

Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области
Структурное подразделение «Центр детского творчества «Камертон»



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук

Алекс С.С. Алексеенко

Приказ № 52/01 от « 01 » июня 2025 г.

Принята решением педагогического совета

Протокол № 3 от « 28 » мая 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности

«ШАГИ К ТАНЦУ»

Возраст детей: 7-10 лет.

Срок обучения: 2 года.

Разработчик:
Щёголева Элла Николаевна,
педагог дополнительного образования

п.г.т. Безенчук

2025 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаги к танцу» - художественной направленности, ориентирована на обучающихся 7-10 лет и направлена на обучение основам хореографического искусства.

Программа предполагает не только освоение детьми первоначальных хореографических навыков, но и формирует у них физические навыки, укрепляет здоровье. Хореографические занятия способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, исправлению нарушения осанки и формированию красивой фигуры. Занятия хореографией хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающихся.

Кроме того в ходе реализации программы у обучающихся формируются личностные качества: коммуникабельность, трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, эмоциональная отзывчивость, культура общения. Обучение по программе способствует развитию ассоциативного мышления, воображение, творческих способностей обучающихся.

Пояснительная записка

Традиции танца имеют давние исторические корни, а сам танец является одним из ранних проявлений творчества человека. Очень важно именно в детстве привить ребенку любовь к движению, к танцу, поскольку раннее приобщение детей к искусству создает необходимые условия для гармоничного развития личности, раннее творческое самовыражение способствует сохранению и развитию творческих импульсов. Ребенок, занимающийся танцами, осознает красоту движения, гармонию музыки и пластики, гармонию и красоту мироздания. Занятия хореографией разносторонне развивают личность ребенка и впоследствии помогают ему в другой деятельности, способствуют раскрытию физического и духовного начала, создают тот гармоничный синтез души и тела, к которому изначально стремится человек.

Актуальность программы. Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

В соответствии с современной моделью образования данная программа учитывает интересы, склонности детей, их индивидуальные способности при создании оптимальных условий для самовыражения в хореографической деятельности. Работа по овладению основами искусства хореографии в определенной мере формирует взгляд ребёнка на мир, его реакции на отношения между окружающими людьми, представления о допустимом и запретном, приучает к дисциплине и к нормам коллективной деятельности. Через искусство хореографии идёт приобщение детей к общечеловеческим ценностям, занятия дают им ориентиры в жизни, направления в развитии личностных и творческих качеств.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей): формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству.

Согласно Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года данная программа ориентирована на повышение доступности и качества предоставляемых услуг, выявление и сопровождение талантливых детей.

Программа опирается на современные нормативные документы:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-РФ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России (А.Я. Данилюк, А.М. Кодиков, в.А. Тишков. – 3 изд. – М, 2012.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Брендовая составляющая программы «Шаги к танцу» заключается в том, что она реализуется на базе Образцового ансамбля танца «Талисман», известного не только в Самарской области, но и за ее пределами, воспитанники которого на протяжении более 25 лет являются ежегодными победителями Международных, Российских и областных конкурсов и фестивалей.

Новизна программы. Программа «Шаги к танцу» разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

В программе предусмотрено изучение региональных особенностей народного танца, что даёт возможность воспитанникам узнать и изучить традиции родного края. Обучение предполагает возможное изучение материала в дистанционном формате.

Отличительные особенности программы. Программа совмещает несколько танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку. Подача материала в программе идёт от простого к сложному. Материал даётся в игровой форме, что способствует большей заинтересованности ребёнка в освоении материала.

Программа «Шаги к танцу» имеет *стартовый уровень* и предполагает использование и реализацию таких форм организации учебного материала, которые допускают освоение начальных специализированных знаний и формирование универсальных учебных действий в области хореографии, расширение информированности в системе элементов хореографического исполнительства, обогащение навыками владения основными выразительными средствами танца, развитие артистических, исполнительских способностей учащихся, становление грации, осанки, а также духовного, интеллектуального, социального, нравственного развития.

Обучающиеся могут начинать освоение программы с любого модуля, поскольку темы занятий тесно взаимосвязаны, перекликаются и являются логичным продолжением. Знания, умения и навыки, приобретаемые детьми по определенным темам каждого модуля, постепенно усложняются по годам обучения. При этом учитываются индивидуальные, возрастные особенности обучающихся и разный уровень освоения программы. Учащиеся, более успешно осваивающие материал и проявляющие яркие танцевальные способности, участвуют не только в мероприятиях учреждения, района, но и в конкурсах различного уровня. Разный уровень освоения программы учитывается и в ходе контроля реализации программы.

