения, расширение опыта социального взаимодействия;
* сформированная мотивация к здоровому образу жизни.

***Базовый уровень - (*1 год обучения)**

К концу первого этапа дети должны:

1. Освоить азы ритмики (от простого хлопка – к притопу), «прихлопывать» основной метроритмический рисунок музыки с последующим "протанцовыванием" притопами.

2. Освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные - подьем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины (всех отделов позвоночника), эластичность мышц и связок суставно - связочного аппарата).

3. Познакомиться и освоить "программный" объем движений (основные шаги, ходы и разновидности бега, переступания, притопы, вынос ног на пятку, галоп, шаг-подскок) и элементарный хореографический репертуар.

4. Частично освоить пространство репетиционного и сценического зала (1

- 8 точки), линейное, круговое пространство, основные фигуры рисунки танца, положения в парах и в массовых коллективных номерах.

5. Создать (по выбору) свой пластический образ животного, составить небольшой фрагмент из 2 - 3 движений (под руководством педагога), опираясь на базовый лексический материал.

6. Определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей (двухчастная простая музыкальная форма).

7. Использовать сюжетные и драматургические элементы в инсценировках песен, хороводах (совместно с педагогом).

8. Уметь выделять характерные признаки предметов и живых объектов, сравнивать и группировать их по общим признакам; быть наблюдательным, любознательным.

9. Иметь задатки самостоятельности, силы воли, развивать их; уметь доводить начатое до конца; осваивать значение результатов своего творческого поиска.

10. Адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к

партнеру в танце, к творческим поискам сверстников.

11. Иметь определенные навыки общей культуры, интеллектуально - эстетического развития.

К концу 2 - го этапа дети должны:

1. Научиться самостоятельно определять основной метроритмический рисунок популярных мелодий, песен и адекватно воспроизводить его в танцевальной форме (хлопками, притопами, элементарными движениями сценической хореографии);

2. Уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений;

3. Четко и выразительно выполнять программные движения танца в различных музыкальных размерах. 2/4; 3/4; 4/4;

4. Успешно освоить и выразительно танцевать репертуарную программу, составленную на синтезе народного танца и образно- тематической свободной пластики, пантомимы, гротеска, публично опробовав ее перед зрителем на сценической площадке;

5. Ориентироваться в репетиционном, сценическом органическом

пространстве, основных танцевальных рисунках - фигурах, ракурсах - эпольманах корпуса, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца;

6. Уверенно определять характер, жанр (марш, полька, танец, песня) музыкального произведения, различать его форму, построение (вступление, основная часть, заключение), различать звучание музыкальных инструментов, эмоционально откликаться на чувства - настроения музыки, уметь выразительно передавать их характер в танце - импровизации;

7. иметь широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;

8. Быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам, волевой личностью; иметь навыки общей культуры, интеллектуально - эстетического развития.

К концу третьего этапа дети должны:

1. Адекватно воспроизводить метроритмический узор музыки средствами сценического танца (длительности с точками, паузы, сильные и слабые доли, синкопы в различных сочетаниях).

2. освоить расширенный и координационный усложненный комплекс движений и упражнений партерной гимнастики; максимально развивать свои физические и специальные данные (подъем стопы, выворотность, гибкость спины, мышц и связок, силу и высоту прыжков, мышечный «корсет»).

3. Грамотно по форме использовать основные элементы классического танца (экзерсис на середине), сохраняя при этом устойчивость корпуса.

4. Пластически выразительно и эмоционально исполнять музыкально- хореографические этюды и танцы на основе выученных ранее программных движений народной хореографии (шаги, ходы, беги, переступания, подскоки, прыжки, повороты и т.д., а также простейшие виды хореографической техники).

5. Освоить сценическое пространство (авансцену, задник, 1 -3 планы), орнаментальные фигуры перестроений, уметь держать интервалы, дистанцию в парно-массовых номерах, ракурсы, максимально использовать пространство при выполнении хореографических па.

6. Самостоятельно выстраивать комбинации, фрагменты, этюды на основе ранее полученных хореографических знаний, навыков, умений.

7. Уметь слышать и слушать музыку, воспринимать через осознание ее драматургию, форму, сталь, характер; уметь передавать в мимике, жестах, движениях стиль конкретной исторической эпохи, а также импровизировать на предложенную педагогом музыкальную тему.

8. Быть готовым к обучению в школе (уметь наглядно - образно и действенно - образно мыслить в танце, рассуждать и делать самостоятельные выводы, фантазировать в танцевальных игровых - импровизациях, уметь сочинять фрагменты танца, иметь произвольное внимание, память, ощущение и восприятие).

