

муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Советского района Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 29.08.2019г., № 1



Утверждена приказом
от 29.08.2019 г. № 91

Директор

Н.С.Лещёва

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Танц-клуб»
Возраст учащихся 7 -16 лет
Срок реализации - 5 лет

Автор:
Асанова Елена Петровна,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2019

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танц-клуб» разработана на основе личного опыта педагога, согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р;
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», (включая разноуровневые программы).

Программа «Танц-клуб» физкультурно-спортивной направленности разработана в 2017 году, прошла апробацию в Детско-юношеском центре Советского района и успешно реализуется в данном учреждении в объединении «Танц-клуб». В 2019-2020 учебном году программа дополнена учебным планом 5-го года обучения.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танц-клуб» - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танц-клуб» направлена на:

- создание базовых основ образованности и решение задач формирования общей культуры учащегося, расширение его знаний о мире и о себе;
- удовлетворение познавательного интереса учащихся и расширение их информированности в области физической культуры и хореографии;
- оптимальное развитие личности на основе педагогической поддержки индивидуальности учащегося (способностей, интересов, склонностей) в условиях специально организованной образовательной деятельности;
- накопление учащимися социального опыта и обогащение навыками общения и совместной деятельности в процессе освоения программы.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует, не только художественно-эстетическому, но и физическому развитию детей, укреплению их здоровья. Программа ориентирована на решение наиболее значимых проблем: развитие мотивации к познанию и творчеству детей; приобщение детей к общечеловеческим ценностям; создание условий для социально-культурного и профессионального определения, творческой реализации личности ребенка.

Отличительные особенности программы:

- сочетание гимнастики и общей физической подготовки, элементов классической хореографии, современного танца, способствует развитию мобильности и адаптивности личности;
- разделы: «Пластические движения», «Акробатика», «Общая физическая подготовка» способствуют разносторонней подготовке детей, а также развитию физических качеств обучающихся;

-разработаны авторские комплексы упражнений и разнообразных игр в соответствии с требованиями образовательной программы для учреждений дополнительного образования;

- в содержание программы добавлены следующие разделы: «Танцевально-ритмическая подготовка» и «Хореография», что позволяет учащимся реализовывать полученные в процессе освоения программы знания, умения и навыки в творческой деятельности;

- в процессе освоения программного материала дети принимают участие в различных выступлениях, конкурсах, фестивалях, это способствует развитию общей культуры, а также познавательной, физической, социальной и творческой активности личности.

Адресат программы - дети, участвующие в реализации данной образовательной программы - от 7 до 16 лет.

Обучение детей имеет свои особенности, которые основываются на психофизиологическом развитии детей данного возраста.

Дети 7–8 лет отличаются повышенной активностью и способны выполнять простые акробатические элементы, простые танцевальные композиции под музыку.

Дети 9-11 лет - в этот период происходит физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения. Учащиеся выполняют элементы хореографии у станка, более сложные акробатические элементы и танцевальные композиции.

Дети 12 – 16 лет активно участвуют в концертах, праздниках и конкурсах, проводят разминку с группой, самостоятельно составляют хореографические композиции, что способствует сохранению высокого творческого тона при обращении к теории, более глубокому ее усвоению.

Участие в различных выступлениях, конкурсах, фестивалях активизирует познавательный процесс учащихся всех возрастов.

Уровни освоения программы:

1 год обучения-ознакомительный уровень;

2 год обучения -базовый уровень;

3 год обучения - базовый уровень;

4 год обучения-углубленный уровень;

5 год обучения- углубленный уровень.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «Танц-клуб» - четыре года, которые делятся на периоды обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – $144 + 144 + 144 + 216 + 216 = 864$ часа.

Первый год обучения - 144 часа - освоение не очень сложных акробатических элементов, знакомство с основами хореографии, овладение основными принципами работы в группе.

Второй год обучения – 144 часа - выполнение акробатических элементов самостоятельно, выполнение элементов классического экзерсиса у станка, воспитание устойчивого интереса к занятиям.

Третий год обучения – 144 часа - дальнейшее развитие творческих умений и навыков, выполнение композиций из освоенных движений, привлечение детей к участию в проведении концертов и праздников.

Четвертый год обучения – 216 часов – совершенствование основных движений современного и классического танца, развитие актерского мастерства и воспитание способности к танцевально – музыкальной импровизации, совместная проектная деятельность.

Пятый год обучения - 216 часов – совершенствование усложненных движений современного и классического танца, изучение основ танцевального направления «модерн-джаз» (исполнение движений, составление композиций).

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса

Объединение составляют группы, сформированные из учащихся одного возраста, являющиеся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Формы организации образовательного процесса:

- *Коллективная* – одновременная работа со всеми учащимися.

- *Групповая*.

Педагог может в процессе занятия организовывать учащихся в небольшие группы по 3 - 4 человека (по способностям), чтобы дать задания по степени сложности. Эта форма организации учебного процесса также используется при разработке проектов.

- *Индивидуальная* - при подготовке индивидуальных композиций, при слабом освоении программы, работа с одаренными детьми.

Состав групп постоянный.

