
**РАЗДЕЛ 1**

**«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

**1.1.Пояснительная записка**

Хореографическое искусство играет немаловажную роль в воспитании человека. Это связано с его многогранностью, которая сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического и художественно-эстетического развития. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве и заключена сила его воспитательного воздействия.

Прививая с ранних лет любовь к танцу, педагог работает над формированием гармонично развитой личности, учит запоминать и систематизировать полученные знания и навыки. Кроме того, осваивая даже самый элементарный танцевальный материал, ребёнок прикладывает не мало усилий и терпения, что способствует развитию трудолюбия, работоспособности и упорства в достижении цели. С двигательной активностью тесно взаимосвязано и интеллектуальное развитие. В процессе танца создаются новые нейронные связи в мозге, что обусловит его развитие, вследствие чего возрастает и уровень интеллекта. Доказано, что занятия танцами помогают развивать мышечную память, бороться со стрессом, а также улучшают взаимодействие между нервными системами (центральной и периферической) человеческого организма. Это позволяет подтянуть навыки к обучению, а также оказывает положительное влияние на умственные способности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Азы хореографии» имеет ***художественную направленность*** и способствуют гармоничному психическому, умственному, духовному и физическому развитию танцора, через различные сферы хореографической деятельности, связанной с разными направлениями танцевального искусства (классический танец, современный танец). Данная программа формирует художественно-эстетический вкус, воспитывает в детях стремление к творческому самовыражению.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
* СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности, но дополнительным общеобразовательным программам, (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 22.07.2022 № 629).
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

***Актуальность программы*** обусловлена целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время и широкой востребованностью со стороны детей и родителей.

***Педагогическая целесообразность программы*** определена тем, что современная хореография, которая представлена во всем её многообразии, позволяет развить физические данные ребёнка и даёт возможность получить знания в различных направлениях хореографического искусства, тем самым открывая более широкие перспективы для самореализации.

***Отличительной особенностью*** программы является доступность её освоения всеми желающими детьми независимо от природных данных. С первого года вводится дисциплина «Партерная гимнастика» и вспомогательный комплекс упражнений по «ОФП». Главное предназначение «ОФП» в хореографии – развитие тела для достижения высокого качества исполнения хореографических движений, ведь укреплённые мышцы ног, корпуса и рук помогают держать суставы в нужном положении, а эластичные связки и сухожилия сложнее травмировать, что в свою очередь говорит о том, что физическая подготовка позволяют ещё и сохранить здоровье занимающихся и обеспечивает повышение результативности их танцевальной деятельности уже на начальном этапе, что в перспективе поможет достичь танцору желаемых результатов и продемонстрировать свою техническую оснащённость и высокий уровень овладения танцевальными элементами.

Данная программа является общеразвивающей.

Возраст обучающихся от 7 до 11 лет.

Состав группы - постоянный.

В группы принимаются дети без специального отбора, при наличии медицинской справки.

Наполняемость групп: 10 - 14 человек.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Форма занятий - групповая.

Количество учебных часов в год –144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 2 часа. Во время занятийпредусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Срок реализации программы – 1 год обучения.

Место проведения занятий – учебный кабинет для занятий хореографией.

**1.2. Цели и задачи**
***Цель программы:*** Развитие творческих способностей, физических данных, эмоциональной выразительности и танцевальности каждого ребёнка в процессе освоения современной эстрадной хореографии.

***Задачи:***

*Обучающие:*

* знакомство с историей и лучшими образцами современного танцевального искусства;
* обучение основам хореографических дисциплин: классический танец, эстрадный танец, партерная гимнастика;
* формирование музыкально - ритмических навыков;
* формирование навыков правильного и выразительного движения современной хореографии;

*Воспитательные:*

* формирование культуры общения;
* воспитание чувства уважения и любви к искусству, умение самовырожаться и одновременно работать в коллективе;
* формирование способности адаптироваться в современном обществе;
* воспитание ответственности, упорства, силы воли.

