

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
"Центр внешкольной работы д. Нурма"

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 15 января 2016 г.  
Протокол № 1

Утверждена приказом от 15.01.2016г № 4  
Директор МКОУДОД «ЦВР д.Нурма»  
/ И. С. Яньшева/



**Дополнительная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
"Танцевальный серпантин"**

Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Белова Надежда Викторовна  
педагог дополнительного образования

д. Нурма, 2016 год

## **Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Танцевальный серпантин».**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Танцевальный серпантин» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Танцевальный серпантин» были использованы: программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной 2010г., рекомендованная Министерством образования Российской Федерации и программа «Хореография» детского сада общеразвивающего вида №16 «Ручеек» 2014г.

Одним из любимых занятий детей в системе дополнительного образования является хореография. Занятия хореографией проводятся как во внеклассной работе общеобразовательных школ, так и в урочной системе гимназий и инновационных школ. Они направлены на духовное воспитание, формирование культуры детей и подростков.

Танец является одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Он таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю - танец раскрывает духовные силы человека, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Ребенок, вступая в жизнь, стремится выразить себя в творчестве. Особенно ярко это проявляется в танце, в движениях.

*Цель дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальный серпантин»: развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению посредством танца.*

*Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальный серпантин»:*

#### **1. Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
- воспитывать социальную активность личности воспитанника;
- воспитывать в ребёнке понятие добра и зла, культурное отношение к себе и другим людям;
- воспитывать дружеские, партнерские отношения детей в совместной деятельности.

#### **2. Обучающие:**

- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- планировать и организовывать работу, распределять учебное время;
- соблюдать в процессе деятельности правила безопасности;
- обучить воспитанников различным музыкально-ритмическим движениям;
- сформировать навыки актёрского мастерства;
- сформировать художественный вкус.

### 3 Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительность и точность движений;
- развивать ритмичность движений в соответствии с различным характером музыки;
- развивать воображение и фантазию детей в танце;
- развивать творческие артистические способности детей
- развивать познавательные интересы через расширение представлений о видах танца;
- развить коммуникативные и организаторские способности воспитанника;

*Актуальность* дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Танцевальный серпантин» обусловлена тем, что в настоящее время к числу наиболее актуальных проблем относится укрепление психического и физического здоровья, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение.

*Отличительными особенностями* дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Танцевальный серпантин» является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Программа содержит в себе материал не по одному конкретному танцевальному направлению, а знакомит детей с разными хореографическими стилями и их особенностями.

Основой для построения программы явились следующие педагогические принципы:

- вариативность и свобода выбора, она необходима для самореализации личности; развития воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- принцип доступности, обеспечивающего переход от простого к сложному, от известного к неизвестному.
- формирование у обучающихся способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

*К перечню основных дисциплин относятся:*

- латиноамериканские танцы;
- современная хореография;
- танцевальная аэробика;

*Педагогическая целесообразность* дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Танцевальный серпантин» заключается в правильно выбранных формах, методах и средствах образовательной деятельности в соответствии с целью и задачами программы.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана на детей 8 - 12 лет. Набор проводится для всех желающих с ограничением по возрасту.

*Сроки реализации программы*

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Танцевальный серпантин» рассчитана на 3 года.

**Учебный план. Первый год обучения**

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		144	Теория	Практика	
1	Введение в общеразвивающую программу	2	2	-	Беседа
2	Правила безопасности и основные понятия	8	6	2	Беседа
3	Стрессоустойчивость	2	2	-	Беседа
4	Танцевальный этикет и чувство партнёрства на сцене	8	2	6	Наблюдение
5	Осанка (упражнения на баланс). Партерная гимнастика	12	2	10	Наблюдение
6	Общеукрепляющие упражнения на все группы мышц	14	2	12	Наблюдение
7	Ритмика	20	4	16	Практические задания
8	Прыжки и элементы классического, народного и бального танцев	10	-	10	Практические задания.
9	Упражнения на ориентацию в пространстве	6	1	5	Игра «Найди свое место» (с закрытыми глазами)
10	Рисунок танца	14	-	14	Наблюдение
11	Разучивание танцевального номера	16	2	14	Самостоятельный показ
12	Отработка техники танцевального номера	14	1	13	Наблюдение
13	Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова)	16	1	15	Наблюдение
14	Итоговое занятие	2	-	2	Выступление перед родителями

