

**Министерство образования и науки Смоленской области
Отдел образования Администрации муниципального образования
«Починковский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шаталовская средняя школа**

ПРИНЯТО

Протокол заседания
педагогического совета
№ 1 от 30.08.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности «Танцы»

**Программа реализуется в Центре образования цифрового
и гуманитарного профилей "Точка роста"**

Возраст обучающихся: 11–17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Яковлева Регина Александровна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» художественной направленности предназначена для реализации в условиях МБОУ «Шаталовская средняя школа».

Программа «Современный танец» составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования в РФ, распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), с учетом современных тенденций в области хореографического искусства, Устава МБОУ «Шаталовская средняя школа».

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время. Это особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя всё сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. А так же, занятия улучшают душевное состояние подростка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учениками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Актуальность программы.

Состоит в том, что творческая деятельность воспитанников при изучении танцев создает своеобразно эмоционально наполненную среду увлеченных детей и педагогов, в которых осуществляется «создание танцевального шедевра», где дети настроены на успех.

Особенности организации образовательного процесса. Заниматься по программе может любой ребенок, без предварительной подготовки, без конкурсного отбора, желающий заниматься художественным искусством проявляющий интерес к танцам.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим работы:

Занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю.

При подготовке к занятию педагог условно делит изучаемый материал на разделы: разогрев, упражнения для развития позвоночника, комбинации или импровизации, которые могут быть построены в разных стилях. Также занятия включают упражнения по гимнастике и акробатике.

Формы занятий и способы их организации.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов);

Способы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая (занятия по сформированным группам);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

Методическое обеспечение:

I. Методы, приёмы обучения: и воспитания:

- Словесные методы;
- Наглядные методы;
- Метод моделирования ситуаций;
- Практические методы;
- Метод контрастных сопоставлений произведений позволяет заинтересовать детей, активизирует проявление эмоциональной отзывчивости, художественно-образного мышления, воображения.

II. Форма организации образовательного процесса:

- Индивидуально- групповая (организации образовательного процесса в художественной направленности способствует развитию чувства коллективизма, команды, самостоятельности).
- Групповая (форма занятий позволяет развивать индивидуальные способности обучающегося).

III. Формы организации учебного занятия:

- Праздник.
- Представление.
- Творческая мастерская.
- Танцевальные репетиции.
- Беседа.

IV. Педагогические технологии.

- Здоровье сберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
 - информационно-коммуникативная технология, позволяющая ученикам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
 - деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;
 - технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные.

Обучающиеся должны научиться:

- Укреплению и развитию мышечного аппарата.
- Чувствовать ритм, эмоционально отзываться на музыку, иметь выразительность движений.
- Музыкально-ритмическим навыкам.
- Координации движений, пластичности.
- Умению ориентироваться в пространстве (в зале).
- Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

Метапредметные.

Обучающиеся должны развить:

- Интерес к специальным знаниям по теории и истории искусства.
- Творческую активность.
- Эстетическое восприятие, художественный вкус, творческое воображение.
- Умение общаться в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- Эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- Дисциплину, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия

Предметные результаты.

Обучающиеся должны научиться:

- Двигаться плавнее, шире и более пространственно.
- Стать более сильными и гибкими, координированными.
- Взаимосвязи исполнения движения с дыханием.

- Свободному импровизационному движению.
- Избавляться от скованности и зажатости.

Обучающиеся должны знать:

- Виды танцев (классический, народный, бальный).
- Музыкальные жанры (песня, танец, марш).
- Взаимосвязь движения, ритма и музыки.
- Название основных танцевальных шагов.
- Правила гигиены тела, тренировочной одежды.
- Правила сценического поведения.

Обучающиеся должны уметь:

- Активизировать свою фантазию.
- Анализировать работу свою и товарищей с точки зрения реализации замысла.
- Легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.
- Передавать в движениях характер музыки.
- Танцевать несколько танцевальных композиций.