*Развивающие:*

* развитие эстетического и художественного вкуса;
* развитие навыков правильного и выразительного движения современной хореографии;
* развитие высокой культуры исполнения танца;
* развитие индивидуальных творческих способностей через создание сценического образа, освоение основ современных ритмов и танцев, пластики движений;
* развитие инициативы, активности и самостоятельности детей.

***1.3. Содержание программы
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | Количество часов, в том числе | **Формы контроля** |
| **Теория**  | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 | Входной контроль |
| **Раздел 1. Основы классического танца (28 часов)** |
| 1. | Экзерсис у станка. | 1 | 13 | 14 | НаблюдениеПравильность выполнения основных элементов экзерсиса  |
| 2. | Экзерсис на середине зала.  | 1 | 13 | 14 |
| **Раздел 2. Партерная гимнастика ( 32 часа)**  |
| 1. |  Развитие голеностопного сустава. | 1 | 5 | 6 | НаблюдениеПравильность выполнения комплекса упражнений  |
| 2. | Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра. | 1 | 7 | 8 |
| 3. | Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов. | 1 | 13 | 14 |
| 4. | Укрепление брюшного пресса.  | 1 | 3 | 4 |
| **Раздел 3. Общая физическая подготовка (14 часов)** |
| 1. | Комплекс упражнений направленный на развитие силы, выносливости,быстроты, координации. | 1 | 13 | 14 | НаблюдениеПравильность выполнения комплекса упражнений |
| **Раздел 4. Основы современного танца (28 часов)** |
| 1. | Изучение базовых движений современной хореографии. | 1 | 17 | 18 | НаблюдениеПравильность выполнения основных движений экзерсиса |
| 2. | Комбинаций с применением базовых движений современной хореографии. | 1 | 9 | 10 |
| **Раздел 5. Постановочная работа. Репетиционная работа (36 часов)** |
| 1. | Постановка хореографического номера. | 1 | 35 | 36 | НаблюдениеПравильность выполнения танцевальных движений  |
| **Раздел 6. Концертная деятельность (4 часа)** |  |
| 1. | Выступление на сценической площадке. | 1 | 3 | 4 | Наблюдение. Контроль. |
| **Итого:** | **12** | **132** | **144** |  |

**Основное содержание программы.**

***Вводное занятие (2 часа).***

*Теория:* знакомство с образовательной программой. Охрана труда и техника безопасности. Требования к внешнему виду. Форма одежды на занятии. Правила поведения. Гигиенические требования. Расписание занятий.

*Практика:* Первичная диагностика.

**РАЗДЕЛ 1. Основы классического танца (28 часов).**

***Тема 1. Экзерсис у станка.***

*Теория:* названия движений на французском языке, их перевод и значение.

Требования по исполнению определённого движения.

*Практика:*

* позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, V позиция, IV позиция как наиболее трудная изучается последней.
* подготовительное положение, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция как наиболее трудная изучается последней. Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног.
* demi- plie по I, II позициям;
* grand plie по I, II позициям;
* battement tendu — в сторону, вперёд и назад;
* passe par terre в I позиции вперёд и назад;
* battement tendu jete I, II – в сторону, вперед и назад;
* passé parterre по 1 позиции (вперёд и назад);
* demi rond de jambe par terre;
* rond de jambe par terre « endehor», «en dedan»;
* положение ноги sur le cou de pied спереди, сзади и условное cou de pied вначале изучается из положения открытой ноги в сторону, по мере усвоения — из положения ноги «вперёд» и «назад»;
* battement frappe в сторону, вперёд и назад в начале изучается носком в пол;
* battement fondu в сторону, вперёд и назад;
* releve;
* battement releve lent на 45-90 гр.;
* grand battement jete на 45-90 гр.;
* наклоны вперёд и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперёд исполняется по 1 позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке.

