

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрено методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №1
от «30» августа 2021 год

УТВЕРЖДЕНО:
педагогическим советом
протокол №1 от «02» августа 2021г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»



О.Е. Жданова

Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«ТАНЦЕВАТЬ МОГУТ ВСЕ»

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Лобастова Виктория Евгеньевна

Серовский городской округ
2021 год

Пояснительная записка.

Одним из многих способов совершенствования души, тела, мысли, безусловно, можно считать хореографическую деятельность детей.

Занятия хореографическим искусством создают благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития, для развития творческих способностей детей. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает

физическую силу, выносливость, ловкость. Занятия хореографией способствуют формированию общей эстетической и танцевальной культуры, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию окружающего мира. Сильное, красивое тело способствует формированию духовно-сильного человека.

Занятия хореографическим искусством помогают также организовать свободное время детей и подростков, вовлекая их в прекрасный и удивительный мир танца, где, кроме эстетического наслаждения, обучающиеся получают богатый опыт совместной деятельности, решения возникающих проблем, общения (а общение, как известно, - ведущий вид взаимодействия людей и один из компонентов здорового образа жизни), учатся жить и работать с другими людьми, учатся познавать себя и окружающий мир.

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Танцевать могут все» имеет **художественную направленность**.

Программа составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа разработана педагогами хореографических коллективов Городского Дворца детского и юношеского творчества города Екатеринбурга педагогов –хореографов: Гуслевой А.Г., Голишевой Е.М. и Першань О.Е. с внесением изменений и дополнений Лобастовой В.Е., педагога дополнительного образования ЦДТ г.Серова, руководителя хореографического коллектива.

Актуальность программы. Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного воздействовать на духовный мир. Одна из основных целей хореографии – развитие хореографических способностей детей в процессе освоения различных танцевальных направлений.

Адресат общеразвивающей программы. Программа предназначена для обучающихся 7-10-летнего возраста без специальной подготовки. В хореографический коллектив принимаются все желающие физически здоровые дети, имеющие потребность к хореографической деятельности. Одним из главных условий поступления ребенка в объединение, является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

Занятия по программе проводятся в группе обучающихся по 8-15 человек.

Возрастные особенности детей 7 – 10 лет. Дети данного возраста очень подвижны, непосредственны, жизнерадостны, но с неустойчивым вниманием, неточностью в движениях, в линиях и действиях при выполнении задания. В этом возрасте особое значение приобретают игры, развивающие такие качества, как сообразительность, смелость, решительность, умение ориентироваться в двигательной ситуации, самообладание, ловкость.

Общение с взрослыми и другими детьми детского коллектива дает возможность ребенку усваивать эталоны социальных норм поведения. Важным моментом в нравственном развитии ребенка в семилетнем возрасте становятся знание норм морали и понимание их ценности и необходимости. Эти знания ребенок получает, прежде всего, от взрослых в форме полярных эмоциональных оценок. Ребенок испытывает потребность обращаться к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений. В этом случае очень важно поддержать ребенка, поскольку невнимание, пренебрежение, неуважительное отношение взрослого может привести его к потере уверенности в своих возможностях.

Режим занятий: Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия с перерывами между занятиями в 10-15 минут. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Объем общеразвивающей программы - 144 учебных часов.

Срок освоения общеразвивающей программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевать могут все» рассчитана на 1 год обучения.

Программа «Танцевать могут все» разработана как начальная подготовка к освоению танцевального искусства для детей первого года обучения и предусматривает **стартовый уровень**.

Цель предлагаемой программы- развитие творческих способностей обучающихся в процессе формирования культуры личности посредством хореографического искусства.

Задачами программы являются:

- Приобщение обучающихся к достоянию культуры, путем ознакомления с историей возникновения и развития танца;
- Ознакомление с основами музыкальной грамоты;
- Поэтапное овладение каждой возрастной группой классическим, народным и современным экзерсисом, воспитывающим верное ощущение красоты движений;
- Содействие правильному физическому развитию организма: выработке правильной и красивой осанки, укреплению всех групп мышц; укрепления психического и физического здоровья;
- Развитие мотивации к познанию и творчеству;
- Воспитание потребности в систематических занятиях, формирование устойчивого интереса к танцу;
- Закрепление полученных навыков в концертной деятельности;
- Формирования у воспитанников таких ценных качеств как адаптивность, инициативность, креативность, общительность,
- чувство собственного достоинства, ответственность в поступках,

- скромность, самокритичность, коллективизм.
- Взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Обучая детей искусству хореографии, мы не преследуем цели, обязательно каждого сделать хореографом. Главное, чтобы занятия доставляли удовольствие, укрепляли здоровье воспитанника, улучшали его самочувствие, способствовали развитию творческих начал личности, что, конечно же, не исключает возможности впоследствии всерьез заняться хореографией. Заинтересованное, доброжелательное и деятельное участие педагога в самовоспитании подростка помогает ему поверить в свои силы, преодолеть кризисные явления и комплексы, характерные для данного возраста.