*Второй год обучения.*

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		216	Теория	Практика	
1	Правила безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
2	История танцевальной аэробики	2	2	-	Беседа
3	Анатомия: скелетная система	12	12	-	Опрос
4	Танцевальный этикет и чувство партнёрства на сцене	10	2	8	Наблюдение
5	Упражнения на баланс и партерная гимнастика	10	-	10	Практические задания

6	Актёрское мастерство	12	2	10	Упражнение «От предлагаемых обстоятельств к роли»
7	Танцевальная аэробика	52	2	50	Опрос. Самостоятельный показ
8	Связки аэробики	42	2	40	Наблюдение
9	Разучивание танцевального номера	36	2	34	Самостоятельный показ
10	Отработка техники танцевального номера	18	1	17	Наблюдение
11	Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова)	18	1	17	Наблюдение
12	Итоговое занятие	2	-	2	Показ самостоятельно разученных связок

*Третий год обучения*

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		216	Теория	Практика	
1	Правила безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
2	История танцевальной аэробики в стиле «Латино»	2	2	-	Беседа
3	Анатомия: мышечная система	12	12		Опрос
4	Игры для сплочения коллектива	8	-	8	Наблюдение
5	Упражнения на баланс	6	-	6	Наблюдение
6	Актёрское мастерство	6	-	6	Упражнение «От предлагаемых обстоятельств к роли».
7	Танцевальная аэробика	4	-	4	Наблюдение
8	Танцевальная аэробика в стиле «Латино»	30	-	30	Практические задания
9	Связки танцевальной аэробики в стиле «Латино»	20	2	18	Наблюдение
10	Разучивание танцевального номера	20	2	18	Самостоятельный показ
11	Отработка техники танцевального номера	18	1	17	Наблюдение
12	Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).	10	1	9	Наблюдение

13	Фигурный вальс, наиболее характерные движения	38	1	37	Наблюдение
14	Разучивание танцевального номера	16	2	14	Самостоятельный показ
15	Отработка техники танцевального номера	14	1	13	Наблюдение
16	Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).	8	1	7	Наблюдение
17	Итоговое занятие	2	-	2	Отчётный концерт

## **Содержание программы. Первый год обучения**

### **1. Введение в общеразвивающую программу**

Теория: Организационная встреча. Игра «Давайте познакомимся»

### **2. Правила безопасности и основные понятия**

Теория: Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма. Основы личной гигиены, требования к месту занятий и инвентарю. История танца, влияние физических упражнений на организм.

Практика: Разминка, стретчинг, запрещённые движения, входная диагностика.

### **3. Стрессоустойчивость**

Теория: Способность преодолевать неудачи, позитивное отношение к жизни.

### **4. Танцевальный этикет и чувство партнёрства на сцене**

Теория: Правила поведения на сцене, за кулисами, в зрительном зале и в танцевальном классе.

Практика: Игры для сплочения коллектива «Орехи», «Спичечный коробок», «Катай быстрее». «Верёвка из одежды», «Башня». «Передай мяч», «Найди мяч».

### **5. Осанка (упражнения на баланс). Партерная гимнастика**

Теория: Осанка (к чему ведёт нарушение осанки)

Практика: Комплекс упражнений для исправления осанки. Упражнения на баланс: наклоны в сторону, стоя на носках; поза ласточки и т.д. Упражнения на баланс: походка кошки; баланс на одной ноге, ловим мяч на одной ноге и т.д. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

### **6. Общеукрепляющие упражнения на все группы мышц**

Теория: Польза от силовых упражнений.

Практика: Упражнения для укрепления шейного отдела и рук. Упражнения для укрепления рук с гантелями. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц ног бёдер и ягодиц. Планки и отжимания.

### **7. Ритмика**

Теория: Ритмика, постановка корпуса. Аэробика, история аэробики, базовые шаги, увлечь детей занятиями аэробикой.