***Тема 2. Экзерсис на середине зала.***

* постановка корпуса, рук, ног, головы;
* позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, V позиция, IV позиция как наиболее трудная изучается последней;
* подготовительное положение, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция как наиболее трудная изучается последней. Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног;
* упражнения те же, что у станка en face: Deme plie в I, II позициях. Battement tendu. Battement tendu c demi plie. Battement tendu jete. Ronde de jambe par terre. Battement fondu. Battement frappe. Battement releve lent. Grand battement jete. I-e port de bras .

**РАЗДЕЛ 2. Партерная гимнастика (32 часа).**

*Теория:* понятие «партерная гимнастика», правила исполнения упражнений, техника безопасности.

*Практика:*

***Тема 1. Комплекс упражнений на развитие голеностопного сустава.***

Стопу необходимо воспитывать с первых дней занятий. Это умение вытягивать её в подъёме и пальцах, ощущать её напряжение и расслабление.

* поочерёдное вытягивание и сокращение стоп;
* вытягивание стоп и расслабление;
* развороты стоп с вытянутым и сокращённым подъёмом стопы;
* вращательные движения стопами во внутрь и наружу;
* поднимание ног с одновременным сокращением и выпрямлением стоп;
* покачивание на стопах;
* поднимание на подъёмах;
* растяжка подъёма;
* работа с предметом (носочки, карандаши, мячики).

***Тема 2. Развитие выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов. Развитие мышц бедра.***Выворотность позволяет освобождать ноги в тазобедренном суставе от естественных ограничений. Это даёт возможность поднимать ногу в сторону выше, чем на 90°.

* «Бабочка». Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты в коленях (касаясь подошвой, друг друга), колени максимально разведены в стороны и лежат на полу. Кисти рук лежат на стопах;
* passe ногами. Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол. Нога поднимается до колена, отводится в сторону, фиксация положения;
* «Лягушка». Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч;
* «Demirond» с упором на локти. Исходное положение: упор на локти, ноги вытянуты вперёд. Исходное положение. Поднять ногу на 90°, опустить ногу в сторону, опять поднять на 90°, опустить в исходное положение;
* махи ногами на 90°. Исходное положение: упор на локти, ноги вытянуты вперёд;
* «Циркуль» с наклоном корпуса вперед. Исходное положение: сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. Наклон вперед, лечь грудью на пол. При выполнении упражнения удерживать выворотность колена и стопы. Спину держать прямо, не округляя, растягивая связку в паху. Из предыдущего положения переползти через поперечный шпагат;
* «Солнышко». Исходное положение: сидя на полу, обе ноги вытянуты вперёд. Разводим ноги в стороны, корпус ложиться вперёд, ноги сдвигаются сзади, фиксация предыдущего положения;
* «Шпагат на лопатках». Исходное положение: стоим на лопатках, руки упираются под спину. Обе ноги развести в сторону, фиксация предыдущего положения;
* «Заноски». Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, стопы в выворотном положении, руки разведены в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. При выполнении упражнения усиливать выворотность в паху, коленях, стопах. Держать стопы и копчик на одной линии. Упражнение разрабатывает силу ног, паховую мышцу.
* «Поперечный шпагат». При выполнении упражнения стопы выворотны, удерживать себя силой мышц бедра Упражнение разрабатывает силу ног, паховую мышцу.

