



**Муниципальное
автономное учреждение
дополнительного образования
Городской Дворец творчества детей и молодежи
«Одаренность и технологии»**

Рассмотрено
Экспертно-методическим советом
протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Председатель  А.С.Лисина



«Детство хобби класс»
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для взрослых, срок реализации – 1 год,
художественная направленность

Автор-составитель:
Петрашень Олеся Евгеньевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Екатеринбург
2022

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Танец – это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным, художественным отображением его жизни. Танец воплощает в себе творческую фантазию народа и глубину его чувств. Занятия хореографическим искусством, создавая благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития, для развития творческих способностей, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, внимание и трудолюбие.

Занятия хореографией способствуют формированию общей эстетической и танцевальной культуры, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает успешному и тонкому восприятию профессионального хореографического искусства и, в конечном итоге, более полному восприятию картины окружающего мира.

«Детство хобби класс» — это дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности, она представляет собой образовательный комплекс для лиц, начинающих освоение хореографического искусства или возвращающих танцевальную форму и восстанавливающих основные хореографические навыки после длительного перерыва.

Программа разработана с учётом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении концепции развития образования на территории свердловской области на период до 2035 года»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09. 11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ 09.11.2018 г. №196»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность и технологии»;
10. Устав МАУ ДО ГДТДиМ «Одаренность и технологии»

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы – художественная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны лиц, которые осваивали схожие по содержанию и направленности программы в детском и подростковом возрасте и желающие продолжить регулярные занятия для поддержания физической формы. Программа направлена на «здоровьесбережение» в условиях постиндустриального общества: двигательную активность, стрессоустойчивость, социализацию.

Отличительной особенностью данной программы является структура построения учебного материала по разделам:

Раздел «Хореографическая пластика и партерная гимнастика», позволяющий обучающимся закрепить основные сведения об анатомическом строении человеческого тела и работе мышц, способствующий дальнейшему развитию мышечных ощущений, выразительности мимики лица, укреплению всех групп мышц;

Раздел «Постановка хореографических номеров», репетиции и выступления на сцене, повторение основных правил культуры поведения на сцене, приемов психологического настроя на выступление, адекватной оценки-самоанализа своей деятельности, а также разучивание танцевального текста и композиции номеров.

Раздел «Основы народного танца», предполагающий углубленное изучение терминологии народного танца, характерных черт русских хороводов и плясок, особенностями позиций рук и ног.

При этом, содержание предлагаемого материала не имеет четких границ. На занятии сочетаются все виды деятельности. На каждом занятии органично сочетается материал из всех разделов, причем темы чередуются не механически, их порядок подчиняется единому педагогическому замыслу. В связи с этим, занятия проходят в интегрированной форме, объединяющей теоретический материал и практику. Это объясняется тем, что введение теоретических понятий через практику способствует лучшему усвоению материала.

Педагогическая целесообразность

Программа нацелена на развитие у молодёжи мотивации к познанию и творчеству в условиях повышенного темпа жизни и тренда на снижение физической активности в условиях постиндустриального общества.

В основе программы лежат педагогические принципы:

- развивающего и творческого образования;
- коллективной деятельности и раскрытия индивидуальности;
- личностно-ориентированного подхода;
- непрерывности и систематичности обучения;
- преемственности, предполагающей постепенное усложнение заданий и элементарных движений.

Программа построена таким образом, что материал, изученный при освоении схожих по тематике программ в детском и подростковом возрасте, повторяется, углубляется и расширяется.

Адресат общеразвивающей программы: молодёжь и взрослые люди, освоившие в детском и/или подростковом возрасте схожие по тематике и структуре программы, либо имеющие соответствующий набор компетенций.

Условия приёма

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детство хобби класс» принимаются лица, освоившие в детском и/или подростковом возрасте схожие по тематике и структуре программы, а также лица с соответствующими компетенциями, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий хореографией.

Количество обучающихся в группах: обучение осуществляется в группах от 10 до 20 человек.

Режим занятий

Статус Ансамбля танца требует строгой систематичности занятий и длительного учебного цикла, так как мышцы, связки, суставы человека медленно поддаются эволюции, поэтому занятия в каждом разделе необходимо проводить в следующем режиме:

Раздел «Хореографическая пластика и партерная гимнастика» - по 1 час 1 раз в неделю;

Раздел «Постановка хореографических номеров» - по 1 час 1 раз в неделю;

Раздел «Основы народного танца» - по 2 часа 1 раз в неделю;

Итого в неделю: 4 часа; **итого в год:** 128 часа.

Общий объём часов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детство хобби класс» составляет **128** часа.

Методы обучения:

- словесный метод (беседа, объяснение);
- наглядный метод (показ движений, работа по образцу)
- практический метод (упражнения, постановки танцев, репетиции).