Педагогическая целесообразность программы «Шаги к танцу» обусловлена важностью художественного образования, предполагающего использование познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, эмоциональную отзывчивость, нравственные качества, а также пробуждающего в детях интерес к музыкальному и танцевальному творчеству, побуждающего к творческой активности и приобщающего к физической культуре и здоровому образу жизни.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - создание условий для творческого, физического и личностного развития обучающихся средствами хореографии.

Задачи программы:

• ***Обучающие:***

- дать представление об основах хореографического искусства, его стилевом многообразии, взаимосвязях с другими видами искусства;
- формировать практические умения и навыки в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

• ***Развивающие:***

- развивать выразительность исполнения и сформировать художественно-образное восприятие и мышление;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- формировать способность к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- развивать психофизические качества, способствующие успешной творческой самореализации.

• ***Воспитательные:***

- воспитывать толерантность и уважение к культуре, традициям и обычаям народов, проживающих на территории Самарской области;

- воспитывать культуру общения;
- формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку, дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- формировать навыки взаимодействия в коллективе.

Условия набора в ансамбль. В ансамбль принимаются все дети, желающие заниматься хореографией и имеющие медицинские справки о допуске к занятиям.

Наполняемость учебной группы: 15-20 человек.

Форма организации деятельности: групповая.

Форма обучения: очная.

Режим занятий по каждому году обучения: 2 раза в неделю по 1,5 часа, всего 3 часа в неделю, за год – 108 часов.

Программа предназначена для детей в возрасте **7 - 10 лет**. Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. Ребёнок младшего школьного возраста начинает быть самостоятельным, приспосабливается к обществу вне семьи. Важно в этот период научить ребёнка не изолировать себя от сверстников, помогать сопереживать другим людям, быть дружелюбным. Дети этого возраста очень активны, вместе с тем, не умеют долго концентрировать своё внимание, на чем-либо, поэтому важна смена деятельности. На занятиях по программе «Шаги к танцу» подача нового материала чередуется с играми, беседами.

Особенности организации образовательного процесса

На I году обучения дети получают первоначальную хореографическую подготовку. Содержание модулей направлено на развитие природных данных ребёнка с помощью корригирующей гимнастики, музыкальности и эмоциональности посредством игровых моментов. У детей развиваются и совершенствуются двигательные навыки, пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Осваивая модули **II года обучения**, обучающиеся проходят комплекс упражнений, развивающий и укрепляющий мышцы тела. Основное внимание обращается на снятие зажимов, навыки взаимодействия с партнёром. Вырабатывается выносливость, обращается внимание на выразительность движений, с использованием игрового метода даются основы импровизации, изучаются основные понятия и термины хореографии.

Суммируются приобретенные детьми знания, умения и навыки, необходимые для изучения наиболее сложных движений при переходе на основную ступень обучения.

Работа в группах строится с учетом возрастной специфики и особенностей формирования детского организма.

На всех этапах работы занятия выстраиваются с учетом индивидуальных способностей и физических данных обучающихся, происходит чередование физической нагрузки на определенные группы мышц и связок. Также учитывается разница в физическом развитии мальчиков и девочек.

Насыщенность занятия может варьироваться педагогом в зависимости от состояния, настроения, усталости группы, т.к. трудная и, порой, утомительная работа над собой должна приносить радость ребенку.

Программа построена на ***принципах развивающего обучения.***

Обучение проходит в форме ***групповых занятий*** с использованием разнообразных форм, методов и технологий.

Формы занятий:

- практическое занятие;
- занятие-игра;
- репетиция;
- концерт;
- открытое занятие.

Методы, используемые на занятиях:

- обсуждение, беседа;
- организация игровых ситуаций;
- включение детей в творческий процесс.

Ожидаемые результаты

• ***Личностные:*** у обучающегося:

- сформировано чувство гордости за свою Родину, российский народ; осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- сформировано уважительное отношение к культуре своего и других народов;
- развиты самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- сформированы эстетические потребности, ценности и чувства;
- сформированы этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- сформированы навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

- ***Метапредметные: обучающийся:***

- самостоятельно планирует свои действия для реализации поставленных педагогом задач, прогнозирует результаты, осмысленно выбирает способы и приёмы действий, корректирует работу по ходу выполнения;
- оценивает результаты собственной деятельности;
- адекватно воспринимает аргументированную критику и учитывает её в работе над ошибками;
- анализирует, сравнивает явления, факты; устанавливает закономерности и использует их при выполнении заданий;
- участвует в работе группы: распределяет обязанности, планирует свою часть работы.