***Тема 3. Развитие гибкости, укрепление мышц разгибателей спины и подвижности плечевых суставов.***

* «Складочка» Исходное положение: сидя на полу, обе ноги вперёд, делаем наклон к ногам, корпус прижимается, колени не отрываются от пола, затем возвращение в исходное положение;
* прогиб корпуса назад на вытянутых руках. Исходное положение: лежа на животе, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки ладонями лежат на полу, на уровне плеч, лоб касается пола, руки вытягиваются в локтях, корпус поднимается от пола, сохраняя положение бёдер на полу. Корпус прогибается назад, следить за тем, чтобы пятки были соединены;
* «Лодочка». Исходное положение: лежа на животе, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты в локтях, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола. голову, корпус, руки и ноги одновременно приподнять от пола, фиксация;
* «Птичка». Исходное положение: лежа на животе, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты в локтях, в стороны, лежат ладонями к полу. Голову, корпус, руки и ноги одновременно приподнять от пола, фиксация;
* «Кольцо». Исходное положение: лежа на животе, руки раскрыты в стороны, ладонями в пол на уровне плеч. Вытягивая перед собой руки прогнуть корпус назад и головой стараться достать до согнутых ног в коленях;
* «Корзиночка». Исходное положение: лежа на животе, ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты вдоль корпуса назад ладонями к полу, лежат под бёдрами, лоб касается пола. согнуть ноги в коленях, руками обхватить вытянутую стопу сбоку, поднять корпус, руки в локтях вытянуты, голова прямо;
* «Кошечка». Исходное положение: стоя на коленях, руки ладошками стоят на полу. Исходное положение; выгибаем спину вверх; прогибаем спину вниз (внутрь);
* «Мостик». Исходное положение: лежа на спине, опираемся на согнутые ноги и руки, выгнуть корпус наверх, опираясь на согнутые ноги и руки; фиксация.

***Тема 4. Укрепление брюшного пресса.***

Мышцы пресса относятся к так называемым мышцам кора, комплексу мышц, отвечающему за стабилизацию позвоночника, таза и бёдер. Мышцы пресса вместе с мышцами поясничного отдела спины позволяют сохранять осанку, участвуют в дыхательном процессе.

* Поднимание вытянутых ног вперёд на 45°. Исходное положение: упор на локти, ноги вытянуты вперёд. Обе ноги поднять на 45°, затем медленно опустить в исходное положение;
* «Уголок». Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны, ноги в выворотном положении вытянуты вперёд, рывком поднимаем корпус вверх, ноги отрываются от пола, согнутые в коленях под углом 90°;
* «Березка». Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, стопы выворотном положении, руки разведены в стороны, ладонями в пол науровне плеч. Две ноги поднять вперёд - наверх в вытянутом, в выворотном положении, перпендикулярно полу.

 **РАЗДЕЛ 3. Общая Физическая Подготовка ( 14 часов).**

Упражнения направлены на укрепление мышечного корсета и выносливость всего тела . «ОФП» помогает танцорам добиться большей эффективности и устойчивости к утомлению.

*Теория:* изучения основных понятий. Техника выполнения элементов.
*Практика.****Тема 1. Комплекс упражнений направленный на развитие силы, выносливости, быстроты, координации.***

* приседания в различных вариациях;
* выпады вперёд, в сторону;
* планка: 2-5 подходов, по 1-2 минуты в зависимости от уровня подготовки. Более сложный вариант – с подъёмом одной руки или ноги. Не опускать голову, не прогибать поясницу и не поднимать таз вверх;
* прыжки: на месте, выпрыгивания из приседа, прыжки через препятствия,с поджатыми коленями вперёд - назад, разножка в разных вариациях;
* отжимания: классические отжимания – 10 раз, 3-5 подходов (если мышцы пока нетренированные и при обычных отжиманиях не получается избежать прогиба в пояснице, отжимания выполняются с колен);
* упражнения на пресс;
* прыжки на скакалке.

**РАЗДЕЛ 4. Основы современного танца (28 часов).**

*Теория:* история развития современного танца. Основные понятия, термины, техники и направления современного танца.
*Практика.*
***Тема 1. Изучение базовых движений современной хореографии.***

* изучение параллельных позиций ног. Вторая и четвёртая позиции
* изучение положений рук. Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)
* основные положения корпуса:
release (расширение, распространение);
contractions (сосредоточение);
roll down;
roll up;
flat back;
Arch;
* изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.
* повороты и наклоны головы + Sundari.
* руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).
движения плечами: подъём одного - двух поочерёдно вверх;
* движение плеч вперёд - назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперёд друг назад и т.д.); "восьмерика" - круги поочерёдно;
* движение грудной клеткой – диафрагмой: из стороны в сторону; вперев-назад; подъём и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперёд, в сторону.
* уровни (верхний, средний, нижний). Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа).
* партерные перекаты (транзишен). Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку». Поза «зародыша». Прямые повороты на полу (бревно). Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.
* кросс. Комбинации шагов + Kicr (пинок). Прыжки. Техника вращения.

