

Сазонова
Мария
Васильевна

Подписано цифровой
подписью: Сазонова
Мария Васильевна
Дата: 2021.11.30
16:57:02 +04'00'

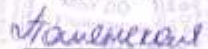
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 31 августа 2021 г.
Протокол №3

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ №2»

 Л.Р. Полянская

Приказ №416-1 от 31 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТАНЕЦ: РИТМ И ПЛАСТИКА»
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Хореографический ансамбль «Аллегро»

Возраст обучающихся: 6 - 8 лет

Срок реализации: 1 год

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 1 от 26 августа 2021 г.

Программа разработана:
Безруковой Натальей Викторовной,
педагог дополнительного образования

г. Ульяновск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы..... | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы..... | 6 |
| 1.3 Содержание программы..... | 7 |
| 1.4 Планируемые результаты..... | 12 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий..... | 14 |
| 2.1 Календарный учебный график..... | 14 |
| 2.2 Условия реализации программы..... | 15 |
| 2.3 Формы аттестации..... | 16 |
| 2.4 Оценочные материалы..... | 16 |
| 2.5 Методические материалы..... | 18 |
| 2.6 Список литературы..... | 25 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Танец: ритм и пластика» имеет **художественную направленность.**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Дополнительность программы. Анализ нормативно-правовой базы образования, программно-методического обеспечения предметов образовательной области «Искусство», научной литературы позволяет сделать вывод, что средняя школа, оставаясь центральным звеном в формировании и развитии эстетической культуры школьников и подростков, не полностью реализует возможности предметов образовательной области «Искусство» и практически не использует возможности хореографии.

Таким образом, единственным местом, где дети могут познакомиться и полюбить хореографию, являются учреждения дополнительного образования.

Актуальность данной программы состоит в том, что она прививает детям любовь к танцу, формирует их танцевальные способности: развивает чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитывает художественный вкус, учит полноценно воспринимать произведения танцевального искусства.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней представлены несколько направлений танца - классический, народный и эстрадный. Программа прививает умение выражать через танец различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая задачу художественно-эстетического воспитания.

Инновационность. В разделе «Танцевальная азбука» каждое направление танца сопровождается изучением истории костюма, танцевальной эпохи. Ребята не только обучаются самим танцам, но и постигают «связь времён», знакомятся с культурой разных народов: рисунками национальных костюмов, правилами народных движений, основными характерными ходами русских танцев.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Танец: ритм и пластика» разработана для обучающихся 6 - 8 лет.

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному.

При реализации программы учитываются возрастные особенности детей 6-8 лет:

- быстрая утомляемость, особенно при выполнении однообразных движений;
- опорный аппарат и мускулатура еще не окрепли, особенно мышцы спины и пресса;
- высокий уровень активности;

- значимая награда – похвала;

- рассеянность внимания.

Объем программы - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа.

Срок освоения программы определяется содержанием программы и составляет 36 недель, 1 год обучения.

Формы обучения и виды занятий. Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Танец: ритм и пластика» очное.

Виды занятий: групповые практические.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут занятие, 15 минут перерыв, 45 минут занятие, 15 минут перерыв).

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение.

Дистанционные образовательные технологии в дополнительной общеразвивающей программе «Танец: ритм и пластика» обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные **формы образовательного процесса:**

- ✓ Консультация;
- ✓ Мастер-класс;
- ✓ Практическое занятие;
- ✓ Конкурсы;
- ✓ Фестиваль;
- ✓ Виртуальные экскурсии;

- ✓ Тестирование;
- ✓ Самостоятельная внеаудиторная работа;
- ✓ Текущий контроль;
- ✓ Итоговая аттестация.

Уровень реализации программы: стартовый.

Особенности организации образовательного процесса. Контингент обучающихся постоянный, разного уровня подготовки и способностей. Количество обучающихся в группе 15 человек (в соответствии с локальными актами МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ№2»), одной возрастной категории.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование художественно-эстетической культуры путем приобщения к танцевальному искусству.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить правильно держать корпус, голову, руки;
- познакомить с музыкальной грамотой;
- познакомить с жанрами хореографии;
- познакомить со специальной терминологией;
- дать основы элементов классического, народного и эстрадного танца;
- обучить танцевальным движениям.

