Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126
Калининского района Санкт-
Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Вдохновение» эстрадный танец
(художественная направленность)

возраст обучающихся 11-18 лет
срок освоения: 2 года

Разработчик:
Коваленко Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Вдохновение» эстрадный танец (далее - ДОП) носит художественную направленность.

Хореография – это высшая форма танцевального искусства. Современные хореографы ищут пути совершенствования хореографической образной системы за счет максимального выявления эмоционально-выразительной силы танца. Танец имеет, прежде всего, коммуникативную функцию и направлен на раскрытие определенной идеи, некоего сообщения, которое балетмейстер должен донести до зрителя. Посмотрев танец, зритель не может вспомнить каждое движение в отдельности, но запоминает впечатление от всего танца, его формы, от того, как развивалось содержание, какое состояние он в результате пережил. Танец знаковое искусство, искусство символов, образов, метафор.

Программа построена на тематической основе праздничных и социально-значимых дат, традиционно отмечающихся в России, а также многолетних традициях внутришкольных фестивальных циклов, что создает базу для гражданско-патриотического воспитания, расширения кругозора детей, за счет привлечения обширной сопутствующей информации при подготовке мероприятий и концертов. Регулярные концертные выступления позволяют детям творчески реализоваться и существенно повысить личностную самооценку.

Адресат программы

ДОП адресована учащимся общеобразовательных учреждений 11-18 лет, девочкам и мальчикам, желающим научиться свободно владеть своим телом.

Актуальность ДОП

Актуальность ДОП состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

Программа не предусматривает подготовку профессиональных исполнителей танцев, но она дает возможность каждому ребенку освоить азы танцевальной культуры, что позволит ему уверенно чувствовать себя в совместной исполнительской деятельности, комфортно проводить досуг в кругу друзей.

Предлагаемая программа позволяет каждому ребенку освоить то, что ему по силам, а также дает возможность проявиться ярким, талантливым детям, которые при желании могут продолжить обучение по другим образовательным программам допрофильного уровня. Ведь детский хореографический коллектив - это особая среда, представляющая самые широчайшие возможности для развития ребёнка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребёнка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения, побуждает к творчеству.

В танцевальном коллективе дети изучают различные дисциплины (классический танец, народный танец, современный танец). Участвуют в концертах, фестивалях районах, города. Находясь среди сверстников, ребята учатся жить в коллективе, общаться друг с другом. Занятие в студии развивают творческие, интеллектуальные, эмоциональные, физические способности. Занятие хореографическим искусством развивает общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость, выворотность, гибкость, правильную осанку, координацию движений). У детей повышается сопротивляемость к

простудным заболеваниям. Развиваются творческие способности – танцевальные данные (ритмичность, музыкальность, артистичность, эмоциональная выразительность). Хореографическое искусство воспитывает трудолюбие, терпение, взаимовыручку.

Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

Дети знакомятся с терминологией на французском языке, культурой народов мира. Учатся на конкурсах видеть результат творчества других танцевальных коллективов, объективно оценить свое и чужое выступление.

Программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительная особенность ДОП заключается в объёмном, насыщенном изложении материала, в программе удается сочетать знания теории происхождения танца и практической хореографии. Вместе с тем, программа носит системный характер и включает в себя комплекс знаний, умений и навыков, освоив которые, обучающийся приобретает опыт творческой деятельности.

Так же отличительную особенность программы составляет освоение комплексного обучения: подготовительный экзерсис у станка, танцевально-ритмический комплекс, комплекс силовой подготовки, хореографические этюды, флэшмобы на основе эстрадного танца. Эстрадный танец это очень широкое понятие, детский эстрадный танец имеет свои законы и особенности. Интерес он вызывает, прежде всего, возможностью эксперимента в плане создания новых хореографических образов, их оригинального лексического выражения, сценического воплощения постановки.

ДОП «Вдохновение» предоставляет обучающимся возможность осуществлять последовательное физическое развитие и познание искусства танца через его разнообразные формы: ритмические этюды, детский танец, пластический образ, основы классического танца, эстрадный танец.

Уровень освоения ДОП - общекультурный.

Объем и срок освоение ДОП. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 академических часа. Срок реализации программы 2 года.

