

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета ЦВР
11.05.2021 г.
Протокол 9

Утверждена
приказом ЦВР
№ 221 от 11.05.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«СОЛНЕЧНЫЙ МИР ТАНЦА»**

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гергель Наталия Андреевна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2021 год

Пояснительная записка

Современный танец - это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык.

Современный танец пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем, в нем соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей, спортивные элементы из сценических трюков, поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. Танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, что особенно важно в северных условиях. Занятия по современному танцу способствуют созданию творческого пространства, в котором у учащихся формируются универсальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха.

Актуальность и востребованность программы обусловлена тем, что современные дети хотят «идти в ногу» со временем. Они видят эстрадные и джаз-модерн танцы в музыкальных клипах, на концертах эстрадных звезд, на различных празднествах, шоу, вечеринках и даже на школьных дискотеках и, естественно, им тоже хочется научиться двигаться модно, стильно, современно.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Солнечный мир танца» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»), примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р), «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р), Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года,

требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20, 1.2.3685-21 и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа составлена на основе учебно-методического пособия «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» С.Т. Лисицкой, мастера спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессора РГУФКСиТ, является модифицированной.

Цель: развитие творческих способностей у детей путем включения их в танцевальную деятельность, приобщение учащихся к миру танцевального искусства.

Задачи:

обучающие:

- формирование навыков правильного и выразительного движения в танце;

- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание композиций, участие детей в концертах, фестивалях);

развивающие:

- развитие артистизма, воображения и фантазии в танце;

- укрепление общего физического здоровья;

- укрепление мышечного корсета;

- формирование правильной осанки;

воспитательные:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Программа базового уровня освоения предназначена для учащихся в возрасте 7-16 лет, рассчитана на 1 год обучения (216 часов).

Занятия проходят 3 раза неделю по 2 часа.

Возрастные особенности учащихся

7-11 лет - младший школьный возраст. В этом возрасте идёт интенсивный процесс формирования моторно-двигательных функций, приобретения эластичности мышц тела. Дети в этом возрасте физически очень активны.

11-14 лет - младший подростковый возраст. В этом возрасте происходит ускорение роста тела, также происходит увеличение массы мышц и мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Поэтому необходимо правильное дозирование физических нагрузок в этом возрасте.

14-16 лет - старший подростковый возраст. В этом возрасте стабилизируется работа сердечнососудистой и дыхательной системы. Развивается мышечная память, что позволяет лучше запоминать и воспроизводить упражнения на тренировках. Улучшаются скоростные и силовые качества, быстрота реакции и выносливость.

Структура занятия включает в себя следующие этапы:

- разминка;
- основная часть занятия;
- заключительная часть занятия.

Разминка - общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть направлена на:

- выполнение упражнений силовой аэробики;
- разучивание новых движений, комбинаций, композиций;
- повторение ранее разученного материала, совершенствование ранее полученных навыков;
- работа над развернутыми композициями и их отработка.

Заключительной частью занятия является выполнение стретчевых упражнений, которые призваны решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Форма обучения: групповая.

При реализации данной программы используются следующие **методы обучения:**

- игровой метод;
- наглядный метод;
- метод аналогий;
- словесный;
- практический метод.

Ожидаемые результаты

Предметные:

По окончании обучения по программе учащиеся должны

знать:

- о хореографическом искусстве;
- позиции ног: VI, I, II;
- подготовительную позицию рук;
- нормы поведения на сцене и в зрительном зале;

уметь:

- исполнять несложные танцевальные элементы;
- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине зала;
- распознавать характер музыки;

- контролировать и координировать свое тело.
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции.

владеть:

- практическими умениями и навыками выполнения танцевальных движений.
- способностью свободно, красиво и органично выражать себя в танце.

Метапредметные:

уметь:

- самостоятельно планировать и осуществлять контроль своей учебной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать в парах, малой группе и коллективе;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;

владеть:

- основами самоконтроля, самооценки.