Развивающие:

- развивать музыкальный слух, чувство ритма;
- развивать внимание, память;
- развивать физические данные: силу мышц и выносливость, скорость, координацию движений, гибкость и пластику;
- формировать правильную осанку;
- развивать танцевальность: гибкость, пластичность и выразительность;
- вырабатывать согласованность коллективного исполнения;

Воспитательные:

- воспитывать самодисциплину и организованность;
- воспитывать культуру движения и взаимоотношений в коллективе;
- воспитывать любовь к хореографии.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------------|--|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 модуль | | | | | |
| 1. | Введение. Беседы о хореографическом искусстве. Входная диагностика | 2 | 1 | 1 | Беседа, опрос, контрольные задания |
| 2. | Элементы музыкальной грамоты | 10 | 3 | 7 | |
| 2.1 | Характер музыкального произведения, темп, динамика, легато-стаккато | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2.2 | Длительности нот, ритмический рисунок, акценты в музыке, музыкальный размер | 4 | 1 | 3 | Опрос |
| 2.3 | Строение муз. произведения, особенности танцевальных жанров | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2.4 | Повторение и закрепление пройденного | 2 | | 2 | Контрольные задания и упражнения |
| 3 | Основные упражнения | 24 | 2 | 22 | |
| 3.1 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 4 | 1 | 3 | Самост. выполнение |
| 3.2 | Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц | 16 | | 16 | Самост. выполнение |
| 3.3 | Упражнения на развитие художественно-творческих способностей | 2 | | 2 | Творческое задание |
| 3.4 | Повторение и закрепление пройденного | 2 | 1 | 1 | Контрольные задания и упражнения |
| 4. | Танцевальная азбука | 28 | 2 | 26 | |
| 4.1 | Элементы классического танца | 28 | 2 | 26 | Опрос, самост. исполнение |
| 2 модуль | | | | | |
| 1. | Танцевальная азбука | 26 | 2 | 24 | |
| 1.1 | Элементы народного и бального танца | 24 | 2 | 22 | |
| 1.2 | Повторение и закрепление пройденного | 2 | | 2 | Контрольные задания и упражнения |
| 2. | Танцевальные этюды и танцы | 54 | 4 | 50 | |
| 2.1 | Разучивание и оттачивание элементов танца | 24 | 2 | 22 | Исполнение элементов танца |
| 2.2 | Композиция и постановка танцевальных этюдов и танцев | 28 | 2 | 26 | Исполнение танца |
| 2.3 | Повторение и закрепление пройденного за учебный год. Проведение итоговой диагностики | 2 | | 2 | Контрольные задания и упражнения |
| | Всего | 144 | 26 | 118 | |

Содержание учебного плана

1 модуль

Раздел 1. Введение. Беседы о хореографическом искусстве. Входная диагностика обучающихся (2 часа).

Тема: Волшебный мир танца. Загадки Терпсихоры

Теория (1 час): Кто ты, Терпсихора? Кто сочиняет балет? Танцовщицы и танцовщики. Тайна балетной туфельки. Где можно выучиться на Терпсихору? Чудеса на сцене. Волшебные фонари. «Щелкунчик». Основные виды хореографии. План работы на учебный год.

Практика (1 час): Определение исходных данных детей. Работа с иллюстрированным материалом. Прослушивание аудиозаписей балета «Щелкунчик». Проведение вводной диагностики.

Раздел 2. Элементы музыкальной грамоты (10 часов).

Тема 2.1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато (2 часа)

Теория (1 час): Слушание музыки, определение ее характера, темпа, динамики. Знакомство с выразительным звучанием темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Различать динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, громко, очень громко). Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Практика (1 час): Умение отражать в движении разнообразные оттенки настроения (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение. Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Умение выполнять движения слитно и отрывисто.

Новые понятия и термины: характер музыкального произведения, темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Тема 2.2. Длительности нот, ритмический рисунок, акценты в музыке, музыкальный размер (4 часа)

Теория (1 час): Интуитивное освоение соотношений длительностей (короткие, длинные звуки). Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей. Понятие об акценте, метрической пульсации, сильных и слабых долях. Знакомство с размерами 2/4, 3/4, 4/4. Определение их на слух на основе ощущения сильных долей. Понятие о затактовом построении.