Цель и задачи ДОП

Цель - Способствовать развитию творческих начал и духовной культуры личности посредством хореографического искусства. Реализация творческих потребностей, возможность приобрести первый практический, личностно значимый опыт для самореализации и саморазвития.

Задачи

Обучающие:

- - изучение элементов классического и современного танцев;
- -формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
- -обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);

Развивающие:

- - развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата;
- -развитие мелкой моторики;
- -развитие памяти, внимания, воображения;
- -развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку)

Воспитательные:

- -воспитание единого комплекса физических и духовных качеств;
- -воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- - воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
- -воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр

Планируемые результаты освоения программы

Личностные - прививать в учениках любовь к искусству хореографии и к пониманию прекрасного в целом, развивать чувство коллектива, дружбы, поддержки и гармонии.

Метапредметные - общеукрепляющие, оздоровительные упражнения, развивать и наращивать технику танца, овладение разнотемповыми комбинациями, повышение музыкального и танцевально-технического уровня развития.

Предметные результаты – освоить курс данной программы, который включает в себя помимо танцевальной техники, так же музыкальное, актерское, эстетическое развитие:

- историю происхождения танца;
- основы актерского мастерства;
- позиции рук и ног, как в классическом, так и в народно-сценическом танцах;
- упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- выполнять простейшие перестроение под музыкальное сопровождение;
- артистично обыгрывать этюды актерского мастерства;
- выполнять координационные движения;
- выполнять танцевальные композиции народно-сценического танца;
- выполнять танцевальные композиции классического танца;
- выполнять танцевальные композиции танца направления модерн;
- выполнять танцевальные композиции эстрадного танца;
- выполнять танцевальные композиции историко-бытового танца;
- выполнять движения в соответствии с характером музыки;
- осуществлять импровизационные этюды.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Вдохновение» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная

Особенности реализации программы

Реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Особенностью организации образовательного процесса: является спиралеобразное изложение материала, в программе удается сочетать последовательность и цикличность его изучения. Вместе с тем, программа носит системный характер и включает в себя комплекс знаний, умений и навыков, освоив которые, обучающийся приобретает опыт творческой деятельности.

Условия набора в коллектив Набор обучающихся по данной программе производится по желанию обучающегося и заявлению его родителя (законного представителя) не зависимо от пола и начальных знаний, единственное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Группы формируются разновозрастные. Допускается дополнительный прием обучающихся на второй год обучения при наличии свободных мест, на основе собеседования и определения возможности включения в программу.

Программа предполагает быструю адаптацию вновь прибывших детей в любой временной период учебного года. В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. В случае если дети этих категорий будут зачислены на данную программу, предполагается разработка индивидуальных образовательных маршрутов для данной категории обучающихся. В объединение обучающиеся принимаются на свободной основе, что предоставляет равные возможности для всех желающих.

Количество детей в группе варьируется от минимально необходимого количества до допустимого (основной принцип: набор детей до количества, при котором возможно эффективное усвоение программы учащимися). Минимально необходимое количество учащихся регламентируется нормами наполняемости:

- на 1-й год обучения - не менее 15 человек
- на 2- ой год обучения - не менее 12 человек

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу – 72 часа в год

2 год обучения –2 раза в неделю по 1 часу – 72 часа в год

Формы организации занятий:

Деятельность учащихся на занятии организована с применением всех видов деятельности: фронтальной, коллективной, групповой и индивидуальной. Основная форма занятий - групповая; используются также индивидуально-групповые и мелкогрупповые формы работы. Упор в учебной деятельности учащихся делается не на индивидуальное исполнительство, а на коллективное, ансамблевое. В репетиционной и постановочной работе используются также индивидуально-групповые и индивидуальные формы учебной деятельности, особенно при работе с солистами

Формы проведения занятий: По способу организации учебного процесса наиболее часто используемой формой является традиционное занятие в классе. Также используемыми формами занятий являются игра, концерт, конкурс, праздник, репетиция, творческий отчет и т.д.

- репетиция – приоритетная форма занятий (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия педагог включает необходимое количество

разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

- коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуально-групповая, используемая для работы с воспитанниками по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру;
- конкурс, фестиваль;
- открытое занятие;
- концерт.