- ***Предметные результаты.*** Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Контроль реализации программы

Для выявления степени сформированности знаний, умений и навыков проводится педагогическая диагностика в соответствии с поставленными задачами по уровням обученности, воспитанности и развития личностных качеств.

Основным способом отслеживания результативности образовательного процесса является постоянный текущий контроль. Знание теоретического (владение основными хореографическими понятиями и терминами) и практического материала выявляется в процессе выполнения обучающимися упражнений и исполнения танцевальных элементов.

Основным видом итогового педагогического контроля являются открытые занятия и концертные выступления обучающихся.

Критерии оценивания результатов обучения по программе:

- знание содержания комплексов упражнений;
- умение выполнять упражнения данных комплексов;

- уровень развития и подготовленности организма обучающегося к дальнейшим занятиям хореографическим искусством;
- уровень проявления отношения к занятиям.

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. По итогам освоения программы на контрольном занятии выставляется оценка по пятибалльной шкале или зачет:

оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе Обучения.
4 («хорошо»)	Грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.п.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета.
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Партерная гимнастика.	2	34	36
2.	Ритмика.	2	34	36
3.	Детский игровой народный танец.	2	34	36
	ИТОГО:	6	102	108

МОДУЛЬ «ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»

Реализация этого модуля даёт первоначальную хореографическую подготовку, направлена на развитие природных данных ребёнка, формирование основных двигательных навыков, укрепление здоровья, физическое развитие, корректировку недостатков осанки ребёнка, закаливание организма, формирование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель модуля - создание условий для развития творческого потенциала обучающихся и формирования двигательных навыков, способствующих укреплению здоровья, корректировке недостатков осанки ребёнка, закаливанию организма.

Задачи модуля:

- сформировать понятие «пространство танцевального зала»;
- обучить основным упражнениям партерной гимнастики на укрепление мышц спины, ног, пресса;
- привить навыки грамотного исполнения упражнений партерной гимнастики;
- обучить основным позициям ног и рук, положениям корпуса при выполнении упражнений;
- привить навыки работы в коллективе;
- воспитать чувства ответственности и взаимопомощи;
- формировать культуру здорового образа жизни.

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут:

- *знать:*
 - правила техники безопасности и организации рабочего места на занятиях партерной гимнастикой;
 - о влиянии занятий хореографией на укрепление здоровья;
 - основные правила исполнения упражнений партерной гимнастики;
 - особенности выполнения основных упражнений и комбинаций партерной гимнастики;
 - основные позиции ног и рук, положения корпуса при исполнении упражнений;
- *уметь:*
 - грамотно выполнять основные движения партерной гимнастики;
 - выполнять комплексы упражнений самостоятельно под музыку;
 - выполнять приёмы растяжки в парах;
 - работать в коллективе (группе).

**Учебно-тематический план
модуля «Партерная гимнастика»**

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение. Знакомство с танцевальным пространством.	0,5	0,5	1	наблюдение/ беседа
2.	Комплекс упражнений «сидя на полу».	1	5	6	наблюдение/ открытое занятие
3.	Комплекс упражнений «лёжа на спине».	1	8	9	наблюдение/ открытое занятие
4.	Комплекс упражнений «лёжа на животе».	1	7	8	наблюдение/ открытое занятие
5.	Комплекс упражнений на растягивание мышц ног.	1	8	9	наблюдение/ открытое занятие
6.	Игровые комбинации.	0,5	1,5	2	наблюдение/ открытое занятие
7.	Подведение итогов.	-	1	1	открытое занятие
Итого:		5	31	36	

Содержание модуля «Партерная гимнастика»

Тема 1. Введение. Знакомство с танцевальным пространством.

Знакомство с хореографией как с искусством. Правила техники безопасности и поведения на занятиях. Понятие «партер». Точки танцевального зала. Положение «сидя». Положение «лежа на спине». Положение «лежа на животе».

Практическая отработка положений.

Тема 2. Комплекс упражнений «сидя на полу».

Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы;
- сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции

ног;

- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «Складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития паховой выворотности:

- «Бабочка»;
- «Гармошка».

Тема 3. Комплекс упражнений «лёжа на спине»:

Упражнения на пресс:

- поднимание ног;
- «Велосипед»;
- «Ножницы»;
- поднимание корпуса;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы.

Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника:

- «Берёзка»;
- «Радуга»;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону.

Броски вытянутыми ногами назад.

Тема 4. Комплекс упражнений «лёжа на животе».