Практика: Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп). Музыкальные, танцевальные темы, учимся определять медленно, быстро, умеренно.

Рабочая нога, опорная нога. Позиции ног I-я, II-я, III-я. Позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я. Перевод рук из позиции в позицию, повороты и наклоны корпуса. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Размер, музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.

#### 8. Прыжки и элементы классического, народного и бального танцев

Данный раздел включает в себя работу над разучиванием танцевальных элементов. В работу над разучиванием танцевальных элементов входит освоение приёмов, снятие мышечных зажимов.

Практика: Лёгкие прыжки с открыванием одной ноги вперёд (колени вытянуто) на месте и с продвижением вперёд. Ходьба «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра). Бег «Лошадки» (с высоким подниманием бедра). Бег, сгибаемая нога сзади на полупальцах, на месте и с продвижением вперёд. Бег боком (переставной шаг).

#### 9. Упражнения на ориентацию в пространстве

Теория: Поза исполнителя, положение фигуры по отношению к зрителю, ракурс.

Практика: Точки, продвижение и перестроение по точкам зала. Свободное перемещение по залу с последующим возвращением в колону, шеренгу или круг, игра «Найди свое место» (с закрытыми глазами).

#### 10. Рисунок танца

Раздел «Рисунок танца» направлен на развитие специальных качеств танцора (быструю ориентацию в танце), которые, проявляясь в танцевальном номере, расширяют образное мышление в целом.

Практика: Шахматный порядок, простейшие перестроения: круг. Круг: сужение и расширение, рисунок танца «Круг в круге». Перестроение из колонны в шеренгу и обратно. Перестроение из круга в колонну, в линию, (на задний, передний план). Перестроение из круга в диагональ, из маленьких кружков в диагональ. Построение в пары и обратно на места, рисунок танца «Спираль». Рисунок танца «Змейка»: горизонтальная, вертикальная, рисунок танца «Воротца»

#### 11. Разучивание танцевального номера

Теория: Знакомство с танцевальным номером, прослушивание композиции, анализ (характер, темп, музыкальные фразы).

Практика: Разучивание первой связки «Выход из-за кулис на сцену». Разучивание второй связки. Разучивание третьей связки. Разучивание четвертой связки. Разучивание пятой связки. Разучивание шестой связки. Разучивание седьмой связки.

#### 12. Отработка техники танцевального номера

Теория: Техника танца.

Практика: Отработка техники первой связки. Отработка техники второй связки. Отработка техники третьей связки. Отработка техники четвертой связки. Отработка техники пятой связки. Отработка техники шестой связки. Отработка техники седьмой связки.

#### 13. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова)

Теория: Выразительность в танце

Практика: Отработка выразительности первой связки. Отработка выразительности второй связки. Отработка выразительности третьей связки. Отработка выразительности четвертой связки. Отработка выразительности пятой связки. Отработка выразительности шестой связки. Отработка выразительности седьмой связки.

#### 14. Итоговое занятие

Практика: Выступление перед родителями



## *Второй года обучения*

### 1. Правила безопасности на занятиях

Теория: Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма, гигиена спортивных занятий, запрещённые движения.

### 2. История танцевальной аэробики

Теория: История танцевальной аэробики, влияние физических упражнений на организм.

### 3. Анатомия: скелетная система

Теория: Скелетная система (функции), типы костей. Отделы скелетной системы (осевой скелет): позвоночный столб, грудная клетка. Отделы скелетной системы (добавочный скелет): плечевой пояс, скелет верхних конечностей, тазовый пояс, скелет нижних конечностей. Строение межпозвоночных дисков, суставы (названия, строения, функции).

### 4. Танцевальный этикет и чувство партнёрства на сцене

Теория: Правила поведения на сцене, за кулисами, в зрительном зале и в танцевальном классе.

Практика: Игры для сплочения коллектива «Слон», «Угадай кого нет». «Красные, синие, зелёные», «Переверни коврик». «Гусеница», «Верёвочка». «Глаза в глаза».

### 5. Упражнения на баланс и партерная гимнастика

Данный раздел включает в себя развитие координации движения.