Практика (3 часа): Умение воспроизводить хлопками, шагами разнообразные ритмические рисунки. Умение выделять музыкальные акценты амплитудой движений,

выразительными средствами танца. Умение вступать на сильную долю, выполнять движения в определенном музыкальном размере.

Понятия и термины: акцент, сильная и слабая доли; ритмический рисунок, долгий и короткий звуки.

Тема 2.3. Стрoение музыкального произведения. Особенности танцевальных жанров (2 часа)

Теория (1 час): Понятия о вступлении, частях, фразах. Маршевая и танцевальная музыка. Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

Практика (1 час): Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей и фраз. Умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки. Слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки, входящей в программу первого года обучения.

Термины: фраза, части, вступление. Танцевальные жанры: вальс, полька, галоп.

Тема 2.4. Повторение и закрепление пройденного. (2 часа)

Практика (2 часа): Контрольно-итоговое занятие по разделу «Элементы музыкальной грамоты». Выполнение контрольных заданий и упражнений.

Раздел 3. Основные упражнения (24 часа).

Тема 3.1. Упражнения на развитие ориентации в пространстве (4 часа)

Теория (1 час): Предварительное объяснение и показ педагогом правил выполнения перестроения в линии, круги, сохранения интервалов, выполнения разных рисунков.

Практика (3 часа): Построение в линии по 4 человека лицом к зрителю друг за другом. Построение в шахматном порядке. Продвижение лицом к зрителю линиями. Перестроение из линий в круг и обратно. Умение двигаться по кругу, сохраняя интервалы. Умение держать четкий круг, а также сужать и расширять его. Движение парами по кругу. Прохождение в «воротца». Движение «звездочкой». Построение двух концентрических кругов. «Змейка» продольная и поперечная. Движение в колонну по одному из углов по диагонали с переходом в центре через одного.

Понятия, термины: Положение лицом (спиной, боком) к зрителю. Центр зала, круга. Лицом (спиной) по линии танца. Интервалы. Диагонали. Линии (горизонтальные, параллельные). Колонны (вертикальные). Держать круг, линии. Построения: «змейка», «воротца», «звездочка».

Тема 3.2. Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц (16 часов)

Практика (16 часов): Разучивание комплекса танцевально-тренировочных упражнений 1 года обучения. Запоминание и самостоятельное исполнение по показу

ведущего. Растяжка мышц после активного разогрева. Упражнения на расслабление для снятия напряжения.

Понятие и термины: Амплитуда движений. Статичность положения. Фиксация. Максимальное напряжение. Расслабление, растяжка мышц. Устремление. Сосредоточение. Радость от ощущения собственного тела.

Тема 3.3. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей (2 часа).

Практика (2 часа) : На основе знакомой танцевальной лексики учащиеся придумывают собственные импровизации на заданную музыкальную тему. Ребята получают и коллективные задания, советуются, придумывают композицию танца.

Тема 3.4. Повторение и закрепление пройденного (2 часа)

Практика (2 часа): Контрольно-итоговое занятие по разделу. Выполнение контрольных заданий и упражнений.

Раздел 4. Танцевальная азбука (28 часа).

Тема 4.1. Элементы классического танца (24 часа)

Теория (2 часа): Понятия опорной и работающей ног. Перед началом разучивания каждого элемента педагог знакомит ученика со специальной терминологией и правилами выполнения данного упражнения, пояснения, что означает, что развивает и где применяется этот элемент.

Практика (26 часа): Постановка корпуса лицом к станку. Изучение позиций ног (I, II, III, IV, V) и рук (п.п. 1,2,3) на середине зала. Положения рук во время экзерсиса у станка, держась одной рукой. Разучивание упражнений у станка: *battements tendus, demi plie, rond de jambe par terre, passé par terre, battements tendus jetes, releves* на полупальцы, *grands battements jetes battements frappes battements dondus*, перегибов корпуса. Упражнения на середине зала: по мере того как ученики приобретают устойчивость в упражнениях у станка, эти упражнения переносятся на середину зала: (в той же последовательности). Изучение *epaulement: croise* и *efface*. Разучивание: *ports de bras* (подготовительное, 1-ое, 2-ое, 3-е), перегибов корпуса в сторону, малых поз классического танца (*croisee* и *effacee*), *arabesques* (I, II, III), *pas suivi* на полупальцах, *allegro (temps leve sauté* по I, II, V п.). Разучивание упражнений по диагонали: туры, *chaines* (цепочки), па помки, па галопа, подскоки.