Материально-техническое оснащение:

для занятий хореографией необходим: просторный светлый кабинет, зеркальная стена, балетный станок, фортепиано, музыкальный центр, коврики для занятий на полу,
Для реализации образовательной программы необходимо:

- просторный светлый кабинет для занятий;
- зеркальная стена;
- балетные станки;
- актовый зал для вступлений, сцена;
- фортепиано;
- музыкальный центр
- наличие фонотеки и видеотеки;
- реквизит и костюмы, используемые в этюдах и номерах.
- репетиционный реквизит: спортивные обручи, скакалки, мячи (15 шт.).

Для учебной деятельности учащимся необходимо иметь:

- спортивный купальник,
- трикотажный спортивный костюм;
- коврики для занятий на полу,
- мягкая и жёсткая танцевальная обувь (балетные тапочки, танцевальные туфли).

Информационное обеспечение: тесты, журналы, методические и сценарные разработки, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план 1-го года обучения ДОП «*Вдохновение*».

№ п/п	Темы программы	кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Устный опрос. Наблюдение.
2	Музыкальные перестроения	5	2	3	Текущий
3	Элементы диско-танца	8	3	5	Экспресс-опрос
4	Мастерство актера	4	1	3	Текущий
5	История и развитие танца	8	2	6	Экспресс-опрос
6	Гимнастика	5	1	4	Текущий
7	Элементы народно-сценического танца	5	1	4	Терминологический диктант

№ п/п	Темы программы	кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
8	Модерн	5	1	4	Текущий
9	Элементы классического танца	5	1	4	Терминологический диктант
10	Историко-бытовой танец	4	2	2	Экспресс-опрос
11	Элементы эстрадного танца	8	2	6	Терминологический диктант
12	Танцевальные этюды	5	1	4	Текущий
13	Импровизационные этюды	7	1	6	Текущий
14	Итоговое занятие. Концерт.	1	0,5	0,5	Отчетный концерт
	Итого	72	19	53	

2.2. Учебный план 2-го года обучения ДОП «*Вдохновение*».

№ п/п	Темы программы	кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Наблюдение. Игра «Вопрос-ответ»
2	Танцевальный рисунок	4	2	2	Текущий
3	Гимнастические упражнения	8	3	5	Текущий
4	Основные позиции хореографии	4	1	3	Экспресс-опрос
5	Историко-бытовой танец	8	2	6	Экспресс-опрос
6	Аэробика	5	1	4	Текущий
7	Элементы народно-сценического танца	5	1	4	Терминологический диктант
8	Элементы классического танца	5	1	4	Терминологический диктант
9	Рок-н-ролл	5	1	4	Текущий
10	Эстрадный танец	9	2	7	Текущий
11	Вальс	4	2	2	Текущий
12	Пасодобль	5	1	4	Текущий
13	Хореографические миниатюры	7	1	6	Экспресс-опрос
14	Заключительное занятие.	1	0,5	0,5	Отчетный концерт
	Итого	72	19	53	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Рабочая программа 1-го года обучения:

В первый год обучения учащиеся ознакомятся с несколькими видами танцевальных направлений, научатся составлять хореографические рисунки, различать музыкальную тональность, уметь координировать и владеть своим телом.

Музыкально-хореографические занятия способствуют проявлению и своевременному развитию специальных творческих способностей:

- общей музыкальности
- музыкального слуха
- чувства ритма
- пластичности

Кроме того, занятия помогают формировать общие личностные качества:

- эстетический вкус
- память
- умение концентрировать внимание

На первом году обучения ДОП «Вдохновение» ставит перед собой следующие **задачи:**

Обучающие:

- изучение элементов классического и современного танцев;
-формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
-обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);

Развивающие:

- развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата;
-развитие мелкой моторики;
-развитие памяти, внимания, воображения;
-развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку)

Воспитательные:

- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств,
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;
-воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр,

Содержание программы 1-го года обучения

ТЕМА 1. **Вводное занятие**

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила поведения в репетиционном зале, за кулисами, на сцене. Правила дорожного движения, дорога в школу. Информация о коллективе. Организационные моменты: расписание занятий: день, время, номер кабинета; нормы гигиены, внешний вида ребенка: требования к репетиционной одежде, танцевальной обуви, прическе. Особенности внешнего вида учащихся. Значение танца в жизни человека.

