

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ПОДРОСТКОВО – МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР»
ГОРОДА АЛУШТЫ**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУДО «ПМЦ» г. Алушты
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Подростково-
молодежный центр» г. Алушты
_____ Т.В. Баден
Приказ № 121 от «01» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТРЕНДОВЫЕ ТАНЦЫ»
Танцевального клуба «КОЛИБРИ»**

Направленность: художественная
Сроки реализации программы – 1 год (108 часов)
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 18-35 лет
Составитель: Богачевская Е.Н., педагог дополнительного образования
первой категории

Алушта
2022

РАЗДЕЛ I. ЦЕЛЕВОЙ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Трендовые танцы» направлена на обучение молодёжи танцам, которая способствует гармоничному психическому, духовному и физическому развитию; формирует художественно—эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности.

Данная программа является **модифицированной** — разработана на основе методических рекомендаций с учетом:

- особенностей образовательного процесса в МБУ ДО «ПМЦ» г. Алушты;
- обновления и разнообразия форм работы с учебным материалом;
- необходимости комплексного обучения стиля Афро, Денсхолл и Хип-Хопп, как новых свободных стилей;
- возраста и уровня подготовки обучающихся.

Программа основывается на следующих принципах:

- расширение кругозора посредством обучения новых стилей;
- обновление и обогащение репертуара благодаря привлечению инновационных технологий на материале современных учебно-методических пособий;
- бережное отношение к традициям преподавания танцев.

Программа соответствует современным требованиям, предъявляемым к образовательной программе, так как она имеет развивающий характер, ориентирована на художественное развитие в процессе овладения танцевальной деятельностью;

Нормативно-правовая основа программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020г.);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президентта Российской Федерации от 21.07.2020 №74 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - Паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

Содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого обучающегося.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Трендовые танцы» – **художественная**.

Новизна и актуальность программы состоит в личностном ориентированном обучении: создание каждому обучающемуся условий для успеха, для творческого развития, самоутверждения, достижения поставленных целей.

Групповая форма работы обучающихся на занятии позволяет избавиться от излишней стеснительности, обеспечить эмоциональную разгрузку, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками и сверстниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

Педагогическая целесообразность программы в том, что в процессе ее освоения у обучающихся развиваются интеллектуальные и творческие способности. Это достигается за счет развития танцевальных навыков, внимания, памяти, координации движения, развития чувства ритма, основ сценического мастерства.

В ходе реализации программы воспитывается художественный вкус, трудолюбие, желание постигать азы мастерства, а самое главное уметь

перестраиваться в любом стиле современной хореографии, свободно чувствовать себя перед камерой.

Программа модифицирована. Рассчитана на обучающихся возрастной категории от 18 до 35 лет.

Срок реализации 1 год. Всего 180 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по часу. Всего 180 часов.

Основные формы работы по программе «Трендовые танцы» – групповое занятие.

Виды занятий: теоретические, практические.

Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование танцевальной культуры у молодежи посредством изучения современных направлений хореографии.

В результате изучения курса программы реализуются следующие **задачи:**

1. Образовательные:

- научить основам современного танца;
- научить выполнять партерную гимнастику;
- научить выполнять простые акробатические упражнения;
- научить выразительности и пластичности в движениях;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- формировать практические умения и необходимые исполнительские навыки.

2. Развивающие:

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса);
- развить ловкость и выносливость;
- выработать гибкость, выворотность;
- разработать дыхательную систему.

3. Воспитательные:

- воспитать эстетический и музыкальный вкус;
- приобщать к красоте и культуре общения;
- привить интерес к танцевальному искусству.

Задачи по формированию УУД:

Личностные: способствовать осознанию связи, между изучаемым материалом с жизнью и применение его в других сферах. Научить обучающихся реализовывать свой творческий потенциал.

Регулятивные: развивать навыки самоконтроля, контроль поведения, правильности выполнения упражнений, контроль ситуации успеха, неуспеха.

Коммуникативные: сформировать чувство такта и культурных привычек в процессе группового взаимодействия и сотрудничества.