Новые понятия и термины: названия упражнений экзерсиса, положения тела, позы, арабески, туры.

2 модуль

Раздел 1. Танцевальная азбука (26 часов).

Тема 1.1. Элементы народного и бального танцев (24 часов)

Теория (2 часа): Пояснения педагога в ходе разучивания того или иного элемента.

Практика (22 часов): Поклон в характере народно-сценического танца, бального танца. Танцевальный шаг. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подъемом колена с забрасыванием голени назад. Легкий пружинящий бег с захлестом с выбросом ног вперед. Прыжки с продвижением. Па шассе, па галопа, подскоки, приставной, переменный шаг. Поочередное раскрытие и закрывание рук в положении на поясе. Припадание па де баск. Вращение на месте, по диагонали. Прыжки: «маятник», с броском в сторону и согнутыми ногами. Повороты с продвижением в сторону.

Новые понятия и термины: переменный шаг, припадание, па де баск, вальсовая дорожка, маятник.

Тема 1.2. Повторение и закрепление пройденного (2 часа).

Практика (2 часа): Контрольно-итоговое занятие по разделу. Выполнение контрольных заданий и упражнений.

Раздел 2. Танцевальные этюды и танцы (54 часа).

Тема 2.1. Разучивание и оттачивание элементов танца (24 часа).

Теория (2 часа): Вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает некоторые сведения об истории его возникновения, стиле исполнения в эпоху возникновения, истории костюма). Прослушивание и анализ музыки (определить характер, темп, ритмический рисунок). Разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем ученики повторяют).

Практика (22 часа): Дети повторяют движения вместе с педагогом, а затем самостоятельно, при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их. Движения разучиваются под счет и под музыку. Разучивая танец, работаем над движениями рук, ног, корпуса, головы, следя за соблюдением гармонии движения. Разучивание элементов танца на классическом материале, включая сценические arabesques, pas sruivi, ports de bras, balances, temps lie, балетный шаг. Разучивание элементов танца на народном материале, в том числе шаги на полупальцах, вращения с продвижением, pas de basques, приставные шаги с подъемом на полупальцы, характерные движения рук и корпуса в китайском стиле. Разучивание элементов танца на бальном материале, т.е. самба-ход, ботафого, кортаджака, виск, кик. Разучивание элементов танца в джазовом стиле - это болл чейндж, кик, выпады в сторону, шаг с пристукиванием, разножка в прыжке, вращения, бег с захлестом, косичка, маятник, шаги с хлопками, шаги крест-накрест.

Тема 2.2. Композиция и постановка танцевальных этюдов и танцев (28 часов).

Теория (2 часа): Рассказ педагога о содержании, смысловом понимании танца.

Пояснения, в каком стиле и характере нужно исполнять танец. Объяснения в ходе разучивания комбинаций, фигур танца, напоминания во время повторений для постепенного запоминания материала.

Практика (26 часов): Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступим к соединению их в танцевальную комбинацию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец многократно повторяются учащимися в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения. Постановка на классическом материале. Постановка на народном материале. Постановка на бальном материале. Постановка на джазовом материале. Повторение и оттачивание фигур и рисунков поставленных танцев. Работа над стилем, характером и манерой исполнения. Концертная деятельность.

Понятия, термины с которыми знакомятся дети: рисунок танца, балансе, па сюиви, движения самбы, рок-н-ролла, стиль и манера исполнения.

Тема 2.3. Повторение и закрепление пройденного за учебный год (2 часа). **Практика (2 часа):** Выполнение контрольно-итоговых заданий по всем разделам программы. Показ выученных за год танцев. Проведение итоговой диагностики.

Формы контроля на каждом занятии: опрос, самостоятельное повторение движений.

1.4. Планируемые результаты

Реализация дополнительной общеразвивающей программы обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

Обучающиеся к концу года приобретают следующие личностные и коммуникативные навыки:

- умение быть внимательными и собранными, выполнять требования педагога;
- умение запоминать новый материал;
- умение взаимодействовать в коллективе, быть ответственными.