***Тема 2. Комбинаций с применением базовых движений современной хореографии.***

* составление и изучение танцевальных комбинаций.

**Раздел 5. Постановочная работа. Репетиционная работа (36 часов).**

*Теория*: названия танцевальных движений применяемых при постановке концертного номера.

*Практика:*

Постановка хореографического номера (на основе изученного материала). Отработка и репетиции.

**Раздел 6. Концертная деятельность(4 часа).**

*Практика:* Открытый урок для родителей, выступление на конкурсах и концертах различного уровня.

**1.4. Планируемые результаты.**

* **Личностные**: готовность обучающихся целенаправленно использовать знания по хореографии в повседневной жизни, способность характеризовать собственные знания по предмету, формировать устойчивый интерес к различным видам эстрадного танца, во всём его многообразии.
* **Метапредметные:**развитие эстетического и художественного вкуса у детей, развитие образного мышления, развитие дисциплинированности и трудолюбия, формирование волевых качеств, развитие активности, коммуникабельности, познавательного интереса.
* **Предметные*:*** освоение техники, стиля и манеры исполнения современной хореографии, формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом, развитие таких данных, как гибкость, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координация, танцевальность, развитие физической выносливости.

К концу обучения дети будут

**знать:**

* основные понятия и термины классического и современного танца;
* основные понятия и термины партерной гимнастики;
* начало и конец музыкального вступления;
* названия танцевальных элементов и движений;
* правила выполнения отдельных упражнений.

**уметь:**

* двигаться и исполнять различные упражнения;
* реагировать на начало музыки и её окончание. выполнять элементы партерной гимнастики;
* контролировать в процессе танца правильность и чистоту исполнения.

**В результате обучения по программе у детей будут развиты*:***

* чувство ритма, музыкального слуха, танцевальная выразительность, память, внимание;
* навыки ориентировки в пространстве.

***Результаты развития обучающихся:***

* укрепление и развитие мышечного аппарата;
* музыкально-ритмические навыки;
* выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразной музыкой;
* координация движений, пластичность;
* умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале).

**Результаты воспитания обучающихся:**

* общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
* дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

**РАЗДЕЛ 2**

**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

***1.1.Условия реализации программы***

*Материально-техническое обеспечение:*

* учебно-репетиционный зал со специальным покрытием пола, станком и зеркалами;
* гимнастические коврики;
* раздевалка;
* актовый зал, сценическая площадка;
* фортепиано;
* скамейка;
* музыкальный колонка, телевизор, компьютер, DVD центр;
* блоки для йоги.

*Реализация программы требует соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил по технике безопасности*:

* влажная уборка помещения;
* проветривание танцевального класса;
* соблюдение режима работы и отдыха;
* создание условий для безопасности образовательного процесса.

*Методическое обеспечение:*

* учебные пособия, методические материалы и разработки по разделам и темам программы;
* контрольно-проверочные материалы;
* коллекция музыкальных материалов на электронных носителях для музыкального сопровождения занятия и формирования репертуара;
* коллекция видеоматериалов для наглядного обучения и анализа выступлений.

*Кадровое обеспечение:*

* педагог дополнительного образования, руководитель коллектива, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области хореографии.

***2.2.Формы контроля и аттестации.***

 Целью аттестации является установление соответствия образовательного уровня учащихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы.

 Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

* входная диагностика;
* текущая аттестация (педагогическое наблюдение в течение года), где оценка уровня освоения программы проводится в форме праздничных мероприятий, концертов, диагностики, беседы;
* полугодовая и годовая аттестация.