Практика: Упражнения на баланс: наклоны в сторону, стоя на носках; поза ласточки и т.д.

Упражнения на баланс: походка кошки; баланс на одной ноге, ловим мяч на одной ноге и т.д.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения на расслабление мышц.

### 6. Актёрское мастерство

Теория: Роль мимики и жеста в исполнительском мастерстве.

Практика: Упражнения на выразительность: пантомимы и инсценировки. Упражнение «Повтори». Упражнения на концентрацию. Упражнение «Смена ролей». Упражнение «От предлагаемых обстоятельств к роли».

### 7. Танцевальная аэробика

Теория: Основные музыкальные термины (темп, ритм, настроение музыки), её значение для передачи смысла танца; базовые шаги аэробики; понятие ведущей ноги.

Практика: Основной шаг March, Mambo. Основной шаг V-step. Основной шаг Cross.

Разучивание простых связок состоящих из основных шагов. Попеременный шаг Step-touch.

Попеременный шаг Double Step-touch. Попеременный шаг Step-tap. Попеременный шаг Chasse.

Попеременный шаг Step-lift. Попеременный шаг Step-kick. Попеременный шаг Curl.

Попеременный шаг Step-plie. Попеременный шаг Step-lunge. Попеременный шаг Knee up.

Попеременный шаг Step-knee up. Попеременный шаг Grape-wine. Попеременный шаг Little mambo.

Попеременный шаг Said. Попеременный шаг Chasse-Mambo, Mambo-Chasse.

Разучивание простых связок состоящих из попеременных шагов. Модифицированный шаг

Mambo – Pivot. Модифицированный шаг Поворот. Модифицированный шаг Straddl.

Разучивание простых связок состоящих из модифицированных шагов. Итоговое занятие: опрос, демонстрация разученных связок.

## 8. Связки аэробики

Теория: Составление связок, понятие лидирующей ноги.

Практика: Комбинирование аэробных шагов. Создание связок из комбинированных аэробных шагов. Самостоятельная работа по комбинированию аэробных шагов и составлению связок. Ориентация в пространстве при исполнении танцевальных связок.

## 9. Разучивание танцевального номера

Теория: Знакомство с танцевальным номером, прослушивание композиции, анализ (характер, темп, музыкальные фразы).

Практика: Разучивание первой связки «Выход из-за кулис на сцену». Разучивание второй связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Разучивание третьей связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Разучивание четвёртой связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Разучивание пятой связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Разучивание шестой связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Разучивание седьмой связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Разучивание восьмой связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Разучивание девятой связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов.

## 10. Отработка техники танцевального номера

Теория: Техника в танце.

Практика: Отработка ног, рук, корпуса; отработка техники первой связки. Отработка техники второй связки. Отработка техники третьей связки. Отработка техники четвёртой связки. Отработка техники пятой связки. Отработка техники шестой связки. Отработка техники седьмой связки. Отработка техники восьмой связки. Отработка техники девятой связки.

## 11. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова)

Теория: Выразительность в танце.

Практика: Отработка выразительности первой связки. Отработка выразительности второй связки. Отработка выразительности третьей связки. Отработка выразительности четвёртой связки. Отработка выразительности пятой связки. Отработка выразительности шестой связки. Отработка выразительности седьмой связки. Отработка выразительности восьмой связки. Отработка выразительности девятой связки.

## 12. Итоговое занятие

Практика: Показ самостоятельно разученных связок.

### *Третий года обучения*

#### 1. Правила безопасности и профилактика травматизма

Теория: Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма, гигиена спортивных занятий, запрещённые движения.

#### 2. История танцевальной аэробики в стиле «Латино»

Теория: История танцевальной аэробики в стиле «Латино», влияние физических упражнений на организм.

#### 3. Анатомия: мышечная система

Теория: Скелетная система: отделы скелетной системы, типы костей, строение межпозвоночных дисков, суставы (повторение). Функции мышц, понятие сухожилие, связка (функции). Мышцы плечевого пояса и скелета верхних конечностей (названия и функции). Мышцы спины и живота (названия и функции).

