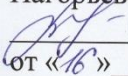


муниципальное учреждение
дополнительного образования
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 3
от «16» мая 2022г.

Утверждаю
Директор МУ ДО
Нагорьевский ЦДТ

от «16» мая 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Пластика»

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации – 9 месяцев

Составитель: педагог
дополнительного
образования Мусаева
Ферида Гурбан-кзы

Городской округ город Переславль – Залесский
село Нагорье, 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец - это один из древнейших видов искусства, наряду с пением и изобразительным искусством. С древнейших времён и до наших дней люди выражали свои чувства через танец. В наши дни современные танцы стали очень популярны среди детей и молодёжи, они привлекают их яркими, эффектными и необычными движениями, которые производят сильное впечатление на зрителей.

Занятия танцами, позволяют детям развивать коммуникативные навыки, стимулируют возможности социальной адаптации в среде своих сверстников. Танцевальные композиции обогащают детей яркими образными движениями, улучшают внимание и память. Так как танцевальная деятельность сопряжена с физическими нагрузками, то регулярные занятия способствуют укреплению организма и исправлению некоторых физических недостатков. Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Особенностью танца является гармоничное развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц.

Актуальность данной программы заключается в том, что занятия современными танцами привлекают, как правило, детей и подростков, не интересующихся классическими видами танцевального искусства (народный, классический, балетный танец и т.д.), а увлекающихся молодёжной танцевальной культурой, что позволяет организовать деятельность таких детских и подростковых групп в социально адаптированной форме и является профилактикой девиантного поведения в молодёжной среде.

Отличительные особенности программы. Участие в массовых мероприятиях повышает самооценку обучающихся, снимает психологические комплексы, способствует раскрытию творческого потенциала детей.

Направленность программы: художественная.

Вид программы: модифицированная.

Основу разработки содержания программы и организации занятий составляют следующие **принципы:**

- доступности;
- последовательности;
- наглядности;
- прочности;
- научности (понятия, термины);
- историзма;
- уважения;
- личностного подхода;
- взаимодействия.

Цель программы: обучить базовым навыкам владения своим телом,

овладение средствами массового танца, способствующих гармоничному личностному развитию и социальной адаптации детей.

Задачи программы:

Развивающие:

- формирование основных танцевальных способностей обучающихся (координация движений, баланс, чувство ритма), влияющих на становление ключевых компетенций;
- развитие гибкости и пластичности обучающихся;
- развитие базовых физических качеств: силы, выносливости, скорости.

Воспитательные:

- развитие интереса к регулярным занятиям хореографией, воспитание дисциплинированности;
- привитие качеств и ценностей человека культуры: толерантности, умения ладить в коллективе, чувства ответственности и взаимопомощи;
- воспитание исполнительской культуры;
- воспитание познавательного интереса у обучающихся и стремления к саморазвитию.

Обучающие:

- общая физическая подготовка и развитие специальных физических качеств;
- овладение техникой современного танца;
- формирование музыкально - ритмических навыков обучающихся.

Возрастная категория обучающихся 6-11 лет: младший (6-9 лет), средний 10 - 11 лет) школьный возраст.

География реализации программы: муниципальное общеобразовательное учреждение Дубковская средняя школа (сокр. – МОУ Дубковская СШ), Ярославская область, Переславский район, пос. Дубки, ул. Клубная д. 1 А.

Уровень программы: базовый

Сроки реализации программы: 36 учебных недель/ 9 месяцев.

Объём (общее количество учебных часов): 72 часа.

Режим занятия: 2 часа в неделю.

Форма обучения: очная.

Уровень: базовый.

Особенности комплектования групп:

- наполняемость группы 12-15 человек;
- при наборе обучающихся в группы принимаются все желающие, без какого-либо отбора.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Обучающиеся будут знать

- правила техники безопасности;
- технику исполнения джазовых элементов;
- технику исполнения современного танца;
- упражнения на координацию;
- историю возникновения современного танца;

- нормы культурного поведения во время проведения занятий;
- требования, предъявляемые к внешнему виду обучающихся на занятии.