Метапредметные результаты

- расширение общего кругозора обучающихся;
- знакомство с новыми терминами и понятиями;
- физическое развитие ребенка: развитие силы и выносливости;
- развитие музыкальной памяти, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Предметные результаты

Обучающиеся приобретают следующие *умения и навыки*:

- знание основ музыкальной грамоты;
- знание позиций рук и ног классического танца;
- знание основ классической, балльной хореографии, согласно репертуару;
- знание специальной терминологии соответственно возрасту;
- свободное, естественное выполнение детьми танцевальных движений;
- умение различать классическую и народную музыку;
- умение выражать в танце эмоции и передавать его настроение;
- умение танцевать слаженно и синхронно;
- умение определять и передавать в движении характер музыки, темп, динамику, ритмический рисунок танца.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

1 модуль

| № | Число, месяц | Время проведения | Форма занятий | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-----------------|--------------|------------------|---------------------|--------------|---|------------------|----------------------------------|
| 1 | | | Диагностическое | 2 ч. | Введение. Беседы о хореографическом искусстве. Входная диагностика | | Входная диагностика |
| 2-4 | | | Учебное | 2 ч. | Характер музыкального произведения, темп, динамика, легато-стаккато | | Беседа, опрос |
| 5-8 | | | Учебное | 4 ч. | Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер | | Опрос |
| 9-15 | | | Учебное | 2 ч. | Строение музыкального произведения, особенности танцевальных жанров | | Опрос |
| 16 | | | Контрольно-итоговое | 2 ч. | Повторение и закрепление пройденного | | Контрольные задания и упражнения |
| 17-32 | | | Учебное | 4 ч. | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | | Самост. выполнение |
| 33-56 | | | Учебное | 16 ч. | Упражнения на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц | | Самост. выполнение |
| 57-63 | | | Учебное | 2 ч. | Упражнения на развитие художественно-творческих способностей | | Творческое задание |
| 64 | | | Контрольно-итоговое | 2 ч. | Повторение и закрепление пройденного | | Контрольные задания и упражнения |
| 2 модуль | | | | | | | |
| 1-16, 33-48 | | | Учебное | 24 ч. | Элементы классического танца | | Опрос, самост. показ |
| 17-32, 49-70 | | | Учебное | 28 ч. | Элементы народного и бального танцев | | Опрос, самост. показ |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|---------------------|-------|--|--|----------------------------------|
| 71 | | | Контрольно-итоговое | 2 ч. | Повторение и закрепление пройденного. | | Контрольные задания и упражнения |
| 1-32 | | | Учебное | 24 ч. | Разучивание и оттачивание элементов танца | | Исполнение элементов танца |
| 33-71 | | | Учебное | 28 ч. | Композиция и постановка танцевальных этюдов и танцев | | Исполнение танца |
| 72 | | | Диагностическое | 2 ч. | Повторение и закрепление пройденного за учебный год. Проведение итоговой диагностики | | Итоговая диагностика |

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие хореографического зала (класса), оснащенного станками и зеркалами;
- наличие инструмента - фортепиано;
- наличие аудиоцентра;
- наличие музыкального материала: нотного и аудиозаписей.

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий специальное хореографическое образование и стаж работы по специальности, регулярно проходящий курсы повышения квалификации.

Реализация программы в дистанционной форме

При дистанционном обучении каждому обучающемуся должна обеспечиваться возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации преподавателя как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредовано.

Информационное обеспечение при дистанционном обучении:

- 1) Наличие дополнительной общеразвивающей программы
- 2) План – конспекты занятий
- 3) Видеоматериалы
- 4) Текстовые материалы, размещенные на образовательных сайтах

По программе можно использовать следующие платформы: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, группа объединения в социальной сети «В Контакте», чаты в Viber/WatsUp.

Цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, видеоуроки, презентации; e-mail, облачные сервисы, электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

2.3. Формы аттестации обучающихся:

- творческие отчеты, открытые занятия для педагогов и родителей;
- выступления в концертах, конкурсах и фестивалях;
- итоговая диагностика обучающихся.

2.4. Оценочные материалы

В целях анализа эффективности разработанной программы в объединении применяется **трехступенчатый контроль** усвоения материала и навыков обучающихся.

1 ступень – текущий контроль – осуществляется на каждом занятии в виде фронтальных опросов, подведения итогов занятия.

Следующая ступень – промежуточный контроль – проводится по завершению первого полугодия в форме открытого занятия для родителей.

В конце года осуществляется итоговый контроль – проводится также в форме открытого занятия.

