****

**Пояснительная записка**

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка.

Танцы создают эмоциональное равновесие в группе: собирают, успокаивают, облегчают переход от одного занятия к другому. Помимо всего прочего, танец переключает внимание детей, отвлекает их от различных проблем. Обучение подростков танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи. Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела».

Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца. Еще раз следует упомянуть, что танцу присуще образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Выготского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у подростков способностей. Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у подростков творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца — музыки, движения и игры.

**Цель программы**

Эстетическое и физическое развитие ребёнка при помощи хореографических образов и самовыражения в танце и формирование творческих навыков и способностей, которые помогут воспитаннику в дальнейшей самореализации и адаптации в обществе.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1.      Воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе.

2.      Воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности.

3.      Выработка навыков коллективной творческой деятельности.

4.      Формирование способности концентрировать внимание, работать по образцу.

5.      Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

**Развивающие:**

6.      Развитие у ребенка способности проникать в эмоциональное содержание танца; создание эмоционального настроя, необходимого для исполнения той или иной композиции.

7.      Развитие умения ритмично двигаться; воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.

8.      Гармоничное физическое развитие детей, коррекция осанки.

9.      Развить артистические, эмоциональные качества у детей.

10.  Развить физические данные.

11.  Развитие у обучающихся стремления к качественному и эмоциональному исполнению танца.

**Обучающие:**

12.  Формирование навыков передачи с помощью движения соответствующих эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, грустно, плавно или резко).

13.  Формирование навыков исполнения танца под фонограмму.

14.  Выработка навыков исполнения движений в различных темпах.

**Формы занятий:**

Занятия проводятся со школьниками три раза в неделю по 2 часа.

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами танца. Форма занятий – групповая, практическая.

*Каждое занятие состоит из следующих частей:*

· разминка;

· партерная гимнастика;

· показ и разучивание новых танцевальных движений.

**Этапы занятий:**

Для создания условий по организации непрерывного процесса обучения навыкам танца в системе дополнительного образования учащихся, с учётом возрастных особенностей и психологической теории, рекомендуется начинать обучение с раннего возраста, построив свою работу в четыре этапа:

1 этап:

• знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;

• обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощённость движений; работа с образами;

• партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);

• обучение элементам акробатики.

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка концертных номеров.

**Формы контроля:** конкурсы, соревнования, игры.

Практика показывает, что опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Учащиеся к концу обучения должны** **знать:**

· правила поведения в танцевальном зале;

· хореографические термины;

· основные положения и позиции рук и ног;

· точки танцевального зала.

**уметь:**

· легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг и т.д.;

· точно, свободно и легко исполнять элементы акробатики.

**иметь навыки:**

· правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;

· овладеть основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;

· развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка;

· растянуть мышцы ног для выполнения любого шпагата (партерная гимнастика);

· самостоятельного исполнения танцевальных композиций (синхронно, эмоционально и т.д.);

· участия в выступлениях на большой сцене перед зрителями.

**Критериями выполнения программы служат**:

· стабильный интерес учащихся к спортивному танцу;

· массовость и активность участия детей в мероприятиях;

· результативность по итогам школьных, районных и городских конкурсов;

· проявление самостоятельности в творческой деятельности.

**Учебно-методический материал** и **материально-техническое обеспечение**

**для проведения занятий:**

1. Танцевальный зал.

2. Зеркала.

3. Магнитофон.

4. Коврики.

5. Гимнастическая форма.

6. Балетки, чешки.

7. Концертные костюмы.

**Учебный план  1 года обучения**

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы | Название раздела, тема | Форма занятий | Количество часов |
|   |   |   | всего | теория | практика |
| 1 | *Вводное занятие.* | Практическое/теоретическое | 2 | 1 | 1 |
| 2 | *Развитие физических данных* | Практическое/теоретическое | 30 | - | 30 |
| 3 | *Стрейчинг* *(растяжка)* | Практическое/теоретическое | 26 | 1 | 25 |
| *4* |  *Изучение движений спортивного танца* | Практическое/теоретическое | 34 | 6 | 18 |
| *5* | *Обучение музыкальной грамоте* | Практическое/теоретическое | 10 | 6 | 4 |
| *6* | *Работа над постановочным материалом.* | Практическое | 42 | - | 42 |
|  | **ИТОГО** |   | 144 | 14 | 130 |

**Примечание:** для теоретической части программы не выделяются отдельные занятия. Хореографические и другие термины объясняются детям в процессе практических занятий.