Упражнения для развития гибкости:

- «Лодочка»;
- «Змейка»;
- «Лягушка»;
- «Самолётик»;
- «Корзинка»;
- «Качели»;
- Подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

Броски вытянутыми ногами.

Тема 5. Комплекс упражнений на растягивание мышц ног.

- «Чемоданчик» в парах;

- «Бабочка» в парах;
- Наклоны корпуса вперед ноги раскрыты в сторону;
- «Полушпагат»;
- «Шпагат».

Тема 6. Игровые комбинации.

- «Путешествие»;
- «Граница»;
- «Хорошие, плохие носочки»;
- «Клоун»;
- «Морская звезда».

Тема 7. Подведение итогов.

Открытое занятие. Оценка знаний, навыков и умений, полученных обучающимися в рамках данного модуля.

МОДУЛЬ «РИТМИКА»

Реализация этого модуля направлена на развитие художественного вкуса и физического совершенствования обучающегося. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения ребёнка. Развивается внимание, память.

Занятие ритмикой оказывает на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Повышается творческая активность и фантазия детей, они более активно включаются в коллективную деятельность. Постепенно преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку.

Цель модуля – развитие чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу.

Задачи:

- познакомить с понятиями «линия», «колона», «круг»;

- обучить точным и быстрым перестроениям;
- развивать координацию, внимание и память;
- способствовать разработке мышц и подвижности суставов, укреплению мышечного аппарата;
- научить ориентироваться в пространстве танцевального зала;
- научить ребёнка ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки;
- научить определять характер, темп музыки, её жанр;
- воспитывать социальные, нравственные и коммуникативные качества;
- формировать навыки работы в группе и координации своих усилий с усилиями других.

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

- *знать:*
 - правила техники безопасности и организации рабочего места на занятиях партерной гимнастикой;
 - точки танцевального зала;
 - правила выполнения основных упражнений комплекса ритмической гимнастики;
 - основы музыкальной грамоты;
- *уметь:*
 - ориентироваться по точкам танцевального зала;
 - выполнять перестроения, заданные педагогом;
 - координировать свои движения в танцевальных комбинациях;
 - определять музыкальный размер, характер, жанр музыки;
 - работать в коллективе.

Учебно-тематический план модуля «Ритмика»

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	0,5	0,5	1	
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	7	8	наблюдение/ беседа
3.	Общеразвивающие ритмические упражнения.	1	16	17	наблюдение/ открытое занятие
4.	Элементы музыкальной грамоты.	1	3	4	наблюдение/ открытое занятие

5.	Игры под музыку.	1	4	5	наблюдение/ открытое занятие
6.	Подведение итогов.	-	1	1	открытое занятие
	ИТОГО:	4,5	31,5	36	

Содержание модуля «Ритмика»

Тема 1. Вводное занятие.

Что изучает «ритмика». Правила техники безопасности в танцевальном зале. Выполнение начальных ритмических упражнений.

Тема 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

- Нумерация точек;
- линия;
- шеренга;
- колонна;
- построение в колонны;
- перестроение из четырех колон в круг и обратно;
- перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад;
- перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг;
- ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Тема 3. Общеразвивающие ритмические упражнения.

- наклоны, выпрямление и повороты головы;
- круговые движения плечами, движения плечами вверх-вниз, вперед-назад;
- движения рук в разных направлениях;
- наклоны и повороты туловища вправо, влево, вперед, назад;
- полуприседания, приседания;
- сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь;
- выставление ноги на носок вперед и в стороны;
- перевод ноги с носка на пятку и обратно;
- подъем на полупальцы;

- упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

- Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх;
- Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.;
- изучение положений рук: вдоль корпуса, на пояс.

Упражнение на расслабление мышц.

- Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев);
- подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение;
- свободное круговое движение рук;
- перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Тема 4. Элементы музыкальной грамоты.

- Определение характера музыки (весёлая, спокойная, энергичная, торжественная);
- определение темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро);
- воспроизведение хлопками рук и движениями ног (шагами, притоптываниями) разнообразных ритмических рисунков, состоящих из четвертей, восьмых, половинных и целых нот;
- строение музыкального произведения (вступление, части, музыкальная фраза);
- музыка маршевая и танцевальная;
- особенности танцевальных жанров.

Тема 5. Игры под музыку.

- «Знакомство».
- «Золотые ворота».
- «Пустое место».
- «Рассыпуха».
- «Птицы и клетка».

Тема 6. Подведение итогов .