Формами контроля являются:

- Подведение итогов каждого занятия, оценка деятельности педагогом;
- Проведение занятия в форме просмотра работы всей группы; демонстрация танцевальных возможностей воспитанника; оценка пластической выразительности, музыкальности и артистизма исполнения;
- Проведение мониторинга по классическому, народному и современному танцу;
- проведение открытых занятий для родителей и педагогов **«Полюбуйтесь нами»;**
- проведение переводного урока из группы в группу **«Вот и стали мы на год взрослей»;**
- запись уроков и концертных выступлений на видеокамеру с последующим просмотром, обсуждением и анализом;
- участие в новогодних мероприятиях,
- смешанных концертах,
- праздничных мероприятиях ЦДТ,
- в городском Празднике Танца,
- в школах и домах Культуры участие в фестивалях, конкурсах.

Критериями оценки результатов обучения служит освоение комплексной программы по годам обучения, успешное участие в фестивалях и конкурсах, а также создание стабильного коллектива, заинтересованности воспитанников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и коллективизма.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Кол-во часов
	Первый год обучения	
1	Организационное занятие	2
2	Основы хореографической пластики и партерной гимнастики.	40

3	Основы движения танца	40
4	Танцевальные образы	20
5	Ориентация в пространстве	20
6	Активизация и развитие творческих способностей	18
7	Приглашаем вас на первый наш отчет	2
8	Вот и стали мы на год взрослей	2
	Итого:	144

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

Содержание курса.

Тема 1. Танцевать могут все

Организационное занятие :беседы по ТБ, ПДД,ПБ.

О важности занятий для развития художественного вкуса, Эстетического и физического развития детей. Беседы «Как учимся танцу?», «Кто такой концертмейстер?».

Форма для занятий. Труд-залог успеха.

Тема 2. Основы хореографической пластики и партерной гимнастики.

Мир хореографической пластики и гимнастики. Пластика-тренировка человеческого тела, гармонизация взаимодействий тела, разума, эмоций.

Владеть телом трудно. Урок-способ поддержания хорошей формы.

Основа терминологии. Изучение подготовительных положений-

Стоя, сидя, лежа; положения рук, положения ног.

Изучение упражнений сидя:

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стоп в не выворотном положении; натяжение и сокращение стоп в выворотном положении; попеременное натяжение и сокращение стоп; то же с головой; круговые движения стоп;

- наклоны корпуса к ногам(ноги вместе, стопы вытянуты, стопы сокращены; ноги в положении»лотос»,колени на полу).

Силовые упражнения для мышц брюшного пресса, мышц ног:

- «Звездочка» (руки, ноги раскрыты в стороны);

- «уголок», «лучики», «горка».

Упражнения из положения лежа на спине:

- для натяжения мышц ног (маленькие броски на 25 градусов поочередно и двумя ногами; так же на 45 градусов, на 90 градусов;

так же с сокращенными стопами; броски на 90 градусов-поочередно и двумя ногами; разножка-поднимание двух ног вместе и разведение их в стороны и обратно в медленном темпе; то же в быстром темпе(резко);

- для выворотности в тазобедренном суставе (поочередно поднимаем колено и кладем в сторону, то же двумя ногами вместе

- упражнения для мышц живота («уголок» из положения лежа).

Упражнения из положения лежа на животе:

- для силы мышц и гибкости спины(поднимание ног вместе и поочередно; поднимание плеч;упражнения «лодочка», «лягушка», «корзиночка» , «плывущая лодочка».)

Упражнения на снятие напряжения и растяжки позвоночника (лежа на спине ноги за голову до пола; перекаты на спине, колени к груди)

Упражнения на растяжку (прямые и поперечные шпагаты).

Упражнения стоя: понятие «подтянутый» корпус; положения головы, повороты, наклоны, вращения.