Практика: Игры на знакомство и сплочение коллектива. Разминка. Упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыке. Ходьба под счет. Акцентированная ходьба. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку. Проведение входного мониторинга. Упражнения, направленные на развитие чувства ритма, взаимосвязи музыки и движений.

ТЕМА 2. **Музыкальные перестроения**

Теория:

- чувствовать характер музыки и передавать его
- иметь понятия о трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня- танец;

- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско.

Практика:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений, отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

ТЕМА 3. **Элементы диско-танца**

Теория:

- просмотр видеозаписей;
- просмотр картинок костюмов;
- анализ техники исполнения.

Практика:

- знать элементарные комбинации;
- уметь координировать подвижные танцевальные композиции;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно.

ТЕМА 4. **Мастерство актера**

Теория:

- эмоции, как средство самовыразительности;
- просмотр видеозаписей;
- уметь анализировать музыку разученных танцев.

Практика:

- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами.

ТЕМА 5. **История и развитие танца**

Теория:

- знать историю танца;
- просмотр рисунков с изображением костюмов;
- просмотр рисунков с изображением фрагментов танцев.

Практика:

- иметь представление о различных эпохах и стилях танцевального искусства;
- изучаем полонез;
- изучаем менуэт;
- изучаем гавот.

ТЕМА 6. **Гимнастика**

Теория:

- техника безопасности во время гимнастических упражнений;
- анализ выполнения гимнастических упражнений.

Практика:

- акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- седы (на пятках, углом);
- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);
- перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью);
- перекаты из упора присев назад и боком.

ТЕМА 7. **Элементы народно-сценического танца**

Теория:

- усвоить правила постановки корпуса;
- изучить характер предложенных танцев;
- знать танцевальные термины: координация, название упражнений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия.

Практика:

- знать позиции ног и рук народно — сценического танца;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник.
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопушкой, на полном приседе и с прыжком.

ТЕМА 8. **Элементы классического танца**

Теория:

- знать позиции ног и рук классического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- знать правила исполнения упражнений классического тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое.

Практика:

- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, plié, tandu, fondu, batteman, grande batteman;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений.

ТЕМА 9. **Модерн**

Теория:

- иметь понятия о танцевальных терминах: музыкально, четко, выразительно, синхронно, эмоционально
- просмотр видеозаписей;
- истоки данного направления.

Практика:

- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- уметь составлять самостоятельные танцевальные композиции.

ТЕМА 10. **Элементы эстрадного танца**

Теория:

- усвоить правила постановки корпуса;
- просмотр видеозаписей;
- просмотр картинок с изображением костюмов.

Практика:

- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- уметь применить полученные знания в школьных мероприятиях.
-

ТЕМА 11. **Историко-бытовой танец**

Теория:

- иметь понятия об этике прошлых веков;
- знать историю зарождения и развития определенных танцевальных направлений;
- просмотр картинок с изображением костюмов.

Практика:

- уметь передать характер исполняемых комбинаций;
- уметь исполнять народные танцы;
- знать стили и музыкальные характеры танцевальных композиций.

ТЕМА 12. **Танцевальные этюды**

Теория:

- анализ музыкальных произведений;
- просмотр видеозаписей.

Практика:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- умение воплотить знания по мастерству актера.

ТЕМА 13. **Импровизационные этюды**

Теория:

- анализ танцевальных композиций;
- просмотр видеозаписей.

Практика:

- раскрытие творческих способностей;
- умение самостоятельно составлять танцевальные композиции;
- умение воплотить полученные знания в самостоятельной работе.

ТЕМА 14. **Итоговое занятие.**

Теория: Итоги года. Награждение. Правила поведения за кулисами и на сцене. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в общественных местах, в лесу, купание в открытых водоемах).

Практика: Отчетный концерт для друзей и родителей в конце года.

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные - прививать в учениках любовь к искусству хореографии и к пониманию прекрасного в целом, развивать чувство коллектива, дружбы, поддержки и гармонии.