Режим занятий:

Занятия первого года обучения проходят 2 раза в неделю по 2 часа (всего за год – 144 часа), количество детей в группе – 15 человек.

Занятия второго года обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (всего за год – 144 часа).

Занятия третьего года обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (всего за год – 144 часа).

Занятия четвертого года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (всего за год – 216 часов), количество детей в группе – 15 человек.

Занятия четвертого года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (всего за год – 216 часов), количество детей в группе – 15 человек.

Продолжительность занятий – для детей 7 лет – 30 минут, для детей 8 лет и старше - 45 минут, перерыв между занятиями 5-10 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель – сформировать практические умения и навыки в гимнастике и хореографической деятельности, пробудить и закрепить потребность в самореализации, развить нравственно-эстетические качества учащихся.

Задачи программы:

образовательные (предметные):

первого года обучения

Познакомить:

- с историей развития спортивного танца;
- с музыкальными размерами 2/4, 4/4, 3/4;

Дать представление о красивой осанке;

Обучить:

- основным правилам поведения при выполнении элементов гимнастики;
- движениям народного танца: припадание, шаг с притопом, ковырялочку, переменный шаг.

второго года обучения

Обучить основным акробатическим элементам: мост стоя, стойка на руках, колесо, шпагаты;

Отработать навык выворотного положения ног;

Развить способность импровизировать на свободную тему.

третьего года обучения

Сформировать:

- умение выполнять гимнастические элементы самостоятельно;
- умение выполнять композицию с элементами гимнастики; исполнять движение на мелодию с затактом.

четвертого года обучения

Развить и совершенствовать специальные координационные умения и навыки, слух, ритм, музыкальную память.

Сформировать умение успешно выступать с освоенными композициями на мероприятиях различного уровня.

пятого года обучения

Познакомить:

- с историей развития танцевального направления «модерн-джаз»,
- с понятием «изоляция», «полицентризм» и «полиритмия» в технике «модерн-джаз» танца;

Сформировать умение выполнять композиции с элементами «модерн-джаз» танца;

метапредметные:

Развить:

- координацию, пластику, общую физическую выносливость.
- творческую активность и самостоятельность учащихся;
- познавательный интерес к окружающему миру, потребности в саморазвитии;
- способность оценивать результаты художественно-творческой деятельности, собственные и товарищей.

личностные:

Развить:

- самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах;
- развить доброжелательность, отзывчивость и сопереживание чувствам других людей, уважительное отношение к иному мнению;
- навыки сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях.

Сформировать:

- потребность в самостоятельном изучении различных танцевальных направлений;
- потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<u>Учебно-тренировочная работа.</u>				
	1.1. Пластические движения, элементы гимнастики	32	4	28	Наблюдение, опрос.
	1.1. Элементы классического танца	18	3	15	Наблюдение, опрос.
	1.2. Элементы народного танца	18	3	15	Наблюдение, опрос.
	1.3. Элементы историко-бытового танца	14	3	11	Наблюдение, опрос.
	<u>Специальная художественная работа</u>				
	2.1. Постановочная работа	16	3	13	Наблюдение

	2.2. Репетиционная работа	46	4	42	Наблюдение. Участие в концертах
	Итого	144	20	124	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1. Пластические движения, элементы гимнастики

Теория.

- Беседа: Значение занятий гимнастикой для физического развития детей и укрепления здоровья.
- Основные правила поведения при выполнении элементов гимнастики.

Практические занятия

Все элементы сначала разучиваются индивидуально с помощью педагога, по мере освоения движения выполняются самостоятельно в группах.

- Лодочка.
- Змейка.
- Рыбка.
- Корзинка.
- Складка.
- Группировка.
- Кувырок боком в группировке.
- Свечка.
- Выпад.
- Шпагаты.
- Выпад с переходом.
- Мост лежа.
- Кувырок боком, ноги в шпагате.
- Кувырок вперед из положения стоя.
- Свечка с кувырком назад.

Тема 1.2. Элементы классического танца

Теория.

- Беседа: «Волшебный мир танца».
- Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

- Позиции и положения ног и рук.
- Сведения о балете П.И.Чайковского «Щелкунчик».

Практические занятия.

- Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3-я
- Упражнения у станка.
 - Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия – держась за станок одной рукой).
 - Позиции ног – 1. 2. 3, 5.
 - *Батман тандю* – вырабатывают натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивают силу и эластичность ног; изучается лицом к станку по 1. 2, 5 позициям, вначале в сторону и вперед, в конце года – назад.
 - *Демиплие* – приседание – развивает выворотность бедра, эластичность и

силу ног; изучается лицом к станку по 1, 2, 3, 5-й позициям.

- *Рон де жамб пар тер* – круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед; позднее назад в сторону, в сторону назад.

- Положение ноги *сюр ле ку де нье* – «обхватное», развивает выворотность и подвижность ноги, «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

- *Батман франже* – сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

- *Батман релеве лян на 45** - медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку в сторону, позднее вперед.

Повороты на двух ногах по 6 позиции.

Тема 1.3. Элементы народного танца

Теория. Особенности народных движений.