Задачи по здоровьесбережению:

1. Психологические: создать положительный психологический настрой обучающихся на занятии;

2. Нравственные: развивать навыки бесконфликтного взаимодействия;

3. Танцевальные: формировать правильную осанку, развивать координацию движений, развивать танцевальные и музыкальные умения и навыки;

4.Физические: уберечь обучающихся от травм, научить правильно разогреваться, растягивать мышцы. Проводить ежедневные влажные уборки, проветривание танцевального зала на переменах, контроль условий теплового режима и освещенности.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Трендовые танцы» направлена на воспитание свободной, творческой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на социокультурные, духовно-нравственные ценности. На развитие способности к художественному творчеству и навыков практической деятельности в конкретных видах искусства.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в мероприятиях города, учреждения и объединения (клуба): творческих концертах и конкурсах, благотворительных акциях, молодежных флешмобов, мастер-классах по хореографии, актерскому мастерству, стрейчингу, акробатике, а так же других спортивных дисциплин.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений обучающихся. Обучающиеся будут мотивированы примером танцевания других сильных коллективов, с которыми буду знакомиться на творческих мастер-классах.

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	-	1	Тестирование
2	Общая физическая подготовка(ОФП)	-	9	9	Индивидуальные творческие задания
3	Основы классического танца	1	8	9	Открытое занятие
4	Экзебишн	-	5	5	Открытое занятие
5	Основы актерского мастерства	-	6	6	Показательное выступление
6	Стретчинг	-	12	12	Открытое занятие
7	Импровизация	-	6	6	Индивидуальные творческие задания
8	Джаз, джаз-фанк	1	15	16	Выступления, конкурсы, видеоролики
9	Контемпарари	1	15	16	Выступления, конкурсы, видеоролики
10	Дэнсхолл	-	12	12	Выступления, конкурсы, видеоролики
11	Хип-хопп	-	10	10	Выступления, конкурсы, видеоролики
12	Акробатика	-	6	6	Открытое занятие
		4	105	108	
Всего 108 часов					

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие - 1 час

Цель: Познакомится с обучающимися. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать такие понятия как: танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Теория: Вступительная беседа. Цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство с репертуаром. Знакомство с искусством хореографии.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 9 часов

Цель: развить физическую подготовку обучающихся. Улучшить эластичность мышц и связок, укрепить мышцы.

Теория: Ознакомление с комплексом упражнений, направленных на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Практика: Разогревание мышц и активизация их восприимчивости для всех частей тела: для головы, рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Активизация дыхания: вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Чередование, объединение вспомогательно-тренировочные движения:

- статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу);
- динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу).

Изучение:

- строевые, общеразвивающие элементы;
- упражнения на гибкость и силу (пассивно- маховые, пружинные движения; активно-скоростносиловые;
- упражнения на мышцы шеи- расслабления, вращения;
- упражнения на мышцы туловища - наклоны, круговые вращения, прогибы;
- упражнения на мышцы ног- сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями; мышцы спины;
- упражнения на мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы;
- упражнения на мышцы бедра);складка (стоя, сидя); шпагаты;
- упражнения на развитие быстроты (бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения);
- упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на развитие ловкости (статические, динамические равновесия в танцевальных композициях); наклоны (вперед, в сторону, назад).
- упражнения в равновесии на баланс (стойка на носках на двух, на одной ноге; вращения (переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ).

3. Основы классического танца – 9 часов

Цель: изучить и освоить основы классического танца.

Теория: Классический танец - основа хореографии, определенная система выразительных средств в хореографическом искусстве, созданная на основе традиций многих веков. Ознакомление с профессиональной танцевальной терминологией.

Практика: Полная выворотность. Правильная постановка корпуса. Гибкость суставов.

Изучение движений классического танца:

1. battement tendu - (батман тандю)

(батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

2. demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».

3. grand plie - (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

4. demi rond - (деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и выше).

5. rond de jamb par terre - (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу узким месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или

6. pordebras - (пор де бра) «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону.

7. grand battement - (гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

8. relevé-(релеве) - «поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

9. battement tendu jeté - (батман тандю жете) «бросок» , взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом сзади.

10. battement fondu - (батман фондю) - «мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

11. passe - (пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

12. relevent - (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

13. développé - (девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

14. tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

15. allongée-(аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

16. balance-(балансе) «покачивание»,маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад.

17. attitude - (аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.