Открытое занятие. Оценка знаний, навыков и умений, полученных обучающимися в рамках данного модуля.

МОДУЛЬ «ДЕТСКИЙ ИГРОВОЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»

Занимаясь по модулю «Детский игровой народный танец», обучающиеся принимают участие в создании танца. Разучивая танец, дети узнают о культуре русского народа, что способствует их духовному обогащению. Даются навыки импровизации, чтобы дети не пугались самостоятельно придумывать действия для себя, выражать свою индивидуальность.

Развиваются у детей такие нужные в обучении навыки, как внимательность, усидчивость, умение ориентироваться в пространстве, дисциплинированность.

Цель модуля - развитие творческих способностей и умения воплощать музыкально-двигательный образ через приобщение детей к танцевальному искусству и к народной культуре.

Задачи:

- познакомить с музыкальным материалом и сюжетом танца;
- научить правильному исполнению движений танца;
- научить точному перестроению по рисункам в танце;
- развить пространственное мышление, умение ориентироваться в пространстве;
- развить творческое воображение, внимание и способность к двигательной импровизации;
- развить эмоциональное исполнение через передачу образа;
- развить силу и выносливость при отработке движений танца;
- воспитать чувства уважения к партнёру при работе в парах;
- воспитать интерес к музыкальному движению, танцевальному творчеству, к культуре русского народа;
- воспитать нравственные и коммуникативные качества личности.

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

- *знать:*
 - сюжет русского танца;
 - движения танца;
 - танцевальные комбинации;
 - рисунки танца;
- *уметь:*

- точно и музыкально исполнять движения танца;
- быстро находить свое место при перестроении по рисункам;
- импровизировать на заданную тему;
- эмоционально передавать образ в танце;
- работать в парах, в группе;
- выдерживать нагрузки при отработке танца.

**Учебно-тематический план
модуля «Детский игровой народный танец»**

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение. Знакомство с музыкальным материалом.	0,5	0,5	1	Наблюдение/ беседа
2.	Разучивание и отработка основных движений и шагов танцев.	1	7	8	Наблюдение
3.	Разучивание и отработка комбинаций танцев.	1	8	9	Наблюдение
4.	Постановка и отработка танца.	1	8	9	Наблюдение
5.	Подведение итогов.	-	1	1	Отчетный концерт.
ИТОГО:		3,5	24,5	36	

Содержание модуля «Детский игровой народный танец»

Тема 1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом.

Особенности русского народного танца. Основные игровые элементы танца. Видеопросмотр различных игровых танцев, обсуждение их сюжетной линии. Правила техники безопасности и поведения на занятиях и при выступлении.

Прослушивание музыки для танца «Закадрильная». Обсуждение сюжета танца.

Тема 2. Разучивание и отработка основных движений и шагов танцев.

- бег на полупальцах;
- приставные шаги;
- шаг на пятку;

- шаги с поворотами вправо, влево;
- шаг на крест;
- шаг с высоким подниманием колена.

Тема 3. Разучивание и отработка комбинаций танцев.

- Комбинация в паре;
- комбинация по кругу (прочёс);
- комбинация для девочек;
- комбинация для мальчиков.

Тема 4. Постановка и отработка танцев.

Постановка танца «Закадрильная». Отработка движений танца.

Тема 5. Подведение итогов модуля.

Демонстрация разученного танца родителям через участие в программе отчетного концерта или др.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Партерная гимнастика.	2	34	36
2.	Основы народно-сценического танца.	3	44	36
3.	Детский сюжетный народный танец.	2	23	36
	ИТОГО:	7	101	108

МОДУЛЬ «ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»

Реализация этого модуля направлена на развитие физических данных ребёнка, формирование основных двигательных навыков, укрепление здоровья, физическое развитие, закаливание организма, формирование жизненно необходимых двигательных навыков.

Занятия ведутся в группе и способствуют развитию чувства ответственности, дают широкий простор для развития творческого потенциала личности.

На втором году обучения упражнения партерной гимнастики усложняются, увеличивается темп исполнения.

Цель модуля - создание условий для развития творческого потенциала обучающихся и совершенствования двигательных навыков, способствующих укреплению здоровья, коррективке недостатков осанки ребёнка, закаливанию организма.

Задачи:

- закрепить знания о правилах организации рабочего пространства;
- совершенствовать правильность исполнения основных упражнений партерной гимнастики;
- закрепить знания об основных положениях ног и рук, корпуса при исполнении упражнений;
- формировать чувство ответственности и взаимопомощи.