Практические занятия.

- Позиции рук – 1, 2, 3, на талии.
- Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед.
- Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп.
- Припадание с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцы поставленной назад ноги, упасть ногу с продвижением в сторону на другую в полуприседание, затем опять подняться на полупальцы одной ноги.
- Выведение ноги на пятку из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию.
- Ковырялочка: поочередные удары в сторону носком и пяткой без подскоков.
- Легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием.
- Вращение на подскоках по $\frac{1}{4}$.

Тема 1.4. Элементы историко-бытового танца

Теория. Особенности старинного танца. Поклоны, позы, шаги.

Практические занятия.

- Поклоны.
- Па галопа (боковые) по 6-й позиции.
- Па галопа по 3-й позиции.
- Шаг полонеза.

Раздел 2. Специальная художественная работа

Тема 2.1. Постановочная работа

Теория

- Мелодия и движение.

Практические занятия

- Постановка и разучивание этюдов.
- Совершенствование исполнения этюдов.
- Совершенствование исполнения танцевальных композиций
- Импровизация - побуждает детей к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности.

Задание № 1

Передать веселое настроение. Этюд «Цирк». Учащимся предлагается изобразить цирковую лошадку, клоуна, жонглера, дрессированных собачек, канатоходцев. Используются следующие движения: шаги, бег с высоко поднятыми коленями, прыжки на двух ногах, на одной ноге.

Задание № 2

Передать лирическое настроение. Свободная импровизация с предварительной беседой. Времена года

Использовать музыку С.Прокофьева «Фея Зимы» из балета «Золушка», П.И.Чайковского из цикла «Времена года».

Задание № 3

Этюд «Зима». Учащимся предлагается выразить настроение, связанное с зимой, через образы снежинки и снеговика, елочки, Снегурочки и Деда Мороза. Движения: танцевальные шаги, бег, прыжки, кружение на месте, опускание на колени.

Задание № 4

Этюд «Весна». Музыка Э. Грига «Весной».

Настроение, связанное с весной, через разные образы: подснежника, ручейка, птицы, кораблика – по желанию ребят.

Задание № 5

Этюд «Лето».

Кольшущиеся колосья пшеницы, полет пчел, птиц, бабочек и стрекоз.

Тема 2.2. Репетиционная работа

Теория.

- Темп (быстро, медленно, умеренно).
- Музыкальные размеры: 4/4, 2/4, 3/4.
- Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая – грустная.

Практические занятия.

- Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки – шаг на месте, с поворотом.
- Танцевальные шаги (с носка на пятку).
- Танцевальные шаги в образах лисы, кошки, мышки, медведя, мышки, птички.
- Выделение сильной доли.
- Совершенствование техники исполнения танцевальных движений и связок.
- Совершенствование техники исполнения танцевальных композиций.

**Учебный план
второго года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<u>Учебно-тренировочная работа.</u>				
	1.1. Пластические движения, элементы гимнастики	32	2	30	Наблюдение, опрос.
	1.2. Элементы классического танца	18	2	16	Наблюдение, опрос.
	1.3. Элементы народного танца	10	2	8	Наблюдение, опрос.
	1.4. Элементы историко-бытового танца	10	2	8	Наблюдение, опрос.
	<u>Специальная художественная работа</u>				
	2.1. Постановочная работа	24	4	20	Наблюдение
	2.2. Репетиционная работа	50	6	44	Наблюдение.

					Участие в концертах
Итого		144	18	126	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1. Пластические движения, элементы гимнастики

Теория

Беседа: «Воспитание физических качеств при выполнении гимнастических элементов».

Практические занятия

- Кувырок боком в группировке.
- Кувырок назад
- Опускание назад на одну руку
- Выход из моста на одной руке
- Мост на коленях
- Свечка с кувырком на одно колено.
- Выпады с различными положениями рук.
- Мост стоя.
- Складка стоя.
- Колесо.

Тема 1.2. Элементы классического танца

Теория.

- Подготовительное движение руки (препарасьон).
- Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Тан релеве пар тер (координация ног, рук и головы в движении).
- Прыжки с двух ног на две. Разные этапы прыжка тан леве соте: подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Практические занятия.

- Постановка корпуса.
- Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5.
- Позиции рук. Вначале изучаются на середине при не полной выворотности ног.
- Деми плие в 1, 2, 3, 5 позициях (вначале лицом к станку, позднее боком к станку, держась одной рукой). Музыкальный размер $\frac{1}{4}$, темп умеренно.
- Батман тандю с 1-й позиции, позднее с 5-й позиции в сторону, вперед, позднее назад. Размер $\frac{2}{4}$, темп умеренно.
- Батман тандю авек деми плие с 1-й позиции, позднее с 5-й (раздельно, слитно). Размер $\frac{2}{4}$, темп анданте.
- Деми рон де жамб пар тер – вначале лицом к станку, позднее – боком. Размер $\frac{3}{4}$ - один такт на движение, один такт на фиксацию положения, темп умеренно.
- Батман тандю жете - натянутые движения с броском из 1-й позиции, развивают упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава; изучаются лицом к станку (в сторону по 2-й позиции). Размер $\frac{2}{4}$, характер четкий, темп - умеренно.
- Батман тандю пике – натянутые движения ноги, колющий бросок.
- Батман релеве лян на 45, 90* (стоя боком к станку). Размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, по такту

на движение и фиксацию положения, темп умеренно.

- Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции, Размер $\frac{3}{4}$, характер медленный, спокойный, по 2 два такта на движение.

Прыжки *разучиваются* лицом к станку.

- Тан леве соте – по 1, 2, 5-й позициям. Размер $\frac{2}{4}$, характер быстрой польки.
- Па эшаппе – на 2-ю позицию, прыжок с просветом. Размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, сочетание плавного и четкого темпов.

- Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эфассе (с ногой на полу). Размер $\frac{3}{4}$, характер плавный, исполняется на четыре такта.

- Па курю – мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в невыворотной позиции, вперед и назад. Размер $\frac{4}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, движения исполняются шестнадцатыми. Характер легкий, живой.

Тема 1.3. Элементы народного танца

Теория.

- Народные темы, источники движений, их связь с образом жизни народов.
- Показ рисунков национальных костюмов.
- Музыкальные характеристики танцев.

Практические занятия.

- Переступание на пальцах.
- Скольжение по ноге (подготовка к веревочке), в открытом и закрытом положении на всей стопе опорной ноги, размер $\frac{4}{4}$.

- Ходы.
- Простой шаг с продвижением вперед и назад,
- Переменный шаг с продвижением вперед и назад,
- Притоп – удар всей стопой.
- Гармошка – одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно с продвижением в сторону.
- Ковырялочка без подскока и с подскоком.
- Веребочка (простая) – подряд.
- Ход в полуприседании.
- Вращение на подскоках по $\frac{1}{4}$.

Тема 1.4. Элементы историко-бытового танца

Теория

Танец Полонез. Музыка, стиль, костюмы, прически.

Практические занятия

- Композиция из пройденных элементов историко-бытовых танцев.
- Па глиссе.
- Па шассе.
- Па польки.

Раздел 2. Специальная художественная работа

Тема 2.1. Постановочная работа

Теория

- Основные принципы построения композиции.
- Особенности музыки – марши, вальсы быстрые и медленные.

Практические занятия

Постановка и разучивание этюдов.

Постановка и разучивание композиций.

Тема 2.2. Репетиционная работа

Теория

- Особенности музыки – марши, вальсы быстрые и медленные.

- Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы.

Практические занятия

- Подготовка к выступлению на сцене.
- Работа над синхронностью исполнения.
- Совершенствование исполнения композиций.
- Развитие музыкальности и артистичности исполнения.

**Учебный план
третьего года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практик а	
	<u>Учебно-тренировочная работа.</u>				
	1.1. Пластические движения, элементы гимнастики	32	2	30	Наблюдение, опрос.
	1.2. Элементы классического танца	18	2	16	Наблюдение, опрос.
	1.3. Элементы народного танца	10	2	8	Наблюдение, опрос.
	1.4. Элементы историко бытового танца	10	2	8	Наблюдение, опрос.
	<u>Специальная художественная работа</u>				
	2.1. Постановочная работа	24	4	20	Наблюдение
	2.2. Репетиционная работа	50	6	44	Наблюдение. Участие в концертах
	Итого	144	18	126	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1. Пластические движения, элементы гимнастики

Теория

- Акробатическая подготовка в современной хореографии.

Практические занятия

- Колесо на одной руке
- Мост на локтях
- Стойка на руках с помощью.
- Рондат с шага.
- Колесо на локтях
- Стойка на груди
- Переворот вперед на локтях
- Переворот назад на локтях
- Переворот вперед на две ноги
- Переход из стойки на лопатка на грудь

Тема 1.2. Элементы классического танца

Теория.

- Понятие о поворотах ан деор и ан дедан.
- Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, эфассе).
- Законы и эстетика равновесия в позах классического танца.
- Закономерности координации движений рук и головы в пор де бра.

Практические занятия.

- Постановка корпуса.
- Позиции рук.

У станка.

· Деми плие в 1, 2, 3, 5 позициях (боком к станку, держась одной рукой). Гран плие по 1, 2, 5-й позициям. Размер 2/4, темп анданте. По два такта на движение (с переходом в другую позицию через батман тандю).

· Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Муз. Размер 2/4, темп модерато.

- Батман тандю жете - натянутые движения с броском из 5-й позиции.
- Батман тандю пике – натянутые движения ноги, колющий бросок.
- Рон де жамб пар тер – на деор и ан дедан (с остановками впереди и сзади).
- Батман фраппе – по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4 (затакт 1/8, темп модерато).

· Релеве лян с 5-й позиции – во всех направлениях.

· Па де буре – с переменной ног (стоя лицом к станку). Размер 2/4, темп модерато.

· Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции.

На середине.

- Батман тандю по 1-й позиции (вперед и в сторону).
- Позы классического танца Эфассе 1-й арабеск (носком в пол).
- Тан леве соте – по 1, 2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки.
- Па эшаппе. Размер 3/4, 4/4, темп модерато

Тема 1.3. Элементы народного танца

Теория.