18.terboushon - (тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

19.degaje - (дегаже) - «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой,

левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

20. піссе - (пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

4. Экзебишн - 5 часов

Цель: наполнить танцевальный номер разнообразием движений и выразительностью.

Теория: Различные поддержки разных уровней и сложностей. Основные критерии (принципы) поддержек, существующих в хореографии:

- положение по отношению к поверхности («партерные» и «воздушные» поддержки;

- по «уровню»;

по приемам поддержки.

Дополнительные критерии

- «с фиксацией», «без фиксации».

Практика: Изучение поддержек с фиксацией и без фиксации. Изучение поддержек (трио и более). Изучение «воздушных» поддержек. Положение обучающихся в танцевальной композиции по отношению друг к другу. Контроль расстояния между танцорами в «статическом» исполнении и в движении. Чувство взаимного темпа, быстрота реакции при исполнении, умение ориентироваться в совместном движении. Требования к танцорам при исполнении данных поддержек (физические данные, вес, рост).

5. Основы актерского мастерства – 6 часов

Цель: развить выразительность и содержательность эмоционального «языка» тела.

Теория: Основы актерского мастерства: система станиславского, искусство представления и искусство переживания.

Практика: Работа мимики, пластика. Система Станиславского: сознательное постижение творческого процесса создания роли, определяются пути перевоплощения актёра в образ. Основа системы: ремесло, представление и переживание.

6. Стретчинг- 12 часов

Цель: развить эластичность мышц и подвижность суставов.

Теория: Ознакомление со стретчинг (stretching) - системой упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах и пластичности мышц.

Практика: Правильное (размеренное и глубокое) дыхание и плавность движений. Стретчинг-упражнения: легкое и развивающее растягивание.

Изучение основных упражнений на растяжку, охватывающие все главные группы мышц:

1. **Наклон вперед** - Тренируемая область: поясница, подколенные сухожилия.

2. **Растяжка спины (базовое упражнение)**

3. **Скручивание туловища в положении сидя** - Тренируемая область: косые мышцы, поясница, позвоночник.
 4. **V-растяжка** - Тренируемая область: подколенные сухожилия, поясничные мышцы.
 5. **Выпады вперед** - Тренируемая область: внутренняя поверхность бедер, ягодичные мышцы.
 6. **Растяжка паховой области** - Тренируемая область: мышцы паховой области, внутренняя поверхность бедер.
 7. **Ноги крест-накрест** - Тренируемая область: поясница, ягодицы, бедра.
- 9.Растяжка трицепсов**
8. **Скручивания для брюшного пресса** - Тренируемая область: мышцы брюшного пресса.

7. Импровизация- 6 часов

Цель: раскрыть творческие ресурсы личности обучающихся с помощью импровизации.

Теория: Импровизация (от лат. improvisus – неожиданный, внезапный) – сочинение движений в танце, стихов, музыки и т.п. в момент исполнения.

Практика: Обучение основ искусства импровизации. Воображение как необходимый элемент импровизации. Импровизация в игре и танце.

8. Джаз, Джаз-фанк – 16 часов

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения джаз-танца.

Теория: Джаз-танец – танцевальное направление со многими стилями: этно - джаз, классический джаз, стиль Бродвейского джаза. Художественная особенность джазового танца

Практика: Овладение основами техники джаз-танца:

- развитие подвижности корпуса и различных частей тела, работающих независимо друг от друга:

- расширение возможности исполнения положений, требующих выворотности тазобедренного сустава, добиваются силы и экспрессии исполнения движений.

Ознакомление с элементами техники движения в джаз-танце:

- Положение тела.

- Направление.

- Амплитуда.

- Скорость.

- Сила.

- Темп.

- Ритм.

Изучить:

Базовый уровень: волны, бадэрол и ронд, изоляции бедер, координация рук с шагом;

Фронтальный уровень: Плечи – перемещение плеч в горизонтальной плоскости, шаги, бег, прыжки;

Продвинутый уровень.

9. Контемпорари- 16 часа

Цель: обучить симбиозу: востока и запада, классики и авангарда, профессиональной техники и свободы самовыражения в танце.

Теория: contemporary (англ.) – прил. новый, современный; модернистский, ультрасовременный.