Мышцы тазового пояса и скелета нижних конечностей (названия и функции). Типы мышечных сокращений.

#### 4. Игры для сплочения коллектива

В игре дети взаимодействуют, что позволяет положительно влиять на атмосферу в коллективе.

Практика: Игры для сплочения коллектива «Слепой скульптор», «Слово». «На льдине», «Остров». «Части моего «Я». «Неваляшка», «Глаза в глаза».

#### 5. Упражнения на баланс

Данный раздел включает в себя развитие координации движения.

Практика: Упражнения на баланс: наклоны в сторону, стоя на носках; поза ласточки; канатоходец. Упражнения на баланс: походка кошки; баланс на одной ноге; ловим мяч на одной ноге и т.д. Упражнения на баланс: прыжок и приземление с чередованием ног; волшебные яблоки.

#### 6. Актёрское мастерство

Этот раздел даёт понятие роли мимики и жестов в исполнительском мастерстве.

Практика: Упражнения на выразительность: пантомимы и инсценировки. Упражнение «Повтори»; упражнения на концентрацию. Упражнение «Смена ролей»; «От предлагаемых обстоятельств к роли».

#### 7. Танцевальная аэробика

Этот раздел помогает повторить материал третьего года обучения.

Практика: Основные шаги, попеременные шаги, модификация шагов. Повторение танцевального номера третьего года обучения.

#### 8. Танцевальная аэробика в стиле «Латино»

Раздел даёт понятие о Танцевальной аэробике в стиле «Латино» и её направлениях.

Практика: Базовые шаги «Мамба». Базовые шаги «Самба». Базовые шаги «Румба». Базовые шаги «Бачата». Базовые шаги «Сальса».

#### 9. Связки танцевальной аэробики в стиле «Латино»

Теория: Составление связок, понятие лидирующей ноги.

Практика: Комбинирование шагов. Создание связок из комбинированных шагов.

#### 10. Разучивание танцевального номера

Теория: Знакомство с танцевальным номером, прослушивание композиции, анализ (характер, темп, музыкальные фразы).

Практика: Разучивание первой связки «Выход из-за кулис на сцену». Разучивание второй связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Разучивание третьей связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Разучивание четвёртой связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Разучивание пятой связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов.

#### 11. Отработка техники танцевального номера

Теория: Техника в танце, отработка ног, рук, корпуса.

Практика: Отработка техники первой связки. Отработка техники второй связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Отработка техники третьей связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Отработка техники четвёртой связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов. Отработка техники пятой связки: первые 16 счётов, вторые 16 счётов.

#### 12. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова)

Теория: Выразительность в танце.

Практика: Отработка выразительности первой связки. Отработка выразительности второй связки. Отработка выразительности третьей связки. Отработка выразительности четвертой связки. Отработка выразительности пятой связки.

### 13. Фигурный вальс, наиболее характерные движения

Теория: История возникновения и развития вальса.

Практика: Позиции ног и рук в бальном танце. Шаг вальса по линии танца, поклон и реверанс. Вальсовая дорожка (променад). Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой. Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко», «Окошко» и смена мест. Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене. «Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссе кавалеров). Поворот в паре, вращения в паре на носках вокруг своей оси. Шаги вальса по кругу. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук, движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.

### 14. Разучивание танцевального номера

Теория: Знакомство с танцевальным номером, прослушивание композиции, анализ (характер, темп, музыкальные фразы).

Практика: Разучивание первой связки «Выход из-за кулис на сцену». Разучивание второй связки: первые 16 счетов, вторые 16 счетов. Разучивание третьей связки: первые 16 счетов, вторые 16 счетов. Разучивание четвертой связки: первые 16 счетов, вторые 16 счетов.

### 15. Отработка техники танцевального номера

Теория: Техника в танце, отработка ног, рук, корпуса.

Практика: Отработка техники первой связки. Отработка техники второй связки: первые 16 счетов, вторые 16 счетов. Отработка техники третьей связки: первые 16 счетов, вторые 16 счетов. Отработка техники четвертой связки: первые 16 счетов, вторые 16 счетов.

### 16. Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова)

Теория: Выразительность в танце.