- Открытые и закрытые, свободные позиции ног.
- Знакомство с понятиями: настроение и характер. Задорный, озорной дух соревнования.

· Хороводы и кадрили.

· Легенды, сказки и их связь с танцами.

Практические занятия.

Повторение изученного материала

- Ходы.
- Простой шаг с продвижением вперед и назад,
- Переменный шаг с продвижением вперед и назад,
- Притоп – удар всей стопой.
- Дроби. Дробная дорожка – мелкая непрерывная дробь, с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением.
- Гармошка – одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно с продвижением в сторону.
- Ковырялочка без подскока и с подскоком.
- Веребочка.
- Движения рук – плавные переходы в различные положения.

Тема 1.4. Элементы историко-бытового танца

Теория

Танцы 18-19 веков. Подбор репродукций и литературного материала к танцам.

Практические занятия.

- Па шассе,
- па элеме,
- па польки в паре,
- па вальса соло,
- композиции из пройденных элементов.

Раздел 2. Специальная художественная работа

Тема 2.1. Постановочная работа

Теория

- Взаимосвязь музыки и хореографии.
- Музыка и хореография современного танца.

Практические занятия

- Постановка и разучивание этюдов.
- Постановка и разучивание композиций.

Тема 2.2. Репетиционная работа

Теория

- Динамические оттенки в музыке. Ритмические рисунки в движении.
- Основные направления в современной хореографии.

Практические занятия

- Подготовка к выступлению на сцене.
- Работа над артистичностью исполнения.
- Совершенствование исполнения элементов и композиций.
- Развитие музыкальности исполнения.

**Учебный план
четвертого года обучения**

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
	Всего	Теория	Практика	
<u>Учебно-тренировочная работа.</u>				
1.1. Пластические движения, элементы гимнастики	42	4	38	Наблюдение, опрос.
1.2. Элементы классического танца	24	4	20	Наблюдение, опрос.
1.3. Элементы народного танца	10	2	8	Наблюдение, опрос.
1.4. Элементы современной хореографии	12	2	10	Наблюдение, опрос.
<u>Специальная художественная работа</u>				
2.1. Постановочная работа	34	4	30	Наблюдение
2.2. Репетиционная работа	94	8	86	Наблюдение. Участие в концертах
Итого	216	24	192	

Содержание учебного плана четвертого года обучения

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1. Пластические движения, элементы гимнастики

Теория

- Акробатическая подготовка в современной хореографии.

Практические занятия

- Стойка на руках
- Рондат с разбега.
- Стойка на груди
- Переворот вперед на одну ногу
- Мост на одной ноге из положения стоя
- Переворот назад
- Переход из стойки на груди в кувырок вперед
- Переворот на одной руке в сед
- Переворот на одной руке из седа в упор присев
- Стойка на одной руке из седа на пятках
- Бочка

Тема 1.2. Элементы классического танца

Теория.

- Обобщение полученных практических навыков и знаний.
- Типы прыжков (с двух ног на две, с одной на другую, с двух на одну и с одной на две).

Практические занятия.

Упражнения у станка.

Исполняются все пройденные элементы в различных комбинациях быстрым темпе.

- Деми плие по 4-й позиции.
- Батман тандю с 5-й позиции.
- Рон де жамб пар тер (слитно).
- Батман фондю – носком в пол по всем направлениям. Размер $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{4}$.
- Батман фраппе. Размер $\frac{2}{4}$.
- Релеве лян – во всех направлениях. Размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$.
- Батман девелоппе – разворачивающееся движение. Размер $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, адажио, характер плавный.

- Перегибы корпуса – вперед, назад по 5-й позиции (держась за станок одной рукой).

- Релеве - по 1, 2-й позициям.
- Па ассамбле – собранный прыжок (изучается лицом к станку). Размер $\frac{4}{4}$, исполняется на один такт.

Упражнения на середине.

- Упражнения, изученные у станка, кроме батмана фондю, батмана фраппе.
- Пор де бра 1-е, 2-е, 3-е, 4-е, развивает танцевальную координацию и чувство позы. Размер $\frac{3}{4}$, темп анданте.
- Па ассамбле – с открыванием ноги в сторону и вперед (маленькое).
- Шанжман де пье (большое). Размер $\frac{2}{4}$.
- Па балансе – раскачивающееся движения, развивают свободу и непринужденность координации всего тела. Размер $\frac{3}{4}$, темп медленного вальса.
- Перегибы корпуса в сторону (по свободной 1-й позиции).

Тема 1.3. Элементы народного танца

Теория.

- Поэзия и бытовые краски в народных танцах.
- Народные костюмы и музыка.

Практические занятия.

- Повторение ранее изученных элементов в более быстром темпе.
- Вращение по диагонали на подскоках.

Тема 1.4. Элементы современной хореографии

Теория

- Современные танцевальные направления.
- Значение физической подготовки в современной хореографии.

Практические занятия.

- Элементы в стиле «Модерн».
- Движения в стиле «Свободная пластика».