Практика:

Изучение комбинаций:

- на свинг с использованием contraction, releve, plie.
- на port de bras корпуса с использованием flat back, deep body bend в разных уровнях.
- на plie.
- на battements tendu с использованием demi rond и flex.
- на rond de jam be par terre.
- на battements fondu с использованием bounce, attitude и battements developpe.
- на grand battements.

Изучение диагональный кросс:

- Движения на силу рук (лягушка).
- Перекат в партере с выходом на отжимание.
- Партерная комбинация с body roll.
- Комбинация с прыжками с поджатыми ногами в IV позиции ног и с rond.
- Танцевальная комбинация со скручиванием.

10. Дэнсхолл- 12 часов

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Теория: дэнсхолл - динамичный танец.

Практика:

Изучение движения для освоения:

1. BOGLE

Ноги на ширине плеч, перенос вес на правую ногу. Качание бедрами и выбрасывание по очереди руки в левую диагональ.

2. LOGON

Поочередно сдвоенные шаги назад, поднимая противоположное колено. Работа руками в противоход, периодически указывая пальцем на зрителя.

3. NAHLINGA

Поочередно рисуем круги ногами, сначала правой, потом левой. Руки сгибаем в локтях, делаем ими восьмерку на каждое движение ноги.

4. ONEKNOCK

На счет «раз-два» перенос веса тела на левую ногу, поднимая при этом правое колено. На «три-четыре» ставим правую ногу на пол, переносим на нее вес, левым бедром делаем круговое движение.

5. SHOOKITUP

Стоим вполоборота. Движение на четыре счета: на «раз» делаем уверенный шаг на месте; «два» – переводим бедра вперед/назад; «три» – поворачиваем плечи влево и возвращаем в исходное положение; «четыре» – делаем уверенный кивок головой.

6. WILLIEBOUNCE

Переносим вес попеременно на правую и на левую ноги. Руками работаем в такт ногам.

11. Хип-хоп- 10 часов

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Теория: Дэнсхолл - активный, энергичный и динамичный стиль.

Практика: Освоение прыжков, «кач» тела, вращения, падения, акробатические выпады, позировки.

12. Акробатика- 6 часов

Цель: развить и повысить уровень двигательной подготовки обучающихся, используя средства акробатики.

Теория: Ознакомление с акробатическими элементами.

Практика: Изучение:

- Акробатические элементы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

1.Элементы равновесия: равновесие шпагатом, равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками, равновесие кольцом, равновесие шпагатом с наклоном вперед, заднее равновесие.

2.Способы выполнения шпагатов:

скольжением, перемахом из упора лежа, из стойки перемахом, прыжком, переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку, перекидка назад в шпагат, фляк в шпагат, сальто в шпагат.

3.Мосты:

мост на предплечьях, мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута

и поднята вперед), мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги, мост кольцом -свободная нога согнута назад к голове, мост шпагатом -свободная нога поднята в вертикальное положение.

4.Перекаты:

в сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2, с поворотом в шпагат, перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры, перекат в сторону в шпагате, перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

5.Кувырки:

кувырок в группировке, длинный кувырок, из широкой

стойки ноги врозь, кувырок назад из упора присев, в положение полушпагат, на 1 или 2

колена, в прямой шпагат, кувырок назад, согнувшись.

6. Колеса:

прыжком, колесо
через 1 руку, рондат, колесо вперед и назад.

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе освоения программы «Трендовые танцы»:

К концу обучения обучающиеся будут:

В области предметных результатов:

- научатся танцевать джаз, джаз-фанк;
- научатся танцевать контемпорари;
- научатся танцевать дэнсхолл и хип-хоп;
- умеют импровизировать и применять основы экзебишена в танцевальных постановках;
- умеют выполнять комплекс упражнений классической хореографии;
- умеют выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы;
- знают основные позиции корпуса, рук, ног.