Обучающиеся будут уметь

- координировать свои движения в соответствии с музыкой;
- самостоятельно находить теоретические основы по изучаемой теме;
- отличить правильное исполнение танцевального движения, от неправильного;
- контролировать своё поведения в группе;
- формулировать и выражать свои мысли.

Аттестация: итоговое занятие.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
2	Позиции рук	1	1	2
3	Позиции ног	2	2	4
4	Элементы джазового тренажа	4	10	14
5	Элементы современного танца	4	10	14
6	Упражнения на координацию	4	4	8
7	Упражнения на чувство ритма	2	4	6
8	Подвижные игры	-	4	4
9	Постановка танца	6	10	16
10	Итоговое занятие	-	2	2
Итого:		25	47	72

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
1 сентября	31 мая	36	72	МОУ Дубковская СШ	2 часа в неделю

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Знакомство с воспитанниками, с деятельностью объединения «Пластика» Разъяснение общих требований безопасности на занятиях. Требования безопасности в аварийных ситуациях.	Расстановка детей по местам согласно возрасту, росту. Разучивание поклона. Стартовая диагностика, выявляющая наличие природных данных у детей. Инструктаж по технике безопасности.
2	Позиции рук	Изучение основных классических и джазовых позиций рук (первая, вторая, третья, подготовительная).	Демонстрация и разъяснение правильного выполнения позиций, а также различий между джазовым и классическим выполнением, примеры и варианты использования рук во время танца, комбинации со сменой позиций рук.
3	Позиции ног	Изучение основных джазовых позиций ног (первая, вторая, параллельная, выворотная, перпендикулярная).	Демонстрация и разъяснение технически правильного исполнения позиций, примеры использования их во время танца, комбинации под музыку с использованием изученных позиций.
4	Элементы джазового тренажа.	Изучение основных принципов джазового танца, таких как: работа разных частей тела в изоляции, знакомство с техникой contraction (сжатие тела) – relies (расширение тела), техникой полиритмических и полицентрических движений, комбинации танцевальных движений в стиле джаз танца.	Фронтальное занятие-тренаж под современную музыку, включающее в себя различные движения и элементы джаз танца, как для общего физического развития тела, так и его танцевальные элементы.

5	Основные элементы современного танца	Изучение основ современного танца, таких как: пружина в коленях, шаги, твисты на носках и пятках, простые прыжковые элементы, знакомство с современной музыкой.	Демонстрация танцевальных элементов , разбор и разучивание движений по шагам от простого к сложному, усложнение движений от занятия к занятию, разбор технических нюансов уже изученных элементов.
6	Упражнения на координацию	Общие упражнения, развивающие способность обучающихся работать одновременно разными частями тела в одном или противоположных направлениях с разной скоростью.	Являются частью разминки, разучиваются и отрабатываются во время разминки, сначала упрощённые, затем более сложные движения, в зависимости от сложности, если требуется, разбираются медленно затем постепенно ускоряются и делаются в темп музыки.
7	Упражнения на чувство ритма	Упражнения, развивающие способность у обучающихся ориентироваться как в отдельном музыкальном произведении в частности, так и в музыке в целом: учат координировать свои движения во время танца в соответствии с музыкой.	Прослушивание музыки, знакомство с понятиями: музыкальный размер, сильная доля (акцент) в музыке, куплет, припев, просчитывание и отхлопывание восьмёрок, музыкальных фраз.
8	Подвижные игры	Подвижные игры применяются как в зале, так и на свежем воздухе (в соответствии с погодой), для снижения психологического напряжения в коллективе, укрепления коммуникативных связей в группе, проведения психологического и педагогического наблюдения за обучающимися.	Проводятся такие подвижные игры как: заморозка, путаница, цвета, эстафеты, футбол, волейбол, прыжки в длину, вышибала, бег наперегонки и т.д.