Формы обучения:

- групповая (группы формируются с учетом возраста обучающихся);

– индивидуальная (форма необходима для обучающихся, не усвоивших пройденный материал или отстающих).

Виды занятий:

- практические занятия;
- беседы;
- самостоятельная работа;
- контрольные занятия;
- участие в концертах.

Результативность программы определяется на основе педагогического наблюдения и анализа.

Формами подведения результатов являются:

- проведение занятия в форме просмотра работы всей группы;
- проведение открытых занятий для воспитанников Ансамбля;
- проведение открытых занятий для администрации и педагогов Дворца.

Целью программы является пробуждение интереса и выявление способностей молодежи и взрослых к танцу через музыкально-ритмическое развитие.

Достижение цели осуществляется в ходе решения воспитательных, развивающих и обучающих задач.

Воспитательные:

- закрепить навыки взаимодействия и общения в хореографической группе;
- сформировать позитивное отношение к работе на сцене;
- воспитать потребность работы на каждом занятии;
- сформировать интерес к эстетической стороне окружающей действительности;
- приобщить к искусству танца.

Развивающие:

- развить музыкальность, умение связывать музыку с движением;
- развить артистические данные;
- развить физические качества (гибкость, силу, растянутость, выносливость, координацию);
- накопить и обогатить двигательный опыт;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие:

- развить опорно-двигательный аппарат, помочь исправить нарушения осанки;
- научить грамотному исполнению элементарных танцевальных движений;
- закрепить существующие навыки танцевального мастерства.

Учебный план

Раздел	Всего часов по программе
Хореографическая пластика и партерная гимнастика	32
Основы народного танца	64
Постановка хореографических номеров	32
Итого в неделю	4
Итого в год	1

Общий объем часов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детство хобби класс» составляет **128** часов.

Тема первого организационного занятия каждого года обучения:

Инструктаж по безопасному поведению. Знакомство с Инструкциями по технике безопасности.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел «Хореографическая пластика и партерная гимнастика»					
1.	Постановка корпуса	4		4	Контрольные упражнения
2.	Развитие подвижности суставов рук и ног	4		4	Контрольные упражнения
3.	Работа над выворотностью	4		4	Контрольные упражнения
4.	Работа над мышцами спины	4		4	Контрольные упражнения
5.	Работа над мышцами живота	4		4	Контрольные упражнения
6.	Упражнения на снятие напряженности и растяжки позвоночника	4		4	Контрольные упражнения
7.	Комбинации упражнений партерной гимнастики	5		5	Контрольные упражнения
8.	Полубуйтесь нами (итоговый урок)	1		1	Открытое занятие
9.	Танцевальная ступенька	2		2	Открытое занятие
	Всего	32		32	
Раздел «Основы народного танца»					
10.	Образность терминологии народного танца	16	2	14	Фронтальный опрос
11.	Позиции рук и ног в народном танце	24		24	Контрольное занятие
12.	Разнообразие и характерные черты русских хороводов и плясок	24		24	Контрольные упражнения
	Всего	64	2	62	

Раздел «Постановка хореографических номеров»					
13.	Здравствуй, сцена!	2	2		Фронтальный опрос
14.	Разучивание танцевального текста и композиции номеров	14		14	Исполнение композиций
15.	Репетиции на сцене	10		10	Исполнение композиций
16.	Выступления на сцене	6		6	Концерт
	Всего	32	2	3	
	ИТОГО:	128	4	124	

Теория и практика в процессе занятия интегрированы.

Содержание курса

Раздел «Хореографическая пластика и партерная гимнастика»

Тема 1. Постановка корпуса.

Постановка корпуса стоя, лежа, сидя. Изучение позиций ног (1,2,3), подготовительного положения рук, позиций рук (1,2,3). Исполнение движений по принципу контраста: напряженные – расслабленные. Красивая посадка головы: играем в принца и принцессу (на голове драгоценная корона, держать голову так, чтобы корона не упала). Работа над выразительностью мышц лица.

Тема 2. Развитие подвижности суставов рук и ног.

Выполнение упражнений в быстром темпе. Увеличение количества повторов движений. Упражнения: «клювики-утюжки», стрелочки, карандашники – в различном темпе.

Тема 3. Работа над выворотностью.

Закрепляем и совершенствуем упражнения:

- лежа на спине резко открываем поднятые вытянутые ноги до пола;
- то же с медленным открыванием ног;
- ножницы на спине;
- сидя - наклон вперед, ноги раскрыты до положения «шпагат»;

Тема 4. Работа над мышцами спины.