Метапредметные - общеукрепляющие, оздоровительные упражнения, развивать и наращивать технику танца, овладение разнотемповыми комбинациями, повышение музыкального и танцевально-технического уровня развития.

Предметные результаты – освоить курс данной программы, который включает в себя помимо танцевальной техники, так же музыкальное, актерское, эстетическое развитие:

- историю происхождения танца;
- основы актерского мастерства;
- позиции рук и ног, как в классическом, так и в народно-сценическом танцах;
- упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- выполнять простейшие перестроение под музыкальное сопровождение;
- артистично обыгрывать этюды актерского мастерства;
- выполнять координационные движения;
- выполнять танцевальные композиции народно-сценического танца;
- выполнять танцевальные композиции классического танца;
- выполнять танцевальные композиции танца направления модерн;
- выполнять танцевальные композиции эстрадного танца;
- выполнять танцевальные композиции историко-бытового танца;
- выполнять движения в соответствии с характером музыки;
- осуществлять импровизационные этюды.

4.2. Рабочая программа 2-го года обучения:

Программа построена на тематической основе праздничных и социально-значимых дат, традиционно отмечающихся в России, а также многолетних традициях внутришкольных фестивальных циклов, что создает базу для гражданско-патриотического воспитания, расширения кругозора детей, за счет привлечения обширной сопутствующей информации при подготовке мероприятий и концертов. Регулярные концертные выступления позволяют детям творчески реализоваться и существенно повысить личностную самооценку.

За этот год обучающиеся получают знания, как в хореографической подготовке, так и в знании истории театра, костюма, музыкальной грамоты. Заканчивается курс отчетным концертом, где учащиеся проявляют все полученные знания и навыки.

Цель и задачи ДОП:

Целью ДОП «Вдохновение» является приобщение учащихся ко всем видам танцевального искусства от историко-бытового до современного танца, от простой пляски до сложной танцевальной композиции; способствовать развитию творческих начал и духовной культуры личности посредством хореографического искусства.

ДОП «Вдохновение» ставит перед собой следующие **задачи**

Обучающие:

- изучение элементов классического и современного танцев;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
-формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
-обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);

-изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование правильной осанки)

Развивающие:

-совершенствование психомоторных способностей детей (развитие ловкости, точности, силовых и координационных способностей;

- развитие равновесия, силы, укрепление мышечного аппарата;

-развитие мелкой моторики;

-развитие памяти, внимания, воображения;

-развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать музыку)

Воспитательные:

- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств,

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- воспитание у детей интереса к танцевальному искусству;

-воспитание умения вести себя в группе во время движения, танцев и игр,

- формирование культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

-воспитание, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

Содержание программы 2-го года обучения.

ТЕМА 1. **Вводное занятие.**

Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила поведения в репетиционном зале, за кулисами, на сцене. Правила дорожного движения, дорога в школу. Программа второго года обучения: цели и задачи обучения, основные темы занятий. Информация о коллективе. Организационные моменты: расписание занятий: день, время, номер кабинета; нормы гигиены, внешний вида ребенка: требования к репетиционной одежде, танцевальной обуви, прическе. Значение танца в жизни человека.

Практика: Проведение входного мониторинга для вновь принятых обучающихся на соответствие уровню 2 года обучения (диагностика по критериям знаний и умений первого года обучения). Повторение пройденного материала. Разминка. Упражнения, направленные на развитие чувства ритма, взаимосвязи музыки и движений.

ТЕМА 2**. Танцевальный рисунок**

Теория: Знакомство с понятиями темп, ритм, акцентированная ходьба, динамика звука, музыка, движение, ходьба, прыжки, марш.

Практика: Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:

- •чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- • уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- •отмечать в движении сильную долю такта;
- •уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений; отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия о трёх основных жанрах музыки: марш – песня - танец;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

ТЕМА 3**. Гимнастические упражнения**
Теория: Ознакомление с элементами гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Практика: Упражнение для подъема стопы:

- сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола;
- упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола;

- акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- упражнения на развитие шага;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие прыжка;
- перекаты из упора присев назад и боком.

ТЕМА 4**. Основные позиции хореографии**
Теория: Знакомство с хореографическим искусством, история возникновения танца и его развитие.
Практика: Изучение позиций ног, рук, точек хореографического зала.