Раздел 2. Специальная художественная работа

Тема 2.1. Постановочная работа

Теория

- Темповые обозначения, применительно к исполнению элементов классического, народного и современного танца.
- Музыка и хореография современного балета.

Практические занятия

- Постановка и разучивание этюдов.
- Разучивание новых элементов современной хореографии.
- Постановка и разучивание танцевальных композиций.

Тема 2.2. Репетиционная работа

Теория

- Основные направления в современной хореографии.
- Сюжетный танец.

Практические занятия

- Подготовка к выступлению на сцене.
- Работа над артистичностью исполнения.
- Совершенствование исполнения элементов и композиций.
- Развитие музыкальности исполнения.

**Учебный план
пятого года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<u>Учебно-тренировочная работа.</u>				
	1.1. Пластические движения, элементы гимнастики	42	4	38	Наблюдение, опрос.
	1.2. Элементы классического танца	12	2	10	Наблюдение, опрос.
	1.3. Элементы современной хореографии	34	6	28	Наблюдение, опрос.
	<u>Специальная художественная работа</u>				
	2.1. Постановочная работа	34	4	30	Наблюдение

	2.2. Репетиционная работа	94	8	86	Наблюдение. Участие в концертах
	Итого	216	24	192	

Содержание учебного плана пятого года обучения

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1. Пластические движения, элементы гимнастики

Теория

Основы техники элементов гимнастики в «джаз-модерн» танце (распределение напряжения и расслабления).

Практические занятия

- Джазовый кувырок вперед и назад
- Равновесие на плече
- Колесо на локтях из положения стоя
- Колесо в опускание на колени
- Переворот вперед на одну ногу в равновесие
- Переворот назад в равновесие

Тема 1.2. Элементы классического танца

Теория.

· Критерии исполнительской деятельности («легкость», музыкальность, актерская выразительность).

- Выдающиеся современные балетмейстеры.

Практические занятия.

Упражнения у станка.

Исполняются все пройденные элементы в различных комбинациях быстрым темпе.

- Гран плие по 4-й позиции.
- Батман тандю пур де пье – в сторону. Размер 2/4.
- Батман тандю жете пике с 5-й позиции
- Рон де жамб ан лер.
- Батман дубль фραπε. Размер 2/4, четкий, два такта на движение.

Упражнения на середине.

Выполнение комбинаций из освоенных движений.

- Упражнения, изученные у станка - батман фондю, батман фραπε.
- Па ассамбле – с открыванием ноги в сторону и вперед.
- Шанжман де пье (большое). Размер 2/4.
- Перегибы корпуса в сторону (по 5-й позиции).
- Туры и вращения с продвижением.

Тема 1.3. Элементы современной хореографии

Теория.

· История возникновения и развития танца «Модерн-джаз».

· Основы техники джазового танца – распределение напряжения и расслабления.

Практические занятия

Упражнения для «разогрева»

- «Пранже»
- «Па турне»
- «Кач степ»

Раздел 2. Специальная художественная работа

Тема 2.1. Постановочная работа

Теория

- Темповые обозначения, применительно к исполнению модерн-джаз танца.
- Танец и экспрессия в модерн-джаз танце.

Практические занятия

- Постановка и разучивание этюдов.
- Разучивание новых элементов современной хореографии.
- Постановка и разучивание танцевальных композиций.

Тема 2.2. Репетиционная работа

Теория

- Новые направления в современной хореографии.
- Танец – отражение внутреннего мира исполнителя.

Практические занятия

- Работа над выразительностью исполнения.
- Совершенствование исполнения элементов и композиций.

1.4 Планируемые результаты

– **требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе:**

учащийся должен знать:

по окончании первого года обучения

- что такое - красивая осанка,
- основные правила поведения при выполнении элементов гимнастики;
- музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4;
- движения народного танца: припадание, шаг с притопом, ковырялочку, переменный шаг;
- позиции ног и рук классического танца;

по окончании второго года обучения

- правила выполнения элементов: мост, колесо;
- технику исполнения простых прыжков с продвижением;
- правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- разные этапы прыжка тан леве соте: подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка;
- особенности музыки – марши, вальсы быстрые и медленные;

по окончании третьего года обучения

- комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- комплексы индивидуальных упражнений;
- правила исполнения основных гимнастических элементов и движений классического танца;
- требования к построению композиции;
- правила основных движений классического танца;
- подготовительное движение рук у станка;
- позу классического танца - эфассе 1-й арабеск (носком в пол).
- закономерности координации движений рук и головы в пор де бра;
- движения - переменный ход, «веревочка», притопы, припадание.

по окончании четвертого года обучения

- правила исполнения основных движений гимнастики и классического танца в различном темпе;

- принципы развития специальных физических качеств;
- позы классического танца;
- критерии исполнительской деятельности (логичность движений, грамотность, музыкальность, актерская выразительность);
- выдающиеся современные балеты.