**Содержание программы:**

**Содержание программы** (3 года обучения) Раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной календарно-тематическим планированием, включая описание теоретической и практической частей.

*1. Вводное занятие*

· построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;

· правила техники безопасности;

· постановка корпуса, основные позиции ног (1, 2, 3, 4, 5, 6), подготовительные позиции рук.

*2. Развитие физических данных*

* упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
* тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
* упражнения для разогрева мышц стопы;
* силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
* силовые упражнения для укрепления мышц спины;
* силовые упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
* силовые упражнения для укрепления основной группы мышц ног;
* силовые упражнения для укрепления мышц рук.

*3. Стрейчинг*

* тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
* упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
* «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
* тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
* шпагат (подготовительное упражнение);
* упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
* развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

*4. Изучение движений спортивного танца*

* базовые шаги;
* шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
* простейшие движения ног ( выпады вправо и влево);
* базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
* прыжки и бег (на месте и с продвижением);
* исходные движения рук (напряжение и расслабление);
* синхронизация простейших движений рук и ног;
* разучивание более сложных танцевальных движений на основе базовых (простейших).

5. *Обучение музыкальной грамоте*

* ритм и ритмичность;
* музыкальный счёт.

*6. Работа над постановочным материалом*

* формирование концертного номерана основе разученных движений, с добавлением переходов и перестроений;
* отрабатывание синхрона танцевального номера.

**Объекты контроля:**

* знание терминов;
* прикладные умения;
* соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
* соответствие достижений обучающегося нормативным результатам;
* степень самостоятельности в приобретении знаний.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел или тема программы** | **Форма занятий** | **Приемы и методы организации образовательного процесса** | **Дидактический материал, техническое оснащение занятий** | **Формы подведения итогов** |
| **1** | **Водное занятие** | Беседа, практическое занятие | Объяснение , показ | Магнитофон | Открытый урок |
| **2** | **Развитие физических данных** |  Практическое занятие | Объяснение, показ | Магнитофон | Открытый урок, выступление |
| **3** | **Стрейчинг (растяжка)** |  Практическое занятие | Объяснение, показ | Магнитофон | Открытый урок, выступление |
| **4** | **Изучение движений спортивного танца** | Практическое занятие | Объяснение, показ | Магнитофон | Открытый урок, выступление |
| **5** | **Обучение музыкальной грамоте** | Практическое занятие | Объяснение, показ | Магнитофон | Открытый урок |
| **6** | **Работа над постановочным материалом** | Практическое занятие | Объяснение, показ | Магнитофон | Выступление |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Всего учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| **1 год** | 14.09 | 31.05 | 34 | 68 | 144 | 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа |
| **2 год** | 14.09 | 31.05 | 34 | 68 | 144 | 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа |
| **3 год** | 14.09 | 31.05 | 34 | 68 | 144 | 2 раза в неделю по 2 и 2,5 часа |

**Список использованной литературы**

1. В.Басков. Свободное тело. М.  2001 г.
2.Танцы рассказывают: сборник сюжетных танцев для детей. – М. 1985г.
3.Л.Бурбо. Слушай своё тело снова и снова. Москва 2001г.
4.Н.Л. Кряжева. Развитие эмоционального мира детей. Я. 1996г.
5.М.М. Щербатов. Путешествие в мир танца. М. 1994г.
6. Е. Васенина. Российский современный танец. М. 2005г.
7.Л. Смит. Танцы. Начальный курс. АСТ Астрель 2001г.
***Литература для детей***

М.Ю. Ерёмина. Роман с танцем. - Санкт - Петербург, 1998.
К. Голейзовский. Образы русской хореографии. - Москва, 1966.
С.Н. Худеков. Всеобщая история танца.- Эскимо 2009г.
Э.А. Королёва. Ранние формы танца. - Кишинёв, 1979

***Интернет-ресурсы***1. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс].- Режим доступа:[http://standart.edu.ru/](http://ped-kopilka.ru/go/url%3Dhttp%3A/standart.edu.ru/)
2. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс]: официальный сайт Министерства образования и науки РФ.- Режим доступа: http://mon.gov.ru/pro/fgos/