Диагностика обучаемости – это знания, умения и навыки, которые получают дети в течение учебного года. Бывает: входная (сентябрь- октябрь) и итоговая (апрель-май).

Диагностика проводится по **следующим показателям:**

1. Чувство ритма – умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную долю, ритмическую пульсацию.

2. Двигательная и музыкальная память – умение запоминать и самостоятельно передавать в движении танцевальные элементы, показанные педагогом, умение запоминать последовательность движений танца под музыку, выполнять определенные танцевальные элементы соответственно выбранному музыкальному фрагменту, умение точно воспроизводить движение по показу педагога.

3. Гибкость и пластичность – одно из важнейших физических качеств, которое определяет возможность выполнять движение с большой амплитудой и предполагает хорошую подвижность во всех суставах и эластичность мышц.

4. Артистичность – умение выразить в танце художественный образ и передавать настроение в танце.

Каждый показатель оценивается по 3-х балльной системе: высокий уровень-3 балла, средний уровень-2 балла, низкий уровень – 1 балл.

Все показатели суммируются и определяется общий уровень диагностики обучающегося: 11-12 баллов – высокий уровень, 7-10 баллов – средний, 4-6 баллов – низкий.

Результаты диагностики

| Критерии Показатели | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|-------------------------------------|---|---|---|
| 1.Чувство ритма | Ребенок двигается ритмично; начинает и заканчивает движение ровно; быстро подстраивается под изменение темпа; может четко повторить за педагогом несложный ритмический рисунок | Ребенок слышит ритм; начинает движение после вступления, останавливается с окончанием музыки; различает темп – может двигаться быстро и медленно; повторяет ритмический рисунок за педагогом с некоторыми неточностями | Ребенок не слышит ритма, не умеет начинать и заканчивать движение с музыкой; не согласовывает свои действия с темпом; не может повторить ритмический рисунок простукиванием. |
| 2.Двигательная и музыкальная память | Ребенок легко запоминает и самостоятельно показывает танцевальные движения; быстро запоминает последовательность движений танца под музыку; двигается соответственно выбранному музыкальному фрагменту; умеет точно воспроизводить движение по показу педагога. | Ребенок запоминает и самостоятельно передает в движении танцевальные элементы не всегда точно; медленнее запоминает последовательность движения танца под музыку; движения не всегда соответствуют выбранному музыкальному фрагменту; умеет воспроизводить движения по показу педагога с некоторыми неточностями. | Ребенок плохо запоминает показанные педагогом движения, не может самостоятельно их повторить; не помнит последовательности движений танца под музыку; не может продемонстрировать элементы, соответствующие выбранному музыкальному фрагменту; не правильно воспроизводить движения по показу педагога. |

| | | | |
|---------------------------|--|--|---|
| 3.Гибкость и пластичность | Ребенок имеет хорошую подвижность во всех суставах, эластичные мышцы; выполняет физические упражнения с большой амплитудой; наклоны и прогибы корпуса даются легко | Ребенок имеет достаточную подвижность в суставах и эластичные мышцы; стремится выполнять физические упражнения с увеличением амплитуды; с удовольствием выполняет наклоны и прогибы корпуса. | Ребенок имеет недостаточную подвижность суставов и недостаточную эластичность мышц; амплитуда движений не увеличивается; испытывает дискомфорт при наклонах и прогибах корпуса. |
| 4.Артистичность | Ребенок отзывчив на музыку; любит выполнять творческие задания; эмоционально и выразительно передает художественный образ в танце, движении. | Ребенок живо реагирует на музыку; с интересом выполняет творческие задания; умеет передавать в танце свои эмоции. | Ребенок вяло реагирует на музыку; равнодушно относится к творческим заданиям; не умеет передавать в движении под музыку свои эмоции. |

2.5.Методические материалы

АЗБУКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Основные позиции ног в классическом танце

Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно.

I позиция – ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу (180°).

II позиция – ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны (180°).

III позиция – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (180°).

IV позиция – одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни; носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади.

V позиция – ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга (пятка одной ноги соприкасается с носком другой).

Все перечисленные позиции носят название «открытые позиции». Существуют также прямые, свободные и закрытые позиции.