9	Постановка танца	Разучивание и постановка танцевальных композиций с целью выступлений на концертных площадках, конкурсах, фестивалях.	Разучивание происходит в несколько этапов во время основной части занятия после разминки. В течении учебного года разучивается небольшими фрагментами лексика танца, затем, когда основная часть материала разучена, разводятся рисунки танца, после окончания непосредственно постановочной работы наступает этап отработки исполнительского мастерства (музыкальности, эмоциональности, техничности, правильности рисунков танца и т.д.).
10	Итоговое занятие	Открытое занятие для всех желающих с последующим подведением итогов.	Открытое занятие проводится в режиме демонстрации обучающимися своих танцевальных навыков.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходима следующая материальная база:

1. Наличие помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам.
2. Ноутбук.
3. Проектор и экран.
4. Тренировочная форма одежды.
5. Методическая литература.

Методическое обеспечение программы

В основе танца, в том числе и современного, лежит взаимосвязь движения и музыки, поэтому особое внимание педагог уделяет музыкальному сопровождению занятий, предъявляя высокие требования к репертуару, руководствуясь личным художественным вкусом, в соответствии с возрастными рекомендациями. Правильный подбор музыкальных композиций способствует лучшему усвоению материала детьми, помогает им услышать, почувствовать музыку и выразить ее в движениях. Организация занятий по современному танцу ставит своей целью приобщить детей к хореографическому искусству, раскрыв перед ними его многообразие и красоту. Теоретический и практический материал на занятиях подается комбинированно, обучение строится по принципу от простого к сложному. Так же, в качестве информационной поддержки, используется помощь различных интернет ресурсов, таких как:

<http://need4dance.ru/> - энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми, оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.

<http://www.horeograf.com/knigi> - на сайте представлено всё для педагогов и хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).

Формы и методы организации занятий

Занятия проводятся в групповой форме и состоят из трёх основных частей:

1. **Разминка**- обязательная часть занятия, т.к. необходимо подготовить

(разогреть) мышцы и суставы к физическим нагрузкам, чтобы избежать травм. Разминка включает в себя:

- джазовый тренаж
- элементы современного танца
- упражнения на координацию
- прыжки
- растяжка

2. **Основная часть занятия** - изучение танцевальных связок и их детальная отработка, постановка танца.

3. **Заминка** - релаксация, упражнения на восстановление дыхания, снятие мышечного напряжения через лёгкую растяжку.

Так же, могут проводиться занятия на свежем воздухе в форме: подвижных игр, эстафет, спортивных состязаний (бег, прыжки, отжимания, подтягивания и т.д.).

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Всего, часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	Фронтальная Индивидуальная	Словесный	Опрос
2.	Позиции рук	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
3.	Позиции ног	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
4.	Позиции ног	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
5.	Элементы джазового тренажа	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
6.	Элементы джазового тренажа	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
7.	Элементы джазового	2	Фронтальная	Словесный	Самоанализ

	тренажа			Наглядный Практический	
8.	Элементы джазового тренажа	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
9.	Элементы джазового тренажа	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
10.	Элементы джазового тренажа	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
11.	Элементы джазового тренажа	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
12.	Элементы современного танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
13.	Элементы современного танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
14.	Элементы современного танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
15.	Элементы современного танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
16.	Элементы современного танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
17.	Элементы современного танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
18.	Элементы современного танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
19.	Упражнение на координацию	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
20.	Упражнение на координацию	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
21.	Упражнение на координацию	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ

22.	Упражнение на координацию	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
23.	Упражнение на чувство ритма	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
24.	Упражнение на чувство ритма	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
25.	Упражнение на чувство ритма	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
26.	Подвижные игры	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
27.	Подвижные игры	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
28.	Постановка танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
29.	Постановка танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
30.	Постановка танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
31.	Постановка танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
32.	Постановка танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
33.	Постановка танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
34.	Постановка танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
35.	Постановка танца	2	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
36.	Итоговое занятие.	2	Индивидуальная Фронтальная	Практический	Мини концерт