Музыкальное сопровождение занятия:

• Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог подбирает разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, манеру исполнения.

Алгоритм учебного занятия:

1. Подготовительная часть (разминка):
 - выполнение подготовительных упражнений,
 - отработка знакомых движений.
2. Основная часть (разучивание нового материала):
 - беседа по теме занятия,
 - слушание музыки танца,
 - знакомство с новым движением,
 - отработка движения под счёт педагога и под музыку.
3. Заключительная часть (закрепление изученного материала):
 - упражнения на расслабление,
 - дыхательные упражнения.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы).

Текущий контроль (отслеживание активности учащихся в выступлениях на школьных и районных мероприятиях).

Итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков на последнем занятии) – финальное выступление на итоговом концерте.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

В процессе обучения проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала: предварительный, текущий, итоговый. Основные формы отслеживания и фиксации результатов – это опрос и выступления.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов коллектива (группы) являются:

- Проведение праздников для родителей.
- Участие в танцевальных конкурсах.
- Участие в праздничных программах, концертах.
- Проведение итогового занятия в конце учебного года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендуемой литературы для педагогов.

- 1. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 2004 г.
- 2. Устинова Т. «Русские танцы» М. 2005 г.
- 3. Ткаченко Т «Народные танцы» - М. 2005.
- 4. Тарасов Н.И. «Классический танец» М. 2011.
- 5. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 1981.
- 6. Аппия А. Живое искусство. М.: ГИТИС, 1993.
- 7. Борисов А. Балетная школа. Самара, 1991.
- 8. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. Сам. Гос. Университет, 1991.
- 9. Дмитриев А.Е. Педагогика. М.: Просвещение, 1985.
- 10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. М.: ВЦХТ, 1998.
- 11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. М.: ВЦХТ, 2001.
- 12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. М.: ВЦХТ, 2002.
- 13. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара.: СГАКИ, 2003.
- 14. Мирный В.И. Возрастные особенности участников самодеятельного хореографического коллектива. Методическая разработка. Самара, 1994.
- 15. Ротерс Г.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1989.
- 16. Соловейчик С. Педагогика для всех. М.: Детская литература, 1987.
- 17. Ткаченко Л.Ф. Детский танец. М.: Профиздат, 2002.
- 18. Телегин А.А. Ритмика и танец. Самара, 1992.
- 19. Тонина С.И. Музыка и танец. М., 1984.
- 20. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. Сост. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. Самара. СИПКРО, 2003.

Список литературы для обучающихся.

- 1. Т. Барышникова «Азбука хореографии». Айрис пресс «Рольф» Москва 2009г.
- 2. А.Я. Ваганова «Основы классического танца». Санкт-Петербург, 2002г.

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	10
2	Элементы классического танца	16
3	Элементы русского народного танца	10
4	Элементы современного танца	10
6	Постановочно – репетиционная работа	26
	Итого	72

Содержание учебного плана

Раздел	Тема
Ритмика	<p>1. Ритмические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. <p>2. Упражнения на ковриках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднятие ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. <p>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. <p>4. Упражнения на пластику и расслабление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. <p>5. Пространственные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. <p>6. Ритмические комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.
Элементы классического танца	<p>1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</p> <ul style="list-style-type: none"> - плие; - пор-де-бра. <p>2. Упражнения на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания и полуприседания; - поднятие стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p>3. Прыжки, верчения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали. <p>4. Комбинации движений классического танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.

Элементы русского народного танца	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение). 2. Основные танцевальные движения: <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. 3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».
Элементы современного танца	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса. 2. Основные танцевальные движения. 3. Композиции танца (танец «Рок-н-ролл»). 4. Связка отдельных элементов в свободные композиции.
Постановочно-репетиционная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение движений танцевального номера; 2. Отработка движений танцевального номера; 3. Соединение движений в комбинации; 4. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; 5. Репетиционная работа.