В области метапредметных результатов:

- умеют применять выразительность и пластичность в танце;
- разбираются в музыкальных размерах и ритмах изученных танцев;
- владеют основами актерского мастерства;
- развили физические качества - силу, выносливость, скорость, гибкость и т. д.;

В области личностных результатов:

- умеют формировать практические навыки и необходимые исполнительские качества;
- умеют использовать упражнения для дыхательной системы в танце;
- проявляют интерес к танцевальному искусству;
- владеют культурой общения;
- обладают художественным вкусом;
- обладают творческим воображением;
- развит музыкальный вкус.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

Возрастные периоды обучающихся

Молодежь (18 лет и старше)

Когда мы говорим про занятия танцами для взрослых, часто речь идет о том, что люди решили серьезно учиться этому, но проблема в регулярности.

В этой возрастной категории очень важно дать обучающимся почувствовать Удовольствие от занятий и получить мотивацию от педагога. Большинство обучающихся не привыкли прилагать массу усилий, вычищать ошибки, двигаться постепенно (как и делают те самые, кто начинает в детстве).

Физически молодежь, как и подростки готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к

лучшему. Многим доставляет удовольствие физическая нагрузка, мотивирует улучшение физической формы и психологической разгрузки после занятий.

Календарный учебный график

Комплектование учебных групп осуществляется с 1 по 14 сентября 2022 г.

Начало учебного периода – 15 сентября 2022 года.

Конец учебного периода – 15 июня 2023 г.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных часов – 180.

Каникулы:

- зимние: с 1 по 10 января 2023 года

- летние: июль-август 2023 года.

Условия реализации программы

1. Кадровое обеспечение: реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Образование: высшее профессиональное, квалификация «хореограф».

2. Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий: танцевальный зал;

- перечень оборудования: зеркала, классический станок;

- вспомогательный реквизит: коврики, резинки, тросы и ленты, подставки для стрейчинга;

- технические оборудование: музыкальная колонка.

3. Методическое обеспечение программы:

Структура занятия:

1. Вводная часть занятия:

В подготовительную или вводную часть занятия входит приветствие педагога и обучающихся, решаются задачи организации обучающихся, мобилизация их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия. *Длится примерно 5 минут.*

2. Основная часть занятия:

Часть занятия, в которой решаются основные задачи. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов бального танца, свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений.

Начинаем с разогрева или разминки, переходим к повторению изученного. Затем ознакомление с новым материалом. Наиболее энергозатратная и объемная часть занятия. *По продолжительности 30 минут.*

3. Заключительная часть занятия:

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание. Закрепление нового изученного материала. В заключительной части занятия подводятся итоги. Проводится беседа по результатам всего занятия, замечания, пожелания. *Занимает эта часть 10 минут.*

Формы работы

Освоение программы «Движение вверх» происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия. В программе преобладают групповые и индивидуальные формы работы с обучающимися.

Групповые формы работы: работа направлена на совместную деятельность, группы формируются с учетом возрастных и психологических особенностей.

Командно-игровые формы работы:

Работа для усвоения нового материала каждым обучающимся. Разновидностью индивидуально-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде.

Методы работы

В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение.

Этот метод требует логической последовательности в объяснении, достоверности материала, образности и эмоциональности изложения, правильной, четкой речи.

- наглядные: показ, краткое описание. Метод наглядного показа помогает понять и освоить исполнительские правила техники движения. Воспитывает и укрепляет память обучающегося, в первую очередь зрительную память, так как зрительная память фиксирует в сознании его всё то, что ему показывал и показывает педагог, а также воспитывает исполнительскую память и культуру поведения.

- практические: представляют собой организованное планомерное и повторяющееся выполнение действие, целью которого является овладение этими действиями либо повышение их качества. Обучающиеся применяют на практике те знания, которыми они уже владеют. Практический метод способствует углублению знаний и умений, улучшает качество решения задач коррекции и контроля, стимулирует познавательную деятельность.

- репродуктивные: многократное повторение действия педагогом. Деятельность педагога заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность обучающихся - выполнение действий по образцу.

Приемы работы

прием комментирования: комментируя действия обучающихся, педагог рассказывает о выполненных, совершаемых и о предстоящих действиях. При этом комментирующая речь, направленная ко всем обучающимся, сочетается с индивидуальным обращением к каждому, и в итоге – с обобщением в речи действий всех обучающихся.

приемы создания ситуаций успеха: снятие страха помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих. Авансирование успешного результата. Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что обучающийся обязательно

справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает уверенность в своих силах и возможностях.