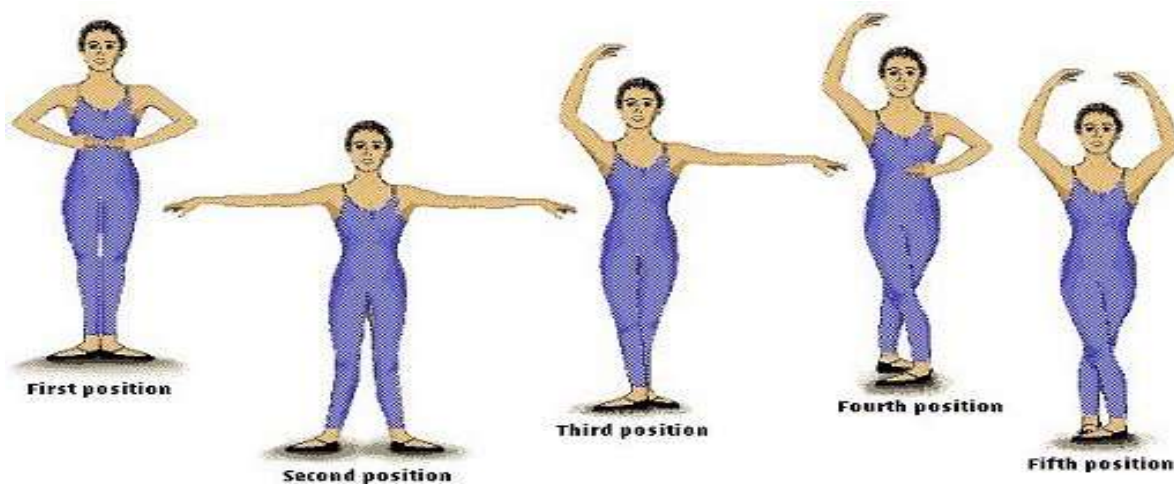
Основные позиции рук в классическом танце

I позиция – округленные в локтях и кистях руки опущены вниз на уровне диафрагмы, слегка отделены от корпуса.

II позиция – руки разведены в стороны на уровне плеч.

III позиция – округленные в локтях руки подняты вверх над головой.

Из основных позиций образуется множество производных положений.



Основные позы в классическом танце

Корпус ровный – позвоночник находится в состоянии физиологического положения.

Наклон вперед – позвоночник согнут в поясничном отделе, корпус наклонен вперед от талии.

Наклон назад – корпус от талии отклонен назад.

Наклон в сторону – корпус от талии наклонен в сторону (вправо или влево).

Скручивание туловища – поворот верхней части туловища по отношению к нижней, по продольной оси.

ПОСТАНОВКА КОРПУСА

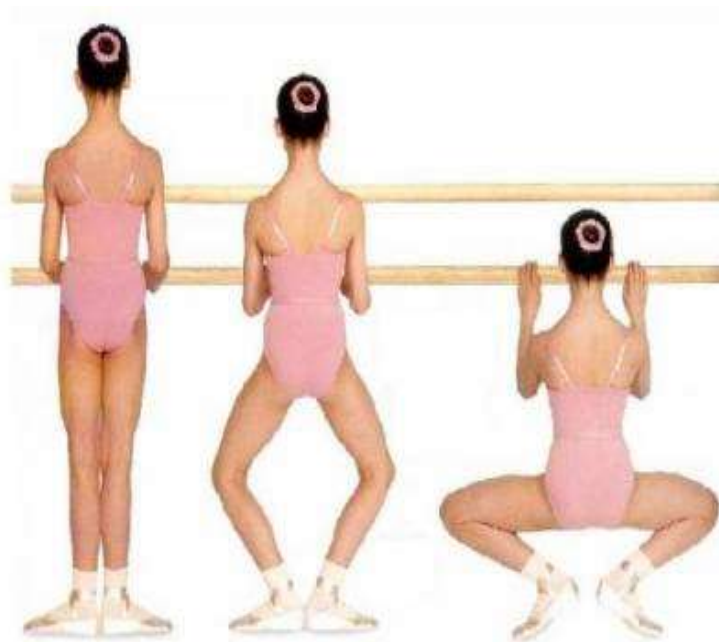
Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая её, а только придерживаясь. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо. Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.



После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.



**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ
ЭКЗЕРСИСА ДЕМИ ПЛИЕ, ГРАНД ПЛИЕ (ПОЛУПРИСЕД, ПРИСЕД)**



Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

1. Полуприсед (деми плие)

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.