9. Иметь развитую волю, чувство коллективного "сотворчества", уметь трудиться, быть коммуникабельным.

10. Иметь широкий кругозор, общую культуру, интеллектуально - эстетическое развитее.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**реализации программы**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период** | **Сроки** | **Кол-во недель** |
| Продолжительность учебного года | | 39 недель |
| Начало учебного года |  |  |
| -для групп первого года обучения | 15.09. |  |
| Период образовательной деятельности I полугодие | 01.09.  –31.12. | 16 недель |
| Новогодние каникулы | 01января – 08 января |  |
| Период образовательной деятельности II полугодие |  | 23 недели |
| Конец учебного года | 31.06. |  |
| Продолжительность учебного года | 01.09. - 31.06. | 39 недель |
| Текущий контроль | В течение года | После освоения каждой темы программы |
| Входящая диагностика | Сентябрь |  |
| Промежуточная диагностика | Декабрь |  |
| Итоговая диагностика | июнь |  |

**Календарный учебный график проведения занятий** составляется более подробно ежегодно на каждый учебный год и на каждую учебную группу и является обязательным **Приложением** к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «И-Версия».

**Условия реализации программы**

**Программа построена на основе следующих принципов обучения и воспитания:**

* принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
* принцип системности и последовательности в практическом овладении основами танцевального мастерства;
* принцип доступности (движения от простого к сложному, постепенного усложнения учебного материала);
* принцип наглядности, привлечение образного восприятия, использование показа;
* принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

**Материально-техническая база.**

Для проведения занятий танцами желательно иметь просторное помещение с хорошей вентиляцией, с деревянным покрытием пол, оборудованной специальными станками и зеркалами. Обязательно наличие высококачественной аппаратуры (аудио-, видео-).

**Информационное обеспечение**. Фото и видеоматериалы, интернет-источники, ПК, принтер.

**Кадровое обеспечение**. Программу реализует педагог высшей квалификационной категории, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику образовательной деятельности дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации деятельности детей.

**Формы аттестации**

Мониторинг качества освоения образовательной программы на каждой ступени позволяет не фиксировать результаты: знания, умения, навыки, но и в соответствии с полученными данными корректировать образовательную деятельность, выбор педагогом различных форм, методов и средств в работе с обучающимися.

**Способы проверки:**

* зачет, тестирование;
* конкурсы, фестивали разного уровня;
* показательные выступления;
* концертные выступления.

**Методика выявления результатов образовательной деятельности**

В первые дни выявляется степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям танцами, природные физические данные каждого ребенка (начальный этап диагностики), далее - в конце каждого квартала (промежуточные диагностические этапы), а также в конце мая педагог подводит итоги (заключительное диагностическое исследование детей по усвоению программы) учебного года-этапа.

Основные оценочные параметры:

* Уровень профессиональных знаний, умений и навыков, получаемых детьми.
* Степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребенка, его личностных качеств.
* Уровень развития общей культуры ребенка (уровни: низкий, средний, высокий).

Формы и методы проверки результатов:

1. Творческие постановочные работы (участие обучаемых детей в районных и городских фестивалях детского творчества).
2. Самостоятельная работа с выбранным вместе с педагогом видео материалом. Совместные с педагогом репетиции при отработке номера.
3. Зачетные занятия и экзамены, открытые уроки, контрольные уроки, мастер-классы с целью реальной и объективной оценки знаний, умений и навыков, полученных за этап обучения в конце года, квартала).
4. Тестирование (вербальные и невербальные тесты); к примеру, в группе 1-года обучения автор опирался на методику Керна -Йиерасика по выявлению степени готовности старших дошкольников к школе ... по формированию у ребенка пространственного мышлении и воображения, ориентации в сценическом пространстве.
5. Проверочные задания (на 1 году обучения).
6. Индивидуальная контрольная сдача учебного материала педагогу.
7. Метод педагогических наблюдений (в процессе обучения).

Педагог опирается на методику выявления результатов интеллектуально-эстетического развития детей, разработанную профессором Комаровой Т.С. ("Условия и методика развития детского творчества. М., 1994г.) адаптируя ее к условия хореографической деятельности и творчески осмысливая ее основные положения.

**Оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид контроля** | **Задача** | **Период** | **Способы (формы)**  **контроля** |
| 1 | Входной контроль | Фиксация педагогом уровня усвоения материала прошлого  года. | 1 раз в год в начале  учебного года | Наблюдение |
| 2 | Предварительный  контроль | Анализ готовности к показательным  выступлениям | Перед выступлениями на концертах, конкурсах,  проверка готовности к  данным мероприятиям. | Наблюдение.  Контрольный прогон. |
| 3 | Текущий контроль | Фиксация педагогом уровня усвоения изучаемой темы, результатов четверти, полугодия. | По итогам изучаемой  темы, четверти,  полугодия. | Демонстрация  индивидуальных  достижений на учебных  занятиях, в конце  четверти, полугодия. |
| 4 | Промежуточный  контроль | Отслеживание роста  исполнительского мастерства  танцоров. | 2 раза в год | Конкурсы и фестивали разного уровня. |
| 5 | Итоговый контроль | Подведение итогов на конец  учебного года | июнь | Зачетный этап, итоговое  занятие с фиксацией  результатов за год. |

Диагностика проводится по результатам наблюдений за деятельностью обучающихся.

**Методические материалы**

**Методы и формы работы**

Наглядно-демонстрационный метод:

* показ видеофильмов по танцам (записи конкурсов, концертных номеров),
* демонстрация альбомов, иллюстраций и др.

Словесный метод:

* рассказ (об известных исполнителях, музыке, танцевальных образах, т.д.);
* описание (перечисление и раскрытие признаков, характерных для того или иного движения (танца));
* объяснение (изложение учебного материала, движения, которое будет исполняться);
* беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала, в основе которой – продуманная система вопросов).

Объяснительно – иллюстративный:

* показ танцевальных движений с объяснениями и комментариями.

Практический:

* упражнения – многократное повторение движений с целью формирования и совершенствования танцевальных умений и навыков.

Проблемно–поисковый:

* совместный с детьми поиск новых связок, танцевальных движений для создания более яркого танцевального образа

**Примерная структура занятия**

Подготовительная часть:

1. Фрагмент - упражнения по "кругу"

1-я серия -спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени);

2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный высокий, острый, широкий);

3-я серия - танцевальные шаги, соединения.

2. Фрагмент - упражнения у станка и на середине:

4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных ("снизу -вверх" и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника (сверху - вниз");

5-я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю жете, рон де жан пар тер, батманы фондю, фрапе и сутеню, февлопе и реляве лян, гран батман жете.

3. Фрагмент - упражнения на середине:

6-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия - упражнения в равновесии;

8-я серия - повороты на двух и на одной;

4. Фрагмент - прыжки:

9-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

10-я серия амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, косаясь и др.).

Основная часть:

5. Фрагмент - специально двигательная подготовка (освоение базовых шагов в сочетании с различными движениями рук).

6. Фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединения, частей и показательных комбинаций в целом.

Заключительная часть:

7. Фрагмент - общая физическая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

8. Фрагмент - музыкально - двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры, творческая импровизация.

9. Фрагмент - подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

**Основные произведения современных хореографов.** Индивидуальность стиля и методов современных хореографов. Драматургия и композиция бессюжетных постановок. Формы, стиль, пластический язык, методы становления и развития хореографической образности.

**Перечень обучающих, контролирующих кино- и телефильмов:**

1. «Сокровища русского балета. Лебединое озеро». – Киностудия «Ленфильм», 1968 г.; «Студия 48 часов», 1996 г.
2. «Сокровища русского балета. Мастера русского балета». – Киностудия «Ленфильм», 1953 г.; «Студия 48 часов», 1996 г.
3. Фильм-балет «Египетские ночи». – «Лентелефильм», 1988 г.; «ЛОТ» 2002 г.
4. Фильм-балет «Каменный цветок». – ВПТО «Видеофильм», 1990 г.
5. Фильм-балет «Лебединое озеро». – ВПТО «Видеофильм», 1989 г.
6. Фильм-балет «Раймонда». – ВПТО «Видеофильм», 1989 г.
7. Фильм-балет «Ромео и Джульетта». – Киностудия «Мосфильм», 1954 г.

а также фильмы и видеозаписи, имеющиеся в продаже.

**Список литературы**

**Нормативно-правовая база:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 г.Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Устав МАУ ДО «Юность», другие локальные документы;