игровые приемы: способствуют эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений; посредством игры можно заинтересовать обучающихся к изучению сложных и не вызывающих интерес элементов, но очень эффективных для выполнения определенных движений в постановке. Выученные таким образом движения, надолго остаются в памяти и значительно легче поддаются интерпретации в различном танцевальном образе.

прием импровизации: то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью обучающихся. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

Педагогические принципы

В основу программы были положены следующие принципы:

-**принцип коллективизма** – развитие способностей коллективной деятельности и работы направленной на совместный положительный результат.

-**принцип доступности и индивидуальности** – учет возрастных особенностей, подача материала от простого к сложному, учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

-**принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

-**ступенчатый принцип** - каждый месяц обучения углубляет, расширяет содержание, усложняет практические навыки и технологии.

Методические и дидактические материалы:

- инструкционные карты;
- раздаточный материал;
- примерный репертуар;
- перечень проектных тем;
- книги и методички по истории хореографии, виды и стили танцев, ОФП, СФП, современные танцоры мира.

Форма аттестации

Промежуточная аттестация проводится для определения результативности освоения программы.

- мониторинг (приложение 1)
- концертные выступления на городских праздниках и различных мероприятиях, выступления на конкурсах и фестивалях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Барышников Т. Азбука хореографии. -М.: Рольф, 2001.
2. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
3. Еремина М.Ю. Роман с танцем. // «Танец». -С-Пб.: Созвездие, 1998.
4. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 1989.
5. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
6. Печанов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. - М.Советский спорт, 1991.
7. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М., 1994.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания. М.: Академия. 2008. – С. 123 – 127.
9. Ивлева Л.Д. Руководство воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективов. Учебное пособие. - Челябинск. - 1989.
- 10.Никитин Ю.В. Методика преподавания модерн танца. - Я вхожу в мир искусств. - 2001. - № 4.
- 11.Подласый И.П. Педагогика. - М., - Просвящение. – 2008
- 12.Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе - Челябинск. - 1997.
- 13.Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. - М., - Академия. - 2000.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. - Альманах 1. - 1999.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов-на-Дону, Феникс - 2002.
3. Запора Р. Импровизация присутствует. - Альманах 1. - 1999.
4. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. - М., Искусство. - 1990.
5. Панферов В.И. Пластика современного танца. - Учебное пособие. - Челябинск. - 2005.
6. Энциклопедия «Балет». - М., - Сов. Энциклопедия. - 1981.
7. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Учебное пособие. - Челябинск. - 2002.

Мониторинг успеваемости обучающихся

№	ФИО обучающегося	Культура общения	Умение танцевать джаз, джаз-фанк, контемпорари	Умение импровизировать, применять основы актерского мастерства	Владение экзебишн и основам и акробатики	Владение основами классического танца и ОФП	Умение танцевать дэнхолл и хип-хоп	Общий бал

Общий бал успеваемости обучающихся рассчитывается по шести критериям (6 предметов). Максимальный бал -5, минимальный бал- 3. Затем подводится общий бал и процент освоения программы.

33%- удовлетворительно

66%- хорошо

99%- отлично

Максимальный балл (5 баллов) ставится обучающимся, если они полностью освоили основы классического танца: имеют правильную постановку корпуса и головы, знают позиции рук и ног, знают точки в зале и умело ориентируются, могут исполнить любое упражнение, изучаемое на занятии.

Владеют основами джаз-танца, джаз-фанка, контемпорари, дэнхолла и хип-хопа: положение головы, корпуса, знают линию танца, точки в зале, ритм и темп музыки в танце, а так же могут исполнять все движения и комбинации, изученные на занятиях, умеют танцевать в группе.

Умело владеют поддержками разных уровней и сложностей и могут применять всех их в танцевальных композициях.

Владеют основами актерского мастерства: показывают свою артистичность, выразительность и пластичность в танце. Могут передать сюжет постановки и умело преподнести танцевального героя, его характер и роль в постановке. Уверенно чувствуют себя перед зрителем. Достоинно проявляют культуру общения в коллективе. Умеют импровизировать как соло, так и в команде на разные темы и используя разные стили музыки. Владеют основами акробатики, могут исполнить любое акробатическое движение, изученное на занятиях, умело используют основы акробатики в танцевальных постановках.