Аттестации подлежат все обучающиеся творческого коллектива. Отслеживание развития ребенка и результативности его деятельности осуществляется методами: наблюдения, опроса, выполнения контрольных заданий практического характера.

 Полугодовая и годовая аттестация проводится в рамках административного контрольного среза (3-я неделя декабря, 4-ая неделя апреля), согласно Положению о Зачетной Неделе.

Формы проведения аттестации: урок-игра, класс-концерт для родителей.

**Перечень диагностических методик**:

* Вводная диагностика (выявление исходного уровня, состояния детей для составления программы развития обучающихся, плана работы);
* Блиц-опрос «Мотивы для занятий в детском объединении»;
* Анкета «Удовлетворённость родителей и детей образовательным процессом»;.
* Анкета «Сплоченность детского коллектива».

**2.3. Методические материалы и особенности методики обучения**

Для успешной реализации программы используются следующие принципы:

* **принцип сознательности и активности**, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
* п**ринцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приёмов: личная демонстрация, видео и фотоматериалы, словесное описание и т.д.
* **принцип доступности**, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи;
* **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приёмов;

*Методические принципы обучения:*

* последовательный переход от изучения простых элементов к более сложным элементам по мере усвоения материала;
* чередование движений, нагружающих различные группы мышц;
* дозировка нагрузки определяется в соответствии с возрастными особенностями и индивидуальным уровнем физического развития.
* исправление ошибок на сравнительном показе неверного и правильного исполнения, методом словесной и контактной коррекции; предоставление творческой самостоятельности и творческого выбора в процессе учебной и репетиционно-постановочной деятельности для развития познавательной активности;
* создание комфортной доброжелательной психологической атмосферы.

Для достижения поставленной цели и реализации задач обучения используются следующие ***методы:***

* методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
* метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребёнка);
* метод активного обучения (формирование творческих способностей ребёнка);
* репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
* эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Содержание программы учитывает возрастные и психологические особенности детей, анатомо-физиологические данные возрастного периода.

 В основу обучения положены личностно - ориентированные, игровые и здоровьесберегающие ***образовательные технологии****.* Одним из важных моментов, предусмотренных программой, является информатизация образовательного процесса. Процесс использования современных информационно - коммуникативных технологий представлен разными видами деятельности: сбор и переработка информации, создание мультимедийных презентаций к занятиям, хранение и обработка в электронном виде учебной документации, работа с Интернет-сайтами.

Основной формой учебно-воспитательного процесса является занятие, для которого характерен постоянный состав занимающихся, определенная длительность, строгая регламентация заданий. Для активизации интереса детей и реализации учебного плана применяются следующие формы проведения занятий:

- обучающее занятие;

- тренировочное занятие;

- коллективно - творческое занятие;

- класс-концерт;

- нетрадиционные занятия – урок - игра, урок -путешествие, урок -сказка и т.д.;

- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры).

*Схема построения занятия:*

* подготовительная часть – поклон-приветствие, разогрев;
* основная часть – разучивание отдельных движений, выполнение упражнений;
* заключительная часть – подведение итогов.

 В *подготовительной части* (10 мин) занятия происходит мобилизация обучающихся к предстоящей работе, подготовка к выполнению более сложных упражнений, движений основной части. Для решения задач данной части представлены общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги, разновидности ходьбы и бега, элементы хореографии. Такие упражнения подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему для последующей работы. При этом необходимо помнить об основных педагогических принципах: систематичности, постепенности, доступности и др. система упражнений строится от простого к сложному.

 *В основной части (1 час 15 мин),* идёт работа над развитием творческих способностей, эмоциональной выразительности, физических данных: гибкости, мышечной силы, ловкости, выносливости, быстроты движения. Применяется уже большее количество разнообразных движений: тренаж по-современному эстрадному танцу, партерная гимнастика, акробатические упражнения и учебно-творческую работу (постановочная, репетиционная работа). Различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга.