2. Присед (гран плие)

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.

Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

БАНТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ)

(положение ноги на носок вперед, в сторону, назад)

Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания – 4/4, темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер —2/4, темп средний.



Словарь терминов и понятий:

Акцент – выделение, подчеркивание звука преимущественно путем его усиления.

Аллегро – раздел урока классического танца – прыжки.

Арабеск – поза классического танца.

Аттитюд – поза классического танца.

Батманы – равномерные движения работающей ноги.

Батман фραπε – ударяющее движение.

Батман фондю – тающие, текучие батманы.

Взмах – последовательное сгибание и разгибание в суставах с начальным толчковым движением.

Волна – последовательное сгибание и разгибание в суставах.

Динамика – важнейшее средство музыкального выражения, основанное на применении звучаний различной степени, их контрастном противопоставлении или постепенной смене.

Круг – движение по окружности не менее 360 градусов различными частями тела.

Мелодия – художественно осмысленный, последовательный ряд звуков разной высоты, организованный посредством ритма и лада; основа музыкального произведения.

Метр – порядок чередования разных по длительности долей музыки.

Музыкальная форма – структура музыкального произведения, т. е. соотношение его частей, определяемое характером изложения и развития мелодико-тематического материала.

Наклон – сгибание тела.

Пауза – перерыв в звучании на строго определенный момент времени.

Период – построение, в котором изложена более или менее завершенная мысль.

Поворот – вращательное движение тела вокруг вертикальной оси.

Предложение – составная часть периода, представляющая собой достаточно самостоятельное музыкальное построение.

Пружинное движение – одновременное сгибание во всех суставах с последующим разгибанием.

Прыжок – свободный полет после отталкивания ногами.

Плие – приседание

Пассе пар тер – скользящее движение работающей ноги по полу.

Пор де бра – упражнения для рук и корпуса.

Па балансе – раскачивающееся движение.

Равновесие – сохранение устойчивости тела в статическом положении.

Ритм – последовательность длительностей звуков, различных по высоте.

Рон де жамб пар тер – скользящее движение работающей ноги по полу.

Релеве – приподнимание.

Такт – отрезок музыкального произведения, начинающийся с сильного звука и заканчивающийся перед следующим сильным звуком.

Темп – скорость исполнения музыкального произведения.

Фраза – любая небольшая и относительно законченная часть музыкальной темы.

Шаг - разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий и т. п.

Экзерсис – комплекс упражнений классического танца.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Бахто С.Е. «Ритмика и танец». Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств». М., 1984 г.
2. Боголюмова Л.В. «Программа «Танец: ритм, пластика» для IX классов. Общеобразовательной школы». М., 1999 г.
3. Боттомер Пол «Уроки танца». М., Эксмо, 2004 г.
4. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности». Бальные танцы. Сюжетные танцы.
 5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». А.-М., 1987.
 6. Васильева-Рождественская М. «Историко-бытовой танец». М., Искусство, 1987г.
 7. Ги Дени, Люк Дассвиль «Все танцы», Киев, Музична Украина, 1983
 8. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка». М., Владос, 2002 г.
 9. Годик М.А., Барамидзе А.М. «Стретчинг», М., 1991.
 10. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах». М., Искусство, 1989 г.
 11. Диниц Е.В. «Джазовые танцы». М., Аст.Сталкер, 2002 г.
 12. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства». М., 1984 г.
 13. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в I и II классах музыкальной школы». Вып.1, М.,1981 г. «Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы». Вып.2, М., 1982.
 14. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика», М., Просвещение, 1989 г.
 15. Руднева С. Фиси Э. «Ритмика. Музыкальное движение». М., Просвещение, 1986 г.
 16. Франио Г.С. «Ритмика. Методические рекомендации и программные требования для преподавателей подготовительных групп при ДМШ, музыкальных отделениях школ искусств». М., 1988.

Для обучающихся и родителей

17. Барышникова Т. «Азбука хореографии». М., 1996 г.
18. Дешкова И. «Загадки терпсихоры», М., 1989 г.
19. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М., П., 1985 г.

20. Серия «Учимся танцевать», Минск. Попурри, 2002 г.
21. Хэрольд Р. «Костюмы народов мира», М., Эксмо-Пресс, 2002 г.