Упражнения для укрепления мышц спины. Профилактика кифоза, сколиоза. Укрепление мышечного «корсета». Упражнения на правильное удержание спины в положении сидя («Дощечка»). Упражнения для укрепления мышц спины лежа на животе: «Матрешка», «Лодочка», «Рыбки», «Лягушка», «Корзинка». Упражнения для развития гибкости в плечевом поясе, в грудном отделе позвоночника, в поясничном отделе позвоночника.

Тема 5. Работа над мышцами живота.

Различные упражнения на укрепление пресса: «Маленькие карандашники», «Большие карандаши», «Пальцы ног», «Уголок», «Звездочка», сесть \ лечь без помощи рук, перенос прямых ног спереди в положение за голову, «Березка», «Велосипед», «Ножницы».

Тема 6. Упражнения на снятие напряжения позвоночника и растяжки.

Упражнения на расслабление мышц. Упражнение на растягивание мышц различных частей тела. Шпагаты.

Тема 7. Комбинации упражнений партерной гимнастики.

Объединение упражнений в комбинации. Развитие выносливости, силы рук, ног, подвижности корпуса, гибкости, эластичности мышц и связок, координации.

Тема 8. Полюбуйтесь нами!

Открытое занятие для воспитанников Ансамбля за 1-е полугодие. Экзерсис на середине. Танцевальные элементы и этюды.

Тема 9. Танцевальная ступенька.

Открытое занятие для воспитанников Ансамбля за 2-е полугодие. Экзерсис на середине. Элементы танцев, танцевальные комбинации. Этюды, игры.

Блок «Основы народного танца»

Тема 10. Образность терминологии народного танца.

Теория: Все народы танцуют в радости, в печали, в восторге. Образность названий народных движений: “ковырялочка”, “дробь”, “моталочка”, “молоточек”, “гармошка” и др.

Практика: построение и воспроизведение образов и ассоциаций.

Тема 11. Позиции рук и ног в народном танце.

Отличие позиций рук и ног в народном танце от классических позиций. Пор-де-бра в характере русского танца. Повороты и наклоны головы. Раскрывание и закрывание рук:

-одной рукой

-двумя руками

-поочередное раскрывание и закрывание рук.

Тема 12. Разнообразие и характерные черты русских хороводов и плясок.

1.Положение рук ладонями с кулачками на талии, руки скрещены на груди (девочки), обе руки открыты в стороны.

2.Положения рук в парах: держась за одну руку, за две руки, по руку, “воротца”.

3.Движения рук: раскрывание рук в сторону и закрывание на талию, взмахи с платочком, хлопки в ладоши.

4.Ходы и движения: бытовой шаг, переменный ход, шаг на каблук, “припадание”, поклон, подготовка к веревочке, припляс (балансе). Присядка – “мячик”.

Раздел «Постановка хореографических номеров»

Тема 13. Здравствуй, сцена!

Сценическая площадка, сценическая одежда и оборудование сцены. Культура поведения на сцене. Прием психологического настроения на выступление. Прием адекватной оценки-самоанализа своей деятельности. Разучивание выхода и ухода на выступлениях.

Тема 14. Разучивание танцевального текста и композиции номеров.

Разучивание движений и комбинаций, закрепление через прием многократных повторений.

Тема 15. Репетиции на сцене.

Важность и необходимость репетиций на сцене. Распределение танцующих на сцене. Выход на определенные позиции на сцене. Отработка рисунков и техники исполнения.

Тема 16. Выступления на сцене.

Выступление на отчетном концерте ансамбля.

Планируемые результаты реализации программы:

Выпускники данной программы должны быть компетентны в следующем:

Предметные результаты

- терминология партерного экзерсиса и основ народного танца;
- названия базовых танцевальных движений и элементов;
- согласованное исполнение танцевальных движений;
- выразительное, образное исполнение движения;
- владение начальными навыками танцевального мастерства;
- грамотное исполнение элементарных танцевальных движений;
- умение различать характер музыки;
- умение создавать характер и образ посредством мимики, пластики, жеста;
- знание основных рисунков танца.

Метапредметные результаты

- развиты способности управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, с соблюдением элементарных общепринятых норм и правил поведения;
- развита эмоциональная отзывчивость на музыкальные и художественные произведения, мир природы;
- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;
- позитивное отношение к работе на сцене;
- умение использовать полученные знания в практической деятельности.

Личностные результаты

- сопереживание и бережное отношение к партнеру по совместному творчеству;
- освоены элементарные правила здорового образа жизни;
- умение позитивного общения в группе;
- позитивное отношение к своему здоровью.

Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение:

1. Хореографический класс (покрытие пола – доска или линолеум);
2. Магнитофон (музыкальный центр, моноблок);
3. Медиатека (танцевальная музыка);
4. Компьютер;

5. Принтер;
6. Гимнастические коврики;
7. Костюмы для концертных программ.