Практика: Отработка выразительности первой связки. Отработка выразительности второй связки. Отработка выразительности третьей связки. Отработка выразительности четвертой связки.

### 17. Итоговое занятие

Практика: Отчётный концерт.

### Планируемые результаты и форма их оценки.

	<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>	
1-й год	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общепринятые правила поведения в обществе;</li> <li>- бережно относиться к своему здоровью;</li> <li>- участвовать в коллективной деятельности при поддержке педагога;</li> <li>- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выражать свои чувства;</li> <li>- проявлять творческую инициативу.</li> </ul>	Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;</li> <li>- хореографические названия разученных элементов;</li> <li>- о причинах травматизма;</li> <li>- характер музыки, темп музыки;</li> <li>- общие и индивидуальные основы личной гигиены;</li> </ul>
			Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фиксировать внимание;</li> <li>- выполнять простейшие подражательные движения.</li> </ul>
2-й год	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ответственно относится к процессу обучения;</li> <li>- объективно оценивать самого себя;</li> <li>- преодолевать неудачи и поражения;</li> <li>- противостоять стрессовым ситуациям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать свою фантазию и наблюдательность для создания образа;</li> <li>- свободно перемещаться в пространстве.</li> </ul>	Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые шаги танцевальной аэробики;</li> <li>- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога.</li> </ul>
			Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать музыкальный материал;</li> <li>- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.</li> </ul>
3-й год	<ul style="list-style-type: none"> <li>- помогать товарищам в сложных ситуациях;</li> <li>- ответственно относится к процессу обучения;</li> <li>- разрешать конфликтные ситуации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать проделанную работу;</li> <li>- самостоятельно выбирать музыкальные темы.</li> </ul>	Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различные стили танцев.</li> </ul>
			Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слышать изменение звучания музыки и передавать их изменением движения;</li> <li>- принимать участие в танцевальном номере;</li> <li>- уметь держать рисунок танца.</li> </ul>

## **Способы определения результативности освоения программы.**

*Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы:*

- Беседа.
- Наблюдения.
- Самостоятельный показ.
- Упражнения.
- Тестирование.
- Практические задания.
- Творческий отчёт.
- Выступления перед родителями.
- Отчётный концерт.

*Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:*

- Начальный контроль
- Промежуточный контроль

## **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

*Форма и режим занятий:* Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

Фронтальная.

Работа в парах, тройках, малых группах.

*По организации деятельности учебного процесса:* учебные занятия, экскурсии, открытые занятия, репетиции, игры, соревнования, концерты. Так же в ходе обучения предполагаются выходы на природу, встречи с другими коллективами.

*Форма обучения:* очная.

*Режим занятий:* Первый год обучения общее количество часов составляет – 144, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между ними - 10 минут.

Второй год обучения общее количество часов составляет – 216 часов, занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между ними - 10 минут.

Третий год обучения общее количество часов составляет – 216 часов, занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между ними - 10 минут.

*Методы обучения:*

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой; фотографии, видеоматериалы.

Словесный метод. Это беседа, рассказ о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения. Упражнения, репетиции, работа над разученными связками.

Для полноценного и гармоничного развития школьников следует освоить хотя бы минимум движений и форм разных жанров хореографии.

Так, основываясь на элементах классического танца, упражнениях для развития тела (*parterre*), можно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений.

Изучение аэробики и современного танца, дают правильное понимание стиля, характера и манеры его исполнения.

Латиноамериканские танцы, воспитывают культуру чувств и эмоций.

Включение в занятия элементов современной хореографии способствует эмоциональному и творческому самовыражению в танце под современную эстрадную музыку.

Игры и подражания, способствуют введению ребенка в творческую деятельность, позволяет ему проявить свои индивидуальные качества в художественно-эстетической деятельности.

*Применяемые средства обучения:*

- Музыкальные игры.
- Печатные (специальная литература).
- Электронные ресурсы.
- Аудиовизуальные (видеофильмы, фильмы на цифровых носителях).
- Аудио (музыка для выступлений)

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- открытые занятия для родителей;
- мини выступления в группе;
- отчётные концерты;
- участие в соревнованиях;
- отчетный концерт по итогам года.