Личностные:

- формирование эстетической культуры;
- формирование общей культуры личности;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование толерантного отношения к окружающим;
- воспитание эмоционально-ценностного отношения к явлениям жизни и искусства;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Диагностические материалы (см. Приложение).

Методическое обеспечение

- видео- и аудиозаписи;
- методическая литература;
- учебно-наглядные пособия;
- методические разработки (памятки, буклеты и др.).

Материально-техническое обеспечение

- музыкальный (актовый) зал;
- специальные коврики для спортивных занятий;
- видео-аудио аппаратура с USB-выходом;
- флэш-носитель;
- информационный стенд.

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|---|-------------------------------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие | 1 | 1 | - | собеседование |
| 1. | Теоретическая подготовка. Что такое хореографическое искусство? | 1 | 1 | - | беседа |
| 2. | Классический танец: - упражнения у станка; - партер; - элементы акробатики; - упражнения в продвижении по диагонали | 50 | 4 | 46 | педагогическое наблюдение |
| 3. | Стретчинг | 37 | 1 | 36 | педагогическое наблюдение |
| 4. | Элементы современного танца | 38 | 1 | 37 | педагогическое наблюдение |
| 5. | Постановка танца | 52 | 1 | 51 | концерт, педагогическое наблюдение |
| 6. | Репетиция танца | 35 | - | 35 | педагогическое наблюдение |
| | Заключительное занятие | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| | Концертная деятельность | по календарному тематическому плану | | | |
| | Итого: | 216 | 10 | 206 | |

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Организационные вопросы. Цели и задачи. План работы на год. Правила техники безопасности и личной гигиены.

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Что такое хореографическое искусство?

Теория: Основы ЗОЖ (здорового образа жизни), гигиены и питания. Техника безопасности. Что такое хореографическое искусство?

Раздел 2. Классический танец

Тема 1. Упражнения у станка (лицом к палке)

Теория: Объяснение и показ правильного выполнения упражнения.

Практика:

- постановка корпуса;
- позиции ног – I, II, III;
- позиции рук – подготовительная, I, II;
- Releve по VI поз.

Тема 2. Партер

Теория: Объяснение и показ правильного выполнения упражнения.

Практика:

- постановка корпуса, работа над мышечным корсетом;
- работа стопы – натяжение и сокращение;
- наклоны к ногам – медленная складка в чередовании с быстрыми наклонами;
- «щучка», «складка»;
- упражнение на выворотность тазобедренного сустава: «бабочка», «лягушка»;
- растяжка по II позиции;
- упражнения на пресс, косые мышцы живота: «солдатик», «маятник»;
- упражнения на гибкость спины: «Лодочка», «Самолет», «Кораблик», «Змейка».

Тема 3. Элементы акробатики

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- колесо;
- мост с колен, сверху;
- перевороты;
- шпагаты, перекуты.

Тема 4. Упражнения в продвижении по диагонали

Теория: Объяснение и показ правильного выполнения упражнения.

Практика:

- шаг на полу-пальцах с открытыми в стороны руками;
- шаг с носка;
- шаг с подниманием ноги на воздух;
- комбинированный бег (поднимание колен наверх и за хлест ног назад).

Раздел 3. Стретчинг

Теория: Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянуться руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустить руку вниз, расслабив мышцы. Повторить упражнение 6-8 раз каждой рукой.

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч. Поставить левую руку на пояс, а правой обхватить голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохранять позу 20-30 секунд.

Исходное положение: встать прямо, одна нога за другой. Наклоняться в стороны медленно до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону - в сторону. Повторить упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Исходное положение: встать спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользить вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присесть, сделать паузу на 10-20 секунд, медленно подняться. Повторить упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

Исходное положение: сесть на пол, ноги развести в стороны, руки на затылке. Сделать наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Стараться касаться лбом колена. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение: сесть на пол, скрестив ноги. Подпереть ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабиться, сменить положение ног. Повторить упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: сесть на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватить руками голени или ступни и наклониться вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержаться в точке максимального напряжения на 20-30 секунд, расслабиться. Повторить упражнение 6-8 раз.