по окончании пятого года обучения

- правила исполнения основных движений джаз-модерн танца;
- историю развития танцевального направления «модерн-джаз»,
- понятия: «изоляция», «полицентризм» и «полиритмия» в технике «модерн-джаз» танца;

Учащийся должен уметь:

по окончании первого года обучения –

- выполнять простые элементы акробатики, упражнения на развитие гибкости, быстроты, координации и ловкости;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- исполнять шаг с носка;
- правильно исполнить па галопа, шаг полонеза;

по окончании второго года обучения –

- выполнять акробатические элементы: мост стоя, колесо, шпагаты;
- исполнить препарасьон;
- иметь навык выворотного положения ног;
- импровизировать на свободную тему.

по окончании третьего года обучения –

- выполнять гимнастические элементы самостоятельно;
- выполнять композицию с элементами гимнастики; исполнить движение на мелодию с затактом;
- правильно открыть и закрыть руку на талию;
- танцевать русский танец;

по окончании четвертого года обучения –

- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку и выворотность.
- правильно исполнить экзерсис у станка:
- импровизировать в быстром и медленном темпе.

по окончании четвертого года обучения –

- выполнять композиции с элементами «модерн-джаз» танца;
- самостоятельно составлять сольные этюды с элементами «модерн-джаз» танца.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

- *учебно-познавательная компетенция* - умение реализовывать свой творческий потенциал через участие в концертах и конкурсах;
- *социокультурная компетенция* - приобщение учащихся к культуре нашей страны; развитие социальной активности учащихся.
- *здоровьесберегающая компетенция* - формирование у детей устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях хореографией с элементами спорта и навыков здорового образа жизни;

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет учащийся по итогам освоения программы.

образовательные (предметные) результаты:

- освоение системы основных знаний, умений и навыков в области

танцевального искусства с использованием элементов гимнастики;

— развитие творческих способностей;

— достижение высокого технического уровня исполнения хореографических композиций и способности раскрытия образа в танце;

метапредметные:

— творческая активность и самостоятельность учащихся;

— познавательный интерес к окружающему миру, потребности в саморазвитии;

— способность оценивать результаты художественно-творческой деятельности, собственной и товарищей;

— умение использовать информационные и коммуникационные технологии;

личностные:

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о нравственных нормах;

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

— развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей, уважительного отношения к иному мнению;

— развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях;

— формирование установки на здоровый образ жизни.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график программы «Танц-клуб» составляется ежегодно и определяется календарным учебным графиком МОУ ДЮЦ Советского района Волгограда и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Год обучения	Начало занятий	Оконч ание занят ий	Всего учебн ых недель	Количест во учебных дней	Объем учебн ых часов	Режим работы	Продолж ительность каникул
Первый	15.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	90 дней
Второй	01.09	31.05	36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа	90 дней
Третий	01.09	31.05	36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа	90 дней
четвертый	01.09	31.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	90 дней
Пятый	01.09	31.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	90 дней

Подробный учебный график по годам обучения см. в приложении №1

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для достижения максимально положительных результатов на занятиях используется *необходимое оборудование:*

· специальный учебный кабинет с зеркалами и станком для занятий

хореографией;

- фортепиано, аудио и видео аппаратура;
- гимнастические коврики и маты;
- репетиционная форма, концертные костюмы и сценическая обувь.

Информационное обеспечение

Нормативные документы, используемые при разработке дополнительной общеобразовательной программы:

1) Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

2) Письмо Министерства образования и науки РФ № 28-02-484/16 от 18.06.2003 и № 06-1844 от 11.12.2006 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

3) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 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»

4) Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5) Постановление Правительства Волгоградской области № 668-п от 25.11.2013 года «Об утверждении государственной программы Волгоградской области «Развитие образования» на 2014 – 2020 г.»

6) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р

7) Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

Компьютерное обеспечение

Видеозаписи выступлений учащихся объединения на конкурсах и концертах, видео материалы с выступлениями известных танцевальных коллективов, видео с уроками по различным танцевальным направлениям.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- ведение журнала учета работы педагога (журнал посещаемости);
- ведение дневник результативности (участие в конкурсах, концертах, мероприятиях, совместных творческих проектах);
- материалы тестирования детей;
- дипломы и грамоты учащихся, педагога;
- портфолио;
- фото учащихся;
- видеозаписи с участием детей в мероприятиях и конкурсах;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- материал по итогам проведения диагностики;
- портфолио;
- открытое занятие;

- конкурсы различного уровня;
- концерты коллектива «Танц-клуб» - «Новый год», «8 Марта», «Отчетный концерт»;

Контроль и оценка результатов освоения образовательной программы «Танц-клуб» осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий. Текущий контроль проводится в форме: устного опроса, выполнения тестовых заданий, индивидуальных заданий. Проводится первичная и промежуточная диагностика детей с целью обеспечения индивидуального подхода к каждому ребенку, корректировке его маршрута обучения и развития; используются такие методы контроля и управления образовательным процессом, как тестирование, викторины, занятия-конкурсы. Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится во время проведения отчетного концерта в конце учебного года.

2.4 Оценочные материалы

Диагностика уровня развития физических качеств учащихся:

- первичная диагностика – цель данной диагностики - выявить наличие у ребенка физических данных, необходимых для успешного освоения программного материала.
- промежуточные этапы диагностики позволяют отслеживать динамику развития гибкости, скоростно-силовых качеств.