Календарный учебный график

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	Изменения
	<u>Ритмика</u>	10		
1	Упражнения на дыхание. Физиологическая разминка по принципу сверху вниз.	1	03.09.24	
2	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно.	1	05.09.24	
3	Поднимание ног, махи ногами.	1	10.09.24	
4	Движения в образах. Пантомима.	1	12.09.24	
5	Пластичные упражнения.	1	17.09.24	
6	Поочередное расслабление всех мышц тела	1	19.09.24	
7	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1	24.09.24	
8	Перестроение из одной фигуры в другую	1	26.09.24	
9	Ритмические движения. Импровизация	1	01.10.24	
10	Связка танцевальных движений	1	03.10.24	
	<u>Элементы классического танца</u>	16		
11	Постановка корпуса, поклон. Позиции рук, ног	3	08.10.24 10.10.24 15.10.24	
12	Приседания. Полуприседания. Поднимание стопы на полупальцы	1	17.10.24	
13	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1	22.10.24	
14	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног. Понятие «Точка»	1	24.10.24	
15	Верчения на середине зала, в диагонали	1	05.11.24	
16	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1	07.11.24	
17	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	12.11.24	
18	Движения классического танца.	1	14.11.24	
19	Этюд	3	19.11.24 21.11.24 26.11.24	
20	Координация движений рук в исполнении прыжков	1	28.11.24	
21	Координация движений ног в исполнении прыжков	1	03.12.24	
22	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1	05.12.24	
	<u>Элементы русского народного танца</u>	10		
23	Постановка корпуса, поклон. Танцевальные шаги – с каблука,	1	10.12.24	

	боковые.			
24	Шаг с притопом, бег. Притопы- одинарный, двойной, тройной.	1	12.12.24	
25	Построение в круг. Движения по кругу.	1	17.12.24	
26	«Ковырялочка». «Моталочка». «Гармошка».	1	19.12.24	
27	Повороты. Прыжки.	1	24.12.24	
28	Комбинации	1	26.12.24	
29	Построение в фигуры (рисунок)	1	09.01.25	
30	Отработка движений танца «Плясовая»	1	14.01.25	
31	Соединение движений танца в комбинации	1	16.01.25	
32	Постановка танца «Плясовая»	1	21.01.25	
	Элементы современного танца	10		
33	Основные позиции рук.	2	23.01.25 28.01.25	
34	Основные положения ног в танце «Рок-н-ролл».	2	30.01.25 04.02.25	
35	Повороты. Движения ногами в такт музыки.	1	06.02.25	
36	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход.	1	11.02.25	
37	Приставные шаги. Прыжки. Повороты.	1	13.02.25	
38	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1	18.02.25	
	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1	20.02.25	
39	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1	25.02.25	
	Постановочно-репитиционная работа	26		
40	Простые движения танцевального номера.	2	27.02.25 04.03.25	
41	Отработка простых движений	2	06.03.25 11.03.25	
42	Сложные движения танцевального номера.	1	13.03.25	
43	Отработка сложных движений	1	18.03.25	
44	Соединение простых движений в комбинации	2	20.03.25 01.04.25	
45	Соединений сложных движений в комбинации	2	03.04.25 08.04.25	
46	Соединение движений в комбинации	1	10.04.25	
47	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	15.04.25	
48	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	17.04.25	
49	Повторение элементов изученных танцев	1	22.04.25	
50	Работа над простыми элементами танцев	1	24.04.25	
51	Работа над сложными элементами танцев	2	29.04.25 06.05.25	
52	Работа под счет	1	08.05.25	
53	Работа с музыкальным сопровождением	1	13.05.25	
54	Рисунок танцев	1	15.05.25	
55	Движения по рисунку танцев	1	20.05.25	
56	Отработка движений	1	22.05.25	
57	Постановка танцев	2	27.05.25 29.05.25	
	Итого:	72ч.		