**Методическое обеспечение. Первый год обучения.**

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы</b>	<b>Дидактически й материал И ТСО</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>1</b>	Введение в общеразвивающую программу	Беседа	Словесный	Коврики	Беседа
<b>2</b>	Правила безопасности и основные понятия	Беседа Практические занятия	Словесный Практический (упражнения)	Зеркала Магнитофон Коврики	Беседа
<b>3</b>	Стрессоустойчивость	Беседа	Словесный	Коврики	Беседа
<b>4</b>	Танцевальный этикет и чувство партнёрства на сцене	Беседа Игры	Словесный Практический (игры) Коллективный (организация взаимодействия между всеми детьми)	Магнитофон Коврики Стулья Мячи	Наблюдение
<b>5</b>	Осанка (упражнения на баланс). Партерная гимнастика	Беседа Практические занятия	Словесный Практический (упражнения) Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение

6	Общеукрепляющие упражнения на все группы мышц	Беседа Практические занятия	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Гантели Коврики	Наблюдение
7	Ритмика	Беседа Практические занятия	Словесный Практический (тренировки) Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Практические задания
8	Прыжки и элементы классического, народного и бального танцев	Беседа Практические занятия	Словесный Практический (тренировки) Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Практические задания.
9	Упражнения на ориентацию в пространстве	Беседа Практические занятия	Словесный Практический (упражнения) Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Игра «Найди свое место» с закрытыми глазами)
10	Рисунок танца	Беседа Практические занятия	Словесный Практический (упражнения) Репродуктивный Наглядный	Зеркала Магнитофон Коврики Видео Схемы	Наблюдение
11	Разучивание танцевального номера	Беседа Практические занятия Репетиция	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Самостоятельный показ
12	Отработка техники танцевального номера	Беседа Практические занятия Репетиция	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
13	Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова)	Беседа Практические занятия Репетиция	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
14	Итоговое занятие	Концерт	Практический	Магнитофон Костюмы	Выступление перед родителями

*Методическое обеспечение второго года обучения.*

№	Разделы	Форма занятий	Методы	Дидактический материал И ТСО	Форма подведения итогов.
1	Правила безопасности на занятиях	Беседа	Словесный	Коврики	Беседа
2	История танцевальной аэробики	Беседа	Словесный	Коврики	Беседа



3	Анатомия: скелетная система	Беседа	Словесный Наглядный	Эллюстрации Видео фильм Коврики	Опрос
4	Танцевальный этикет и чувство партнёрства на сцене	Беседа Игры	Словесный Практический (игры) Коллективный (организация взаимодействия между всеми детьми)	Магнитофон Коврики Стулья Мячи	Наблюдение
5	Упражнения на баланс и партерная гимнастика	Беседа Практические занятия	Словесный Практический (упражнения) Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Практические задания
6	Актёрское мастерство	Беседа Практические занятия	Словесный Практический (упражнения)	Стулья Коврики	Упражнение «От предлагаемых обстоятельств к роли»
7	Танцевальная аэробика	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный Наглядный	Зеркала Магнитофон Коврики Видео фильм	Опрос. Самостоятельн ый показ
8	Связки аэробики	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
9	Разучивание танцевального номера	Беседа Практические занятия Репетиция	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Самостоятельн ый показ
10	Отработка техники танцевального номера	Беседа Практические занятия Репетиция	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
11	Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова)	Беседа Практические занятия Репетиция	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
12	Итоговое занятие	Практические занятия	Практический	Магнитофон	Показ самостоятельн о разученных связок

Методическое обеспечение третьего года обучения 10-12 лет.