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

- *знать:*
 - правила техники безопасности и организации рабочего места на занятиях партерной гимнастикой;
 - о влиянии занятий хореографией на укрепление здоровья;
 - правила исполнения упражнений партерной гимнастики;
 - особенности выполнения основных упражнений и комбинаций партерной гимнастики;
 - позиции ног и рук, положения корпуса при исполнении упражнений;
- *уметь:*
 - точно и грамотно выполнять движения партерной гимнастики;
 - выполнять комплексы упражнений самостоятельно под музыку;
 - выполнять приёмы растяжки в парах;
 - работать в сотрудничестве.

**Учебно-тематический план
модуля «Партерная гимнастика»**

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение. Танцевальное пространство.	0,5	0,5	1	Наблюдение/ беседа
2.	Комплекс упражнений «сидя на	0,5	4,5	5	наблюдение/ открытое

	полу».				занятие
3.	Комплекс упражнений «лёжа на спине».	1	8	9	наблюдение/ открытое занятие
4.	Комплекс упражнений «лёжа на животе».	0,5	6,5	7	наблюдение/ открытое занятие
5.	Комплекс упражнений «стоя на коленях».	0,5	2,5	3	наблюдение/ открытое занятие
6.	Комплекс упражнений на растягивание мышц ног.	0,5	9,5	10	наблюдение/ открытое занятие
7.	Подведение итогов.	-	1	1	открытое занятие
	ИТОГО:	3,5	32,5	36	

Содержание модуля «Партерная гимнастика»

Тема 1. Введение. Танцевальное пространство.

Правила техники безопасности на занятии. Точки танцевального зала. Диагональ. Уровни танцевального пространства (верхний, средний, нижний).

Тема 2. Комплекс упражнений «сидя на полу».

Упражнения на развитие и укрепление голеностопного сустава:

- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами корпуса;
- сокращение и вытягивание стоп по очереди с поворотами корпуса;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «Уголок» - поднятие обеих ног вверх, с упором на руки сзади;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками вытянутых стоп ног;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками сокращенных стоп ног;

Упражнения для развития паховой выворотности:

- «Бабочка»
- «Гармошка»

Тема 3. Комплекс упражнений «лёжа на спине»:

Упражнения на пресс:

- поднимание ног;
- «Велосипед»;
- «Ножницы»;
- поднимание корпуса, положение рук за головой;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- забрасывание прямых ног за правое и левое плечо и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы.

Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника:

- «Берёзка»;
- «Радуга»;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону.

Броски вытянутыми ногами вперёд.

Тема 4. Комплекс упражнений «лёжа на животе».

Упражнения для развития гибкости:

- «Лодочка» - отдельно поднимание корпуса вверх с вытянутыми руками, отдельно поднимание ног вытянутых в коленях;
- «Лягушка»;
- «Самолётик»;
- «Корзинка»;
- «Качели»;
- Подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

Броски вытянутыми ногами.

Тема 5. Комплекс упражнений стоя на коленях.

Стоя на двух коленях:

- «Неваляшка»;
- наклоны корпуса назад руки за спиной;
- наклоны корпуса назад руки ставятся на пол (положение «мостик» на коленях).

Стоя на двух коленях с упором на руки:

- прогибы спины из положения «кошка» в положение «верблюд»;
- броски вытянутых ног назад с вытянутыми стопами;
- броски вытянутых ног назад с сокращенными стопами.

Тема 6. Комплекс упражнений на растягивание мышц ног.

Комплекс упражнений на растягивание мышц ног:

- «Чемоданчик» в парах;
- «Бабочка» в парах;
- Наклоны корпуса вперед ноги раскрыты в сторону;
- Полушпагат;
- Шпагат.

Тема 7. Подведение итогов.

Открытое занятие. Оценка знаний, навыков и умений, полученных обучающимися в рамках данного модуля.

МОДУЛЬ «ОСНОВЫ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА»

Изучение народно-сценического танца развивает художественную одарённость детей, помогает усвоению технических особенностей танца, его выразительной национальной манеры, расширяет кругозор, ориентирует на мотивацию познавательной деятельности.

Цель модуля – формирование устойчивого интереса к занятиям хореографией через изучение народно-сценического танца.

Задачи модуля:

- формировать музыкально-ритмические навыки;
- формировать навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- формировать навыки свободы движения в танце и чувства ансамбля;
- развивать технику исполнительского мастерства;
- воспитывать активность, коммуникабельность, познавательный интерес;
- прививать уважение к народной культуре и традициям своего народа.