Средний бал (4 балла) ставится обучающимся, если они почти полностью освоили программу. Основы классического танца: имеют правильную постановку корпуса и головы, знают позиции рук и ног, знают точки в зале и умело ориентируются, могут исполнить любое упражнение, изучаемое на занятии, но не с такой уверенностью и точностью техники исполнения, как требуется для отличного балла.

Владеют основами джаз- танца и джаз-фанка, основами контемпорари, умеют танцевать дэнсхолл и хип-хопп. Знают положение головы, корпуса, знают линию танца, точки в зале, ритм и темп музыки в танце, а так же могут исполнять все движения, изученные на занятиях, но с неуверенностью или допуская мелкие ошибки и неточности.

Умеют танцевать в группе и знают все, изученные на занятиях комбинации, но иногда забывают последовательность движений. Умело владеют поддержками разных уровней и сложностей и могут применять всех их в танцевальных композициях, но показывают свою неуверенность в ходе последовательности и точности исполнения.

Владеют основами актерского мастерства: показывают свою артистичность, выразительность и пластичность в танце, но иногда просматривается боязнь зрителя и неуверенность. Не всегда могут импровизировать свободно и непринужденно. Достойно проявляют культуру общения в коллективе.

Минимальный балл (3 балла) ставится обучающимся, если они освоили программу на среднем уровне. Основы классического танца: имеют правильную постановку корпуса и головы, не уверены в своих знаниях позиции рук и ног, или путают их. Знают точки в зале, не могут исполнить любое упражнение, изучаемое на занятиях.

Средне владеют основами джаз-танца и джаз-фанка, основами контемпорари, умеют танцевать дэнсхолл и хип-хопп, знают положение головы, корпуса, знают линию танца, но путают точки в зале, ритм и темп музыки в танце, так же не могут исполнять все движения, изученные на занятиях.

Умело владеют не всеми поддержками. Какие-то получаются с легкостью, какие-то вызывают большие сложности.

Плохо владеют основами актерского мастерства: показывают свою неуверенность перед зрителем, свою зажатость. Не умеют импровизировать. Достойно проявляют культуру общения в коллективе.

**Календарно-тематическое планирование
на 2022-2023 учебный год
4 группа**

№	Название разделов; Тема занятия	Кол. час.	Дата проведения занятий		Вид занятия	Освоение компетенций		Примечание
			По плану	По факту		ОК	ПК	
Раздел 1 Вводное занятие - 1 час								
1.1	Теория: танец, темп, ритм. Инструктаж ТБ	1	15.09		теоретический	Информационная	Информационная	
Раздел 2. Общая физическая подготовка - 9 часов								
2.1	Все части тела, равновесие, баланс	2	20.09		практический	Коммуникативная, личностная	Функциональная	
2.2	Эластичность мышц, связок, повышение гибкости суставов	1	22.09		практический	Личностная	Мотивационная	
2.3	Строевые, пассивно-маховые, пружинные, вращательные движения	3	27.09 29.09		практический	Личностная	Учебно-познавательная, продуктивная	
2.4	Активизация дыхания. Статистическая гимнастика, динамическая	3	04.10 06.10		практический	Здоровьесберегающая, познавательная	Функциональная Ценностно-смысловая	
Раздел 3. Основы классического танца - 9 часов								
3.1	Положение корпуса, ориентация в зале	2	11.10		Практический, теоретический	Личностная	Компетенция целеполагания; Учебно-познавательная	
3.2	Позиции ног и рук. Pordebras Passe, attitude, terboushon.	1	13.10		практический	Познавательная, Общекультурная	Мотивационная, Предметная	
3.3	balance, développe, pass, degaje, tombée	3	18.10 20.10		практический	Личностная	Компетенция целеполагания	
3.4	battement tendu, grand battement, rond dejamb parterre	3	25.10 27.10		практический	Деятельностная, Общекультурная	Учебно-познавательная, Продуктивная	
Раздел 4. Экзебишн - 5 часов								
4.1	«Уровни» и положение в зале; поддержки с фиксацией и без	2	01.11		практический	Личностная	Мотивационная	