№	Разделы	Форма занятий	Методы	Дидактический материал И ТСО	Форма подведения итогов
1	Правила безопасности на занятиях	Беседа	Словесный	Коврики	Беседа
2	История танцевальной аэробики в стиле «Латино»	Беседа	Словесный	Коврики	Беседа
3	Анатомия: мышечная система	Беседа	Словесный Наглядный	Эллюстрации Видео фильм Коврики	Опрос
4	Игры для сплочения коллектива	Беседа Игры	Словесный Практический (игры) Коллективный (организация взаимодействия между всеми детьми)	Магнитофон Коврики Стулья Мячи	Наблюдение
5	Упражнения на баланс	Беседа Практические занятия	Словесный Практический (упражнения) Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
6	Актёрское мастерство	Беседа Практические занятия	Словесный Практический (упражнения)	Стулья Коврики	Упражнение «От предлагаемых обстоятельств к роли».
7	Танцевальная аэробика	Практические занятия Репетиции	Практический	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
8	Танцевальная аэробика в стиле «Латино»	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный Наглядный	Зеркала Магнитофон Коврики Видео фильм	Практические задания
9	Связки танцевальной аэробики в стиле «Латино»	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
10	Разучивание танцевального номера	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Самостоятельный показ
11	Отработка техники танцевального номера	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение

12	Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
13	Фигурный вальс, наиболее характерные движения	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный Наглядный	Зеркала Магнитофон Коврики Видео фильм	Наблюдение
14	Разучивание танцевального номера	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Самостоятельный показ
15	Отработка техники танцевального номера	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
16	Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).	Беседа Практические занятия Репетиции	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики	Наблюдение
17	Итоговое занятие	Выступление	Практический	Магнитофон Костюмы	Отчётный концерт

### Техническое оснащение занятий

#### 1. Наличие зала со специальным оборудованием:

- музыкальный центр;
- усилитель;
- колонки;
- микрофон;
- диски с танцевальной музыкой;
- зеркала;
- станок;

#### 2. В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, дополнительно в работе могут использоваться:

- видеокамера;
- видеоманитофон;
- видеокассеты;
- телевизор;
- учебно-методические материалы

## Список литературы

### *Список литературы для педагога*

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014года №1726-р.)
3. Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017годы».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014года №808 «Об утверждении основ государственной культурной политики».
5. Федеральная целевая программа развития дополнительного образования детей в России.
6. Рабочая программа «Хореография» детского сада общеразвивающего вида №16 «Ручеёк» 2014г., разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной 2010г., рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.
7. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Аэробика» (для младшего, среднего, старшего школьного возраста). Куликалова Н.А. педагог дополнительного образования МОУ СОШ №5
8. Рабочая программа учебного предмета «Современный танец» дополнительной общеразвивающей программы хореографического отделения «Хореографическое творчество» Рекомендована для обучающихся 10-15 лет Г.С.Вшивков, преподаватель хореографии г. Кингисепп, 2014 год.
9. Образовательная программа дополнительного образования детей для обучающихся 11– 17 лет, «Танец, творчество, искусство» Педагог: Несина Ольга Валериевна. Осинниковский городской округ 2012 г.
10. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Фигурный вальс» 5 июня 2013года, педагог: Перевозникова Галина Юрьевна.
11. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Хореография в аэробике.
12. Электронный ресурс- [http://spo.1september.ru/view\\_article.php?ID=200901906](http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901906)
13. Программа студии современного танца «Set'» Составитель: Кузнецов П.А., педагог дополнительного образования МБОУДОД «Дом детского творчества «Гармония»» г. Кургана. Электронный ресурс-
14. [http://prospekt45.ru/uploads/kfiles/files/glavnoe%20upravlenie%20pbrazovanie%20gosudarstvennoe%20obrasovatelnoe%20uchezhenie%20dopolnitelnogo%20obrazovanie%20\(1\).pdf](http://prospekt45.ru/uploads/kfiles/files/glavnoe%20upravlenie%20pbrazovanie%20gosudarstvennoe%20obrasovatelnoe%20uchezhenie%20dopolnitelnogo%20obrazovanie%20(1).pdf)
15. Термины основных шагов аэробики и их разновидностей. Электронный ресурс-[http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/aerobika/terminy\\_osnovnyx\\_shagov\\_i\\_ix\\_raznovidnostej.html](http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/aerobika/terminy_osnovnyx_shagov_i_ix_raznovidnostej.html)

### *Список литературы для детей*

1. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Хореография в аэробике.
2. Термины основных шагов аэробики и их разновидностей.