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

- *знать:*
 - особенности народно-сценического танца;
 - основные понятия и термины народного танца;
 - позиции ног;
 - положения рук;
 - правила исполнения основных движений народно-сценического танца;
- *уметь:*
 - исполнять движения разминки под музыку самостоятельно;
 - исполнять движения эмоционально;

- работать в коллективе.

**Учебно-тематический план
модуля «Основы народно-сценического танца»**

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение. Хореографические понятия и термины.	0,5	0,5	1	наблюдение/ беседа
2.	Изучение движений народно-сценического танца.	1	14	15	наблюдение/ открытое занятие
3.	Изучение пространственных рисунков-фигур.	1	4	5	наблюдение/ открытое занятие
4.	Танцевальные композиции.	1	11	12	наблюдение/ открытое занятие
5.	Игры.	0,5	1,5	2	наблюдение/ открытое занятие
6.	Подведение итогов модуля.	-	1	1	открытое занятие
ИТОГО:		4	32	36	

Содержание модуля «Основы народно-сценического танца»

Тема 1. Введение. Хореографические понятия и термины:

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Особенности народно-сценического танца (видеопросмотр, обсуждение).

Хореографические понятия и термины:

- «Точки» сценического пространства.
- Движения «против часовой стрелке» движение «по часовой стрелке».
- «Лицом друг к другу».
- «Спиной друг к другу».
- «Равные интервалы».
- «Равные интервалы в парах».
- Положение рук «самоварчик».
- Положение в паре «лодочка».
- Положение рук «воротца».
- Положение «руки на поясе».

- VI и I позиции ног.

Тема 2. Изучение движений народно-сценического танца:

- «Ход на полупальцах».
- «Боковой галоп».
- «Ёлочка».
- «Гусиный шаг».
- «Бег с захлестом».
- «Тройной притоп» на месте.
- «Каблук-носок».
- «Хотьба на пятках».
- «Перескоки».
- «Ковырялочка».
- Прыжки на двух ногах в повороте.
- «Тройной притоп» в продвижении.
- «Бег-бег-бег-подскок».
- Шаги с высоким подниманием колен.
- Разминочные упражнения в «колонах и рядах».

Тема 3. Изучение пространственных рисунков и фигур (композиционные рисунки танца):

- «Колонны и ряды».
- «Полукруг».
- «Звёздочка».
- «Карусель».
- «Улитка».
- «Подкова».
- Движения по двум диагоналям.
- «Плетень».
- «Ниточка-иглолочка».
- «Коробочка».
- «Шахматный порядок».
- «Улица».
- «Стенка на стенку».
- «Прочёс».
- «Шен по кругу».

Тема 4. Танцевальные композиции.

- «Подушечка».
- «Светит месяц».
- «Танец с хлопками и поворотами».
- «Барыня».

Тема 5. Игры.

Знакомство с русскими народными играми:

- «Пустое место».
- «Рассыпуха».
- «Ниточка-иглочка».
- «Заплетись плетень».
- «Капустка»
- «Ручеёк».

Тема 6. Подведение итогов.

Открытое занятие. Оценка знаний, навыков и умений, полученных обучающимися в рамках данного модуля.

МОДУЛЬ «ДЕТСКИЙ СЮЖЕТНЫЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»

Реализация модуля направлена на побуждение детей к творчеству, способствует их физическому и эмоциональному развитию, дает возможность через создание игровой ситуации развивать образное мышление и фантазию, музыкальный слух, память, внимание, ловкость, точность, быстроту.

Цель модуля - развитие творческих способностей и умения воплощать музыкально-двигательный образ через приобщение детей к танцевальному искусству и к народной культуре.

Задачи:

- познакомить с музыкальным материалом и сюжетом танца;
- научить правильному исполнению движений танца;
- научить точному перестроению по рисункам в танце;
- развивать пространственное мышление, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать творческое воображение, внимание и способность к двигательной импровизации;
- развивать эмоциональное исполнение через передачу образа;
- развивать силу и выносливость при отработке движений танца;

- воспитывать чувства уважения к партнёру при работе в парах;
- воспитывать интерес к музыкальному движению, танцевальному творчеству, к культуре русского народа;
- воспитывать нравственные и коммуникативные качества личности.

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут

- *знать:*
 - особенности сюжетного народного танца;
 - движения танца;
 - танцевальные комбинации;
 - рисунки танца;
- *уметь:*
 - точно и музыкально исполнять движения танца;
 - быстро находить свое место при перестроении по рисункам;
 - импровизировать на заданную тему;
 - эмоционально передавать образ в танце;
 - работать в парах, в группе;
 - выдерживать нагрузки при отработке танца.