4.2	Простые и усложненные поддержки.	3	03.11 08.11		практический	Коммуникативная	Функциональная	
Раздел 5. Основы актерского мастерства- 6 часов								
5.1	Упражнения от зажатости на сцене	3	10.11 15.11		практический	Компетенция личностного совершенствования	Учебно-познавательная	
5.2	Взаимосвязь со зрителями. Передача сюжета постановки. Выразительность.	3	17.11 22.11		практический	Личностная, познавательная	Компетенция целеполагания	
Раздел 6. Стретчинг - 12 часов								
6.1	Наклоны вперед, растяжка спины. Растяжка трицепсов.	3	24.11 29.11		практический	Познавательная	Учебно-познавательная, Ценностно-смысловая	
6.2	V-растяжка Скручивания.	3	01.12 06.12		практический	Личностная, Здоровьесберегающая	Мотивационная, Продуктивная	
6.3	Выпады вперед. Растяжка паховой области.	3	08.12 13.12		практический	Информационная, Здоровьесберегающая	Функциональная, Компетенция личностного самоусовершенствования	
6.4	Ноги крест-накрест	3	15.12 20.12			Познавательная	Компетенция целеполагания	
Раздел 7. Импровизация - 6 часов								
7.1	Работа с воображением. Показательные упражнения	3	22.12 27.12		практический	Личностная	Мотивационная,	
7.2	Увеличение чувствительности к сигналам тела: игровая импровизация	3	29.12 10.01		практический	Коммуникативная Познавательная	Функциональная	
Раздел 8. Джаз-танец - 16 часов								
8.1	Положение тела направление, скорость, амплитуда, темп, ритм	3	12.01 17.01		теоретический, практический	Личностная	Функциональная	
8.2	Базовый уровень.	6	19.01 24.01 26.01 31.01		практический	Личностная	Мотивационная	
8.4	Фронтальное и скручивающееся. Плечи.	3	02.02 07.02		практический	Коммуникативная, Личностная	Функциональная	

8.5	Продвинутый уровень	4	09.02 14.02 16.02			Познавательная	Компетенция целеполагания, мотивационная	
Раздел 9. Контемпорари - 16 часа								
9.1	Свинг с contraction, releve, plie, port de bras корпуса с flat back, deeper body bend в разных уровнях.	4	21.02 28.02		Практический, теоретический	Личностная, коммуникативная	Функциональная	
9.2	Комбинация на plie, battements tendu с demi rond и flex.	3	02.03 07.03		практический	Познавательная	Компетенция целеполагания	
9.3	battements releve lent с flex параллельных, выворотных и завёрнутых позиций, body roll на разных уровнях	3	09.03 14.03		практический	Личностная	Учебно-познавательная	
9.4	Комбинация на rond de jambe par terre, battements fondu с bounce, attitude и battements developpe, grand battements.	3	16.03 21.03		практический	Познавательная	Мотивационная	
9.5	roll down и roll up, drop, прыжковая комбинация с перемещением, с an tournant	3	23.03 28.03		практический	Коммуникативная Личностная	Функциональная	
Раздел 10. Дэнсхолл - 12 часа								
10.1	Знакомство со стилем. Основа-этнические движения	3	30.03 04.04		практический	Познавательная	Мотивационная	
10.2	Отличительные движения-бедр и ягодицы	3	06.04 11.04		практический	Личностная	Компетенция целеполагания	
10.3	1.BOGLE 2.LOGON 3.NAHLINGA	3	13.04 18.04		практический	Познавательная	Функциональная	
10.4	4.ONEKNOCK 5.SHOOKITUP 6.WILLIEBOUNCE	3	20.04 25.04		практический	Личностная	Мотивационная	

Раздел 11. Хип-хоп – 10 часов								
11.1	Знакомство со стилем. Отличительные черты	3	27.04 02.05		практический	Личностная	Учебно-познавательная	
11.2	Прыжки, «кач» тела, вращения	2	04.05 11.05		практический	Познавательная	Мотивационная	
11.3	Падения, прыжки, акробатические выпады	5	16.05 18.05 23.05		практический	Личностная	Компетенция	
Раздел 12. Акробатика - 6 часов								
12.1	Шпагаты. Колеса Перекаты Кувырки	6	25.05 30.05 01.06 06.06		практический	Личностная	Компетенция	
Всего 108 часов								