 *В заключительной* части (5 мин) необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений на расслабление, и подвести итоги прошедшего занятия

Такая схема построения занятия наиболее полно способствует:

* достижению максимальных результатов с минимальной затратой времени и энергии занимающихся;
* сохранению работоспособности в течение всего занятия;
* обеспечению благоприятных для здоровья ребят условий проведения и режима урока танцев.

***Методические материалы:***

* Методические рекомендации «В помощь юному танцору»;
* Методическая разработка «Классический танец»;
* Методическая разработка «Современный эстрадный танец»;
* Методическая разработка «Партерная гимнастика как средство развития природных физических данных детей младшего школьного возраста на занятиях хореографией».

***Аудиотека:***

* Фонограммы к учебным занятиям: выполнение экзерсиса у станка классического танца, партерная гимнастика, экзерсис современного эстрадного танца;
* Фонограммы для постановочной работы.

***Видеотека:***

* Фильмы о профессиональных танцевальных коллективах и отдельных исполнителях;
* Фильмы о балете и балетные спектакли.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала обучения по программе | Датаокончания обучения по программе | Всегоучебныхнедель | Количествоучебныхчасов | Режим занятий |
| **01 сентября** **2025 г.** | **15 мая 2026 г.** | **36** | **144** | **2 раза в неделю** **по 2 часа** |

**Список литературы**

1. Анисимов В.П. Диагностика музыкальных способностей детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004. -128 с.
2. Базарова Н.П. и Мей В.П. Азбука классического танца Л - М., 2009.
3. Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул, НМЦ, 1991. – 34 с.
4. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. 2-е изд.,испр. и допю./ Сост. Н. А. Александрова. - СПб: Издательство "Лань"; Издательство "ПЛАНЕТА МУЗЫКИ", 2011. - 624 С.: ил. - (Мир культуры, истории и философии).
5. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 2007 г.
6. Бекина С.И. «Музыка и движение», Москва 2006 г.
7. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика. -М.: ФИС,1985. -368с
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - СПб. Издательство "Лань": Планета музыки, 2007 г.
9. Ванслов, В. Современная хореография: вовремя и вовремя // Балет. - 2012.- № 6.- С.24-25
10. Диниц Е.В. «Азбука танцев». Донецк 2009 г.
11. Джазовый танец на эстраде: Учебное пособие. -СПб.: Издательство "Лань"; Издательство "ПЛАНЕТА МУЗЫКИ",2012.- 240 с.
12. Ермолаева Л. Б. – «Психология художественного творчества» М.: «Академия», 2005г
13. Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей- 2008. 12. Сценическое воспитание на уроке хореографии//Учитель. - №3, май-июнь 2009 13. Казаринова Т. Магическая сила пространства сцены // Сов. Балет № 5.
14. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования
15. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности. // Вестник новосибирского государственного педагогического университета.2012. № 2.Том 6. С. 87-91
16. Нормативный документ. Закон Российской Федерации об образовании.
17. Калинина, О.Н. Если хочешь воспитать успешную личность- научи ее танцевать Ч.1, 2013.-83 с.
18. Маленьин, А.А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства // Я вхожу в мир искусств. -2010. - N 8.- С. 18-84
19. Материалы обучающего семенараА. Гришева "Обучение современному танцу детей в возрасте 6-7 лет, 8-10 лет, 11-12 лет». - Новосибирск- Новокузнецк,2004.
20. Материалы обучающего семенара "Джаз-модерн, джаз детский танец". Новосибирск, 2003.

Электронные ресурсы:

1. <https://vkvideo.ru/video-88459826_456239841?t=5m45s>
2. <https://vkvideo.ru/video-131813_456239218>

3.<https://vkvideo.ru/video-88459826_456239822>

4. <https://vkvideo.ru/video-201103638_456239644?t=4m24s>

5. <https://vkvideo.ru/video-4518320_456239213?t=1s>

6. <https://vkvideo.ru/video-131813_456239191>

7.  <https://vk.com/tanc.kruzhok>