ТЕМА 5**. Историко-бытовой танец** (2 часа теория, 6 часов практика)
Теория: Знакомство с историей, народными традициями и культурными особенностями разных народов.
Практика: Упражнения на постановку корпуса, основные позиции рук, ног. Работа в танцевальном стиле и характере танцевальной композиции.

ТЕМА 6**. Аэробика**
Теория: Ознакомление с элементами аэробики, музыкальных композиций и возникновения данного направления:
Практика:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.
- акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- седы (на пятках, углом);
- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);

ТЕМА 7**. Элементы народно-сценического танца**
Теория: Знакомство с народным танцем. Основные элементы русского народного танца: позиции рук, ног, основные шаги.
Практика: Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков.

- знать позиции ног и рук народно — сценического и классического танцев;

- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: координация, название упражнений;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

ТЕМА 8**. Элементы классического танца**
Теория: Педагог объясняет и показывает все движения. Обращает внимание на особенности экзерсиса на середине зала, трудности в его изучении и на
Прыжки(аллегро). Повторяются в более ускоренном темпе упражнения, указанные в программе 1-го года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног. Исполнение экзерсиса держась одной рукой за станок.
Практика:
Практические занятия у станка по программе, на середине. Закрепление различного вида прыжков. Постановка корпуса. Позиции ног 1,2,3 и 5. Позы классического танца.

ТЕМА 9**. Рок-н-Ролл**
Теория: Знакомство с музыкальными композициями.
Практика: Разминка, выполнение шагов, прыжков, поворотов. Координация подвижных танцевальных композиций, исполнение движений в характере музыки (четко, сильно, медленно, плавно).

ТЕМА 10**. Эстрадный танец**
Теория: Знакомство с музыкальными композициями.
Практика: Разминка, выполнение элементарных комбинаций, Координация подвижных танцевальных композиций, исполнение движений в характере музыки (четко, сильно, медленно, плавно).

ТЕМА 11**. Вальс**
Теория: Знакомство с классическим вальсом, его историей, трансформацией костюма и музыкального темпа.
Практика: Упражнения на постановку корпуса, основные позиции рук, ног. Комбинации различной сложности, работа соло и в парах. Комбинации трехчастной формы различной сложности и различных темповых ритмов.

ТЕМА 12**. Пасодобль**
Теория: Знакомство с танцем и его происхождением.
Практика: Комбинации различной сложности, работа соло и в парах.

ТЕМА 13**.. Хореографические миниатюры**
Теория: Объяснение понятия хореографическая миниатюра. Обсуждение исполнения танцевальных этюдов.
Практика: Танцевальные номера, созданные на основе пройденного материала.

ТЕМА 14. **Заключительное занятие.**
Теория: Итоги года. Награждение. Правила поведения за кулисами и на сцене. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в общественных местах, в лесу, купание в открытых водоемах). Перспективы дальнейшего обучения.
Практика: Отчетный концерт для друзей и родителей в конце года.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Личностные - прививать в учениках любовь к искусству хореографии и к пониманию прекрасного в целом, развивать чувство коллектива, дружбы, поддержки и гармонии.

Метапредметные - общеукрепляющие, оздоровительные упражнения, развивать и наращивать технику танца, овладение разнотемповыми комбинациями, повышение музыкального и танцевально-технического уровня развития.

Предметные результаты – освоить курс данной программы, который включает в себя помимо танцевальной техники, так же музыкальное, актерское, эстетическое развитие:

- историю происхождения танца;
- основы актерского мастерства;
- позиции рук и ног, как в классическом, так и в народно-сценическом танцах;
- упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- выполнять простейшие перестроение под музыкальное сопровождение;
- артистично обыгрывать этюды актерского мастерства;
- выполнять координационные движения;
- выполнять танцевальные композиции народно-сценического танца;
- выполнять танцевальные композиции классического танца;
- выполнять танцевальные композиции танца направления модерн;
- выполнять танцевальные композиции эстрадного танца;
- выполнять танцевальные композиции историко-бытового танца;
- выполнять движения в соответствии с характером музыки;
- осуществлять импровизационные этюды.