Упражнения для плечевого пояса (поочередные поднимания и опускания плеч, то же двумя плечами вместе; вращательные движения плечами).

Упражнения на гибкость: наклоны, перегибы, скручивания корпуса.

Тема 3. Основные движения танца.

Бег (на полупальцах в продвижении и на месте с высоким коленом; он же с захлестыванием назад; он же, выбрасывая ноги вперед).

Прыжки (высокие на обеих ногах; поочередно с ноги на ногу, в повороте по четвертям.

ям). Подскоки, перескоки, проскоки, галоп (прямой, боковой).

Шаг польки.

Бег (на полупальцах в продвижении и на месте с высоким коленом; он же с захлестыванием назад; он же, выбрасывая ноги вперед).

Прыжки (высокие на обеих ногах; поочередно с ноги на ногу, в повороте по четвертям.

Приставные шаги (с приседанием ; в разных направлениях) , переменный шаг.

« Ковырялочка» (просто , с притопом.)

Тема 4. Танцевальные образы.

Исполнение выученных движений в различных характерах (лягушата, зайцы , бабочки, лисички ,и т.д.)

Тема 5. Ориентировка в пространстве.

Построение различных рисунков : круги , линии, « воротца », « звездочка», « змейка» , « улитка».

Тема 6 . Активизация и развитие творческих способностей детей.

Музыкальные загадки. Комбинации ; образно – ритмические , танцевально – игровые , сюжетно – ролевые этюды « ладошки», «грибы», «сапожки», «зайчики», «валенки»).

Тема 7 . Приглашаем вас на первый наш отчет .

Показ для родителей и педагогов ЦДТ итогового занятия. Экзерсис на середине (партерная гимнастика), элементы танцев, движений. Танцевальные комбинации.

Тема 8 . Вот и стали мы на год взрослых.

Контрольный концерт отчет за 2 полугодие; перевод в следующую группу.

Исполнение экзерсиса на середине.

Танцевальные комбинации.

Танцевальные игры и этюды.

К концу обучения учащиеся будут знать и понимать:

- взаимосвязь танца и музыки;
- терминологию партерного экзерсиса;
- названия основных танцевальных движений и элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

будут уметь:

- различать музыкальные размеры, ритмы;
- определять основные рисунки, направления в танце;
- исполнять упражнения партерного экзерсиса;
- красиво и верно исполнять танцевальные элементы;
- координировать свои движения;
- работать в коллективе, ощущая себя частицей группы.

Перечень учебно – методического обеспечения.

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стен и станками.
- Фортепиано.
- Музыкальный центр.
- Видеокамера, фотоаппарат.
- Аппаратура для просмотра видеозаписей.
- Видеотека,
- Аудиокассеты, CD диски.
- Альбомы фотографий.
- Учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
- Нотно-методическая литература.
- Сценическая обувь для мальчиков и девочек.
- Костюмы для концертной программы.

Список литературы.

1. Бабаева И.А. Психология в понятиях, образах, переживаниях –М; Центр гуманитарного образования, 1996 г.
2. Базаров Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.- Л.Искусство. Ленинградское отделение 1983г.
3. Балет; Энциклопедия, - М. Советская энциклопедия, 1981г.
4. Бриске И.Э. Ритмика и танец. – Челябинск, 1993г.
5. Боголябская А.С. Учебно – воспитательная работа в детских самодеятельных коллективах. – М. 1982г.
6. Бурменский Г.В. Слуцкий В.М. Одаренные дети. – М. Прогресс, 1991г.
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Спб; Союз, 1997г.
8. Гваттерини М. Учимся танцевать. Азбука балета. – М. 2001г.

9. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.Искусство 1964г.
- 10.Зеньковский В.В. Психология детства. – М.Академия,1996г.
- 11.Климов А.А. Основы русского народного танца. – М. Искусство.1981г.
- 12.Князева О. Танцы Урала. – Свердловск,1962г.
- 13.Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца.- Л.Искусство. 1986г.
- 14.Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений – Л.ЛГИК.1980г.
- 15.Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология – М.2001г.
- 16.Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. –М.2002г.
- 17.Нарская Т.Б. Воспитание творческой личности средствами хореографии.- Челябинск.1993г
- 18.Немов Р.С. Психология Кн2 – М. Гуманитарный центр ВЛАДОС.1999г.
- 19.Сластенин В.А., Исаев И. Ф., Шиянов Е.Н. Общая педагогика. – М.Гуманитарный центр ВЛАДОС,2003г.