Раздел 4. Элементы современного танца

Теория: Рассказ о зарождении современного танца, их видах.

Практика:

- а) техника изоляции;
- б) основные шаги;
- в) основные движения корпусом;
- г) прыжки;
- д) танцевальная комбинация;
- е) основные положения корпуса в джазовом танце;
- ж) прыжки.

Раздел 5. Постановка танца

Теория: Объяснение и показ правильного исполнения движений. Музыкальный счет, на который исполняются эти движения. Сборка движений в комбинацию. Комбинация занимает 8-16 тактов 2/4.

Практика:

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.
4. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
5. Соединение разученных частей в танец.

Раздел 6. Репетиция танца

Практика:

1. Репетиция танца под счет.
2. Отработка движений под музыку.
3. Отработка слаженности.
4. Костюмированное оформление танца.
5. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.

Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов за год. Анализ работы и личностного роста каждого ребёнка. Беседа с родителями о перспективах на следующий год. Объяснение необходимости занятий ребенка в течение летних каникул в виде гимнастики, растяжки.

Практика: Итоговая аттестация.

Список литературы для педагога

1. Авторская программа Бриске И.Э. Программа обучения одаренных детей 9-14 лет. – Челябинск: ЧГАКИ, 2000.
2. Александрова Н.А. Танец модерн: пособие для начинающих / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - СПб [и др.]: Лань: Планета музыки, 2011. – 126 с., ил.
3. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира: учебное пособие/В.Е. Баглай. - 2-е изд., стер. - СПб: Планета музыки, 2018. - 384 с.
4. Богаткова Л.Н. Танцы разных народов. – М.: Молодая гвардия, 1958.
5. Коптелова, Е.Д. Игорь Моисеев-академик и философ танца /Е.Д. Коптелова. – СПб [и др.]: Лань: Планета музыки, 2011. - 413 с.
6. Лисицкая Т.С. Учебно-методическое пособие с компьютерной версии. Аэробика. Хореография и дизайн урока/Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2005. - С. 16-19, 28, 29.
7. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие /В.Ю. Никитин. - 6-е, стер. - СПб: Планета музыки, 2020. - 520 с.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. – М.: Один из лучших, 2004.

Список литературы для учащихся

1. Аркина Н. Балет и литература.- М.; Знание, 2015.
2. Балет: Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 2016.
3. Ватт Фиона. Танцы: [для чтения взрослыми детям: 5 часов активной игры: более 300 наклеек: перевод с английского] /Фиона Ватт; ил. Стеллы Бэггот. - М.: Азбука-Аттикус: Махаон, 2012. - 23 с., цв. ил.
4. Карп П. Младшая муза. – М.: Детская литература. 2014.
5. Модерн-джаз танец: Методика преподавания /В.Ю. Никитин. - М.: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с., ил.
6. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2013.

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

Н.А. Гергель

Диагностические материалы

Вводная диагностика

В начале обучения по базовому уровню программы проводится вводная диагностика.

Цель: определить уровень развития необходимых физических качеств.

Ход занятия: педагог проводит вводное учебно-практическое занятие с контрольно-зачётными элементами, которые органично вплетены в содержание и ход занятия. Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств.

Диагностика знаний, умений, навыков учащихся

В начале и в конце года обучения проводится тестирование по хореографии.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Низкий уровень – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов по хореографии Выполнение хореографических упражнений под музыку

| № п/п | Ф.И. учащегося | Чувство ритма | | Танцевальная выразительность, координация | | Гибкость, растяжка | |
|----------|-------------------|----------------|---------------|---|---------------|-----------------------|---------------|
| | | начало года | конец года | начало года | конец года | начало года | конец года |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | |

Показателями развития творческого потенциала учащихся являются:

- активность участия учащихся в показательных выступлениях, отчетных концертах, фестивалях, открытых занятиях;
- результативность участия учащихся в конкурсных мероприятиях;
- участие в мастер-классах, творческих отчётах в объединении.