Кадровое обеспечение:

Педагоги со средне-специальным или высшим хореографическим образованием, владеющие знаниями и умениями в различных стилях хореографического искусства, обладающие знаниями в области педагогики и психологии.

Методические материалы:

1. Нотно-методическая литература;
2. Методические пособия по разделам хореографической деятельности;
3. Видеотека;
4. Альбомы фотографий;
5. Справочная литература;
6. Фонотека;
7. Технологические карты учебных занятий;
8. Контрольно-оценочные тесты;
9. Программа педагогического мониторинга результативности освоения дополнительных образовательных программ;
10. Сценарии (отчетные концерты, весенние концерты, а также либретто танцевальных спектаклей и монтажные карты).

Формы контроля и оценочные материалы

Формами контроля являются:

- проведение занятия в форме просмотра работы всей группы;
- проведение открытых занятий для воспитанников Ансамбля;
- проведение открытых занятий для администрации и педагогов Дворца.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов проводится в начале и в конце учебного года. Для оценки качества личностных и метапредметных результатов освоения обучающимися программы разработаны следующие критерии: взаимодействие в команде (умение обучающегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач), познавательная активность (желание обучаться, узнавать новое, работать с информацией), ответственность (проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся), гражданская идентичность (индивидуальное чувство принадлежности к творческому объединению, образовательному учреждению, своей стране.

Общие критерии оценивания результатов:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- уровень сформированности таких качеств, как ответственность, познавательная активность, умение работать самостоятельно, умение взаимодействовать в группе.

Мониторинг результативности освоения **предметной** составляющей производится после завершения каждого этапа программы.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы. Итоговая аттестация проводится в форме открытого занятия.

Список использованной литературы

- 1.Баева И.А. Психология в понятиях, образах, переживаниях. – М.: Центр гуманитарного образования, 1996.
- 2.Базаров Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство. Ленинградское отделение, 1983.
- 3.Балет: Энциклопедия, - М.: Советская энциклопедия, 1981.
- 4.Бриске И.Э. Ритмика и танец. – Челябинск, 1993.
- 5.Гваттерини М. Учимся танцевать. Азбука балета. – М., 2001.
- 6.Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1964.
- 7.Климов А.А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1981.
- 8.Князева О. Танцы Урала. – Свердловск, 1963.
- 9.Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1986.
- 10.Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. – Л.: ЛГИК, 1980.
- 11.Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. – М, 2001.
- 12.Нарская Т.Б. Воспитание творческой личности средствами хореографии. – Челябинск, 1993.
- 13.Немов Р.С. Психология. Кн.3. – М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 1999.
- 14.Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Общая педагогика. – М.: Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2003

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей:

1. Барышникова Т. К., Азбука хореографии. Внимание: дети, М.: Айрис – пресс, 2000 – 266 с.
2. Байочки, Р., Балет. Большая книга/пер. с ит. О. Муштановой. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 80 с.: ил.41
3. Лисицкая Т.С. Черлидинг – танец победы. – М., 2011. – 193 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 346 с.

Интернет-ресурсы:

1. Балетная и танцевальная музыка (библиотека: книги, статьи, публикации) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.balletmusic.ru>
2. Материалы из свободной энциклопедии: народный танец [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wikipedia.ru>
3. Композиция и постановка танца [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://dance-composition.ru>

Сведения об авторе

Петрашень Олеся Евгеньевна

Место работы – МАУ ДО Городской Дворец творчества детей и молодежи «Одаренность и технологии»

Должность – педагог дополнительного образования, балетмейстер;

Квалификационная категория – высшая

Телефон рабочий: 371-07-13

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Детство хобби класс**» ориентирована на обучающихся с 18 лет, рассчитана на 1 год обучения.

Целью программы является пробуждение интереса и выявление способностей взрослых к искусству танца через музыкально-ритмическое развитие.

Структура программы состоит из трёх разделов:

Раздел «Хореографическая пластика и партерная гимнастика», позволяющий обучающимся закрепить основные сведения об анатомическом строении человеческого тела и работе мышц, способствующий развитию мышечных ощущений, выразительности мимики лица, укреплению всех групп мышц;

Раздел «Постановка хореографических номеров», предполагающий репетиции и выступления на сцене, повторение основных правил культуры поведения на сцене, приемов психологического настроения на выступление, адекватной оценки-самоанализа своей деятельности, а также разучивание танцевального текста и композиции номеров.

Раздел «Основы народного танца», предполагающий изучение терминологии народного танца, характерных черт русских хороводов и плясок, особенностями позиций рук и ног.

Занятия хореографическим искусством, создавая благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития, для развития творческих способностей, формируют их фигуру, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, внимание и трудолюбие.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067611

Владелец Зыкова Татьяна Валерьевна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024