**Учебно-тематический план
модуля «Детский сюжетный народный танец»**

№	Темы модуля	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение. Знакомство с музыкальным материалом.	0,5	0,5	1	Наблюдение/ Беседа/обсуждение
2.	Разучивание и отработка основных шагов и движений танца.	1	5	6	Наблюдение
3.	Разучивание и отработка комбинаций танца.	1	7	8	Наблюдение
4.	Постановка и отработка танца.	1	8	9	Наблюдение
5.	Подведение итогов модуля.	0,5	0,5	1	Участие в концертных программах
	ИТОГО:	4	21	25	

Содержание модуля «Детский сюжетный народный танец»

Тема 1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом.

Правила техники безопасности и поведения на занятиях и при выступлении. Особенности детского сюжетного народного танца (видеопросмотр, обсуждение). Прослушивание музыки для танца «Мишкин сон». Рассказ и обсуждение сюжета.

Тема 2. Разучивание и отработка основных движений и шагов танцев.

- Бег на полупальцах;
- Широкий бег;
- Приставные шаги;
- «Ковырялочка»;
- Повороты вправо и влево;
- Присядка «мячик» по VI позиции (мальчики);
- Перевороты через спину в положении «бабочка» (мальчики).

Тема 3. Разучивание и отработка комбинаций танцев.

- Комбинация «бег в круг из круга через одного (девочки)»;
- Комбинация шагов с «ковырялочкой»;
- Комбинация в паре Машек и мишек;
- Комбинация с переворотами (мальчики);
- Комбинация присядки «мячик» с поворотами по точкам;
- Комбинация Машек, мишек и большого медведя.

Тема 4. Постановка и отработка танцев.

Постановка танца «Мишкин сон». Отработка движений танца.

Тема 5. Концертные выступления.

Генеральная репетиция танца в костюмах. Открытое занятие для родителей. Участие в программе отчетного концерта и др.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В Центе детского творчества «Камертон» созданы все условия для успешной работы Образцового ансамбля танца «Талисман».

Материально-техническое обеспечение:

- Хореографический класс, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, оборудованный станками, зеркалами;

- технические средства: музыкальный центр, мультимедийная аппаратура;
- сценические костюмы и обувь к постановкам;
- методическая литература;
- доступ к сети Internet.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, соответствующий требованиям профстандарта.

Методическое: методические материалы, полученные на практических семинарах всероссийского уровня.

Дидактическое:

1. Видеоматериал с записями семинаров, концертов, конкурсов, фестивалей, открытых занятий хореографических коллективов.
2. Аудио - материал с музыкальным сопровождением для проведения занятий и постановки танцев.
3. Нотный материал для музыкального сопровождения занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев М.Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа.– М.: Век информации, 2016.
2. Андреев В.И. Педагогика. Учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, 2017.
3. Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». – М.: Век информации, 2015.
4. Вихреева Н.А. Экзерсис на полу. – М.: Театралес, 2016.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М.: Издательство: Владос, 2015.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. – М.: Издательство «Гном и Д», 2014.
7. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца. Часть II. Учебное пособие. – Орел, 2017.
8. Калыгина А. Традиционные народные танцы и игры. Литературно-музыкальный альманах «Молодёжная эстрада».- М.: Молодая гвардия, 2015.
9. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М: Издательство Московского государственного университета культуры и искусств, 2016.

10. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2017.
11. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – М.: Издательство «Планета музыки», 2017.
12. Луговская А.Е. Ритмические упражнения, игры и пляски для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: «Советский композитор», 2016.
13. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития/Академия Холдинг, 2015.
14. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. Учебное пособие. - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2018.
15. Морозова М.И. Педагогические технологии образовательного процесса. Учебное пособие.- М., ВЛАДОС, 2016.
16. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. – М., Век информации, 2018.
17. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. – Спб: Издательство: Спб ГУП, 2016.
18. Панкеев И. Русские праздники и игры. – М.: Яуза, ЭКСМО-Пресс, 2017.
19. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014.
20. Устинова Т. А. Лексика русского танца. – М.: Редакция журнала «Балет», 2016.
21. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу.- М.: Издательский дом «Один из лучших», 2018.
22. Якубовская Е.И., Еремина Н.В., Емельянова Г.В., Деянова М.В., Куц Т.В., Мехова Т.А., Гуреева В.В. Традиционные народные праздники в общеобразовательных учреждениях. Методическое пособие. – СПб: СПб АППО, 2018.
23. <http://www.horeograf.com>
24. <https://need4dance.ru/>