**Литература для педагога**

1. Дорофеева В.А., Исаков В.М., Фомкин А.В. Комплексная оценка деятельности вуза «Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой» (2001-2008). // Вестник Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой. – СПб., 2006 – №16 – С. 7-18.
2. Исаков В.М., Фомкин А.В. Эволюция хореографического образования в России для детей с 9-10 лет и возможности его упорядочивания в современных условиях. // Материалы ХIV Международной конференции «Ребенок в современном мире. Процессы модернизации отечественного образования». 18-20 апреля 2007. – СПб., 2007. – С. 282-288.
3. Исаков В.М.Хореографическое образование как нетиповой, интегративный феномен, включающий музыкально-исполнительское искусство (на примере Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой). // Материалы Международной научно-практической конференции 27-29 ноября 2008. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена. – С. 161-165.
4. [Леонтьев А. Н.](javascript:%20s_by_term('A=','Леонтьев,%20А.%20Н.')) Психологические основы развития ребенка и обучения: [темат. сб.]/ А. Н. Леонтьев ; под ред.: Д. А. Леонтьева, А. А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2009. – 422 с.
5. Примерная основная образовательная программа  
   высшего профессионального образования. Направление подготовки 071200 Хореографическое искусство утвержденная приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 сентября 2009 г. № 337 (Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 1136).
6. Фомкин А.В.Исторические предпосылки стандартизации профессионального обучения артистов балета. // Вестник Академии Русского балета имени А.Я.Вагановой. СПб.: Изд-во АРБ им. А.Я. Вагановой, 2006, № 16, с. 71-81; 0,45 п.л Фомкин А.В., Исаков В.М. Эволюция хореографического образования в России для детей 9-10 лет и возможности его упорядочения в современных условиях. // Материалы XIV Международной конференции «Ребенок в современном мире. Образование и детство», 18-20 апр. 2007 г. / РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб.: 2007, с 282-288; 0,2 п.л.
7. Фомкин А.В.Исторические традиции современного балетного образования (на материале деятельности Театнцевальной Ея Императорского Величества школы – Академии Русского балета имени А.Я.Вагановой). – Автореферат дисс…..канд пед. наук. – СПб., 2008.
8. Фомкин А.В.Система хореографического образования в России: современное состояние и перспективы. // Материалы I Международной научно-практической конференции «Хореографическое образование: Россия и Европа. Современное состояние и перспективы», 28-30 апр. 2008 г. / АРБ имени А.Я.Вагановой. – СПб.: 2008.

**Комплекс заданий для определения уровня готовности**

**обучающегося к освоению программного материала**

**«Базовый уровень»**

***Цель:*** выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки программным требованиям.

***Задачи:***

- определение уровня теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;

- определение уровня сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Формы работы: собеседование, выполнение практического задания.

*Теоретическая часть:*

- знание основных элементов ритмики;

- знание основных позиций рук, ног, головы;

- знание правил поведения в танцевальном коллективе.

*Практическая часть:*

- определение характера музыки, темпа;

- воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки;

- исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;

- исполнение упражнений на умение держать осанку.

**Критерии оценки**

Низкий уровень (1 ─ 4 балла) ─ ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

Средний уровень (5 ─ 8 баллов) ─ ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

Высокий уровень (9 ─ 10 баллов) ─ ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

Приложение 3

**Методика определения уровня развития обучающихся**

Критериями оценки результативности обучения воспитанников являются:

- критерии оценки уровня **теоретической подготовки**обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

- критерии оценки уровня **практической подготовки** обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требования; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя** | **УРОВНИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | |
|  |  | **Техника выполнения акробатических элементов**  **%** | **Техника выполнения гимнастических элементов**  **%** | **Хореографическое мастерство**  **%** | **Сценическое мастерство**  **%** | **Итоговый результат**  **%** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя** | **Параметры определения уровня практической подготовки** | | | | | | | | | | |
|  |  | **Гимнастика** | **Акробатика** | **Сюжетный танец** | **Элементы музыкальной грамоты** | **Ориентация в**  **пространстве** | **Позиция рук, ног**  **современного танца** | **Техника выполнени** | **Комбинации русский танец** | **Комбинации** | **Сценическое мастерство** | **Итоговый результат**  **%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия Имя** | **Параметры определения уровня практической подготовки** | | | | | | | | | | | |
|  |  | **Гимнастика** | **Акробатика** | **Эстрадный танец** | **Современный танец** | **Постановка рук, ног , корпуса.** | **Тех. выпол. Джаз** | **Тех. выпол.**  **Модерн** | **Тех. выпол.**  **Хип-хоп** | **Комбинации русский танец** | **Комбинациииспанский танец** | **Сцен. мастерство** | **Итоговый результат**  **%** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень освоения** | **Теория** | **Практика** |
| **Низкий** | Знания (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения и т.д.) | Выполнение со значительной помощью кого- либо (педагога, более опытного обучающегося) |
| **Средний** | Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д.) | Выполнение с помощью кого - либо (педагога, более опытного учащегося) |
| **Высокий** | Применение, перенос внутри предмета и на другие предметы и виды деятельности (использует умения и навыки в сходных учебных ситуациях, в различных ситуациях, уверенно использует в ежедневной практике) | Самостоятельное или при разовой помощи построение, выполнение действий и операций. |