Диагностика результативности обучения:

наблюдение и анализ результативности реализации образовательной программы. Цель - сопоставление имеющегося уровня умений учащихся с запланированными результатами, что позволяет вносить коррективы в процесс обучения, если это необходимо.

Для контроля знаний учащихся и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- тестирование;
- проведение конкурсов.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- словесный (устное объяснение, беседа, обсуждение);
- наглядный (демонстрация движения педагогом, показ видеоматериалов);
- практический (выполнение движения в группе или индивидуально);
- игровой;
- проектный.

Методы воспитания:

- мотивация
- убеждение;
- поощрение;
- педагогическая поддержка.
-

Формы организации образовательного процесса

Коллективная – одновременная со всеми учащимися.

Групповая – на занятия могут создаваться группы по 4-5 человек для оптимизации образовательного процесса.

Индивидуальная – при затруднениях в освоении программы и при проведении тестирования.

Формы организации учебного занятия

По особенностям коммуникативного взаимодействия детей и педагога:

- занятие – беседа,
- занятие – постановка,
- репетиция,
- конкурс.

По дидактической цели:

- вводное занятие;
- разучивание новых движений;
- практическое занятие (совершенствование отдельных элементов и хореографических композиций);
- комбинированное занятие (теория и практическое исполнение);
- итоговое занятие.

Педагогические технологии

- Технология группового обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- технология взаимообучения;
- технология игровой деятельности;
- технология проектной деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы

- Методические разработки, доклады, конспекты открытых занятий и мастер-классов, выступлений.
- Сценарии праздников и концертов.
- Видео с выступлениями учащихся объединения.
- Видео материалы с выступлениями известных танцевальных коллективов.

Дидактический материал

- Викторины.
- Итоги проведения конкурсов.

Алгоритм учебного занятия

- Построение, поклон. Сообщение темы занятия.
- Разминка.
- Разучивание новых движений.
- Совершенствование отдельных элементов и композиций.
- Подвижная игра, конкурс.
- Общая физическая подготовка.
- Подведение итогов занятия, рефлексия. Поклон.

2.6 Список литературы

Основная учебная литература:

1. Бондаревская Е.В. «Теория и практика личностно-ориентированного образования», Ростов н/Д, «Булат», 2000.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца» - Санкт-Петербург, «Диамант», 1997.
3. Гусев Г.П. «Народный танец» - М. «Владос», 2005.
4. Костровицкая В. «Школа классического танца» - Ленинград «Искусство», 1978.
5. Лисицкая Т. «Хореография в гимнастике» - М. «Искусство», 1993
6. Шереметьевская Н. «Танец на эстраде» - М. «Искусство», 1989..

Дополнительная учебная литература

1. Броненко В.А. «Здоровье и физическая культура» – М. «Альфа», 2003.

2. Константиновский В. «Учить прекрасному» - М. «Молодая гвардия», 1973.
3. Кулагина И.Е. «Художественное движение» - М. «Просвещение», 2005.
4. Шишманова Большой путь, М. «Физкультура и спорт», 1980.
5. Шульгина А. «Костюмы для танцевальных коллективов» М. «Всероссийское театральное общество», 1974.

Литература для учащихся и их родителей

1. Бальсевич В.К. «Как понять школьника?» - М. «Физическая культура и спорт», 2000. - №1. – С. 7-8.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - Санкт-Петербург «Люкси», 1996.
3. Кирсанов В. «Спорт, музыка, грация» - М. «Физкультура и спорт», 1994г.
4. Сборник «Хочу танцевать» - М. «Махаон», 2001.

Интернет ресурсы

1. Айламазьян А.М. Новая культура танца XX века и проблема личности. Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2009. № 4. <http://www.psyanima.ru>.
2. <http://www.playdance.ru/reviews/russkaya-kadril>
©playdance.ru
3. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/poetika-russkogo-tantsa-narodnaya-khudozhestvennaya-kultura-regionov-rossii-obryady-pesnya-t#ixzz26xDn1DIW>

Репертуарный план
в 2019-2020 учебном году
объединения эстрадно-спортивного танца «Танц-клуб».

Педагог дополнительного образования Асанова Елена Петровна.

30.05.2019

Гр. № 1 – 4 год обучения

1. Танец «Красно Солнышко».
2. Танец «В синем море, в белой пене».
3. Танцевально-спортивная композиция «Мы танцуем до упаду».
4. Хореографическая композиция «Экспромт».
5. Хореографическая композиция «Море».
6. Композиция в стиле Модерн-джаз.

Гр. № 2 – 3 год обучения

1. Танец «Мы маленькие звезды».
2. Танцевально-спортивная композиция «Мини-диско».
3. Танец «Смотри, как все прекрасно!».

Гр. № 3 – 2 год обучения

1. Танцевально-спортивная композиция «Мини-диско».
2. Хореографическая композиция «Алиса».
3. Танцевально-спортивная композиция «На зарядку становись!».

Дети дошкольного возраста:

1. Танец «Бескозырка белая».
2. Танец «Мамочка моя».
3. Танец «Вальс бабочек».