Контрольно-измерительные материалы

Современный танец

В начале XX века возник новый язык движений, новая хореография, новый лексический модуль, который получил название танец **модерн**. Танец модерн (в дословном переводе — современный танец) связан с именами талантливых балетных исполнителей и хореографов, которые стали основоположниками этого направления. Айседора Дункан, Марта Грэм, Дорис Хамфри, Чарлз Вейдман, Хелен Тамирис, Ханья Хольм, Лои Фуллер, Рут Сен-Дени, Тэд Шоун, Рудольф фон Лабан — подарили миру танец модерн. Будучи не только хореографами и исполнителями, но и преподавателями-педагогами, они создавали свои системы подготовки танцовщиков. Со временем технические приемы представителей нового направления были объединены в танец модерн. Главной их целью было: отказ от классических канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевальными и пластическими средствами. Задача танца модерн заключалась в отражении внутреннего состояния, эмоций и чувств. Таким образом, большинство стилей танца-модерн сформировалось под влиянием какой-либо четко изложенной философии или определенного видения мира.

Вдохновителем многих деятелей искусства стала Айседора Дункан. Она внесла основные принципы танца модерн в хореографию: импровизация, танец босиком, отказ от традиционного балетного костюма, обращение к симфонической и камерной музыке. Дункан открыла свои студии в Париже, Нью-Йорке, Берлине и Москве, но она все-таки не создала своей школы.

Параллельно шло развитие джаз танца, как определенной самобытной танцевальной техники. Развиваясь и совершенствуясь, эти техники танца не могли не повлиять друг на друга. Начиная с 70-х годов нашего века возникло множество танцевальных школ, которые органически соединили технику танца модерн и джазового танца, многое заимствовав из классического балета и других направлений хореографии.

В конце XX века появилось молодежное движение впоследствии названное Нip-Нор (Хип-Хоп). Нip-Нор зародился в среде латиноамериканцев и афроамериканцев, став своеобразной альтернативой уличному насилию и переросший в целую субкультуру для молодежи во всем мире. В этом современном направлении появилось множество стилей хореографии, таких как: Breaking, Up-Rocking, Popping, Locking, Krump и т. д. Несмотря на богатое разнообразие музыкальных и танцевальных стилей, Нip-Нор не перестает развиваться.

Тестирование по современному танцу "Знание основ и терминологии современного танца"

- Современный танец делится на несколько направлений:
 - a) Уличные и клубные танцы
 - b) сценические формы (свободный танец) и уличные танцы
 - c) сценические формы (свободный танец), уличные танцы и клубные танцы
 - К направлению уличных танцев относятся:
 - a) modern, jazz, contemporary dance
 - b) go-go, jazz-funk, vogue, teak-tonic
 - c) hip-hop, break-dance, c-walk, cramp
 - К направлению свободного танца относятся:
 - a) modern, jazz, contemporary dance
 - b) go-go, jazz-funk, vogue, teak-tonic
 - c) hip-hop, break-dance, c-walk, cramp
 - Основоположница нового направления хореографии - свободный танец это:
 - a) А.Павлова
 - b) А.Дункан
 - c) М.Тальони
 - Основоположником эуритмики является:
 - a) Э.Ж. Далькроз
 - b) П.Бауш
 - c) М.Бежар
 - Школа Р.Сен-Дени и Т.Шоуна в США называлась:
 - a) Денишоун
 - b) Шоунден
 - c) Сеншоун
 - Определите позицию в партере в танце модерн:
 - a) триплет
 - b) гармошка
 - c) секонд позишн
 - Falls это-
 - a) движение рук
 - b) падения
 - c) растяжка
 - Flex это-
 - a) сокращение
 - b) натяжение
 - c) поворот

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии оценки	ЗНАНИЯ					УМЕНИЯ			Баллы	Уровень
	Правила техники безопасности	Техника исполнения джазовых элементов	История современного танца	Техника исполнения современного танца	Упражнения на координацию	Координировать свои движения в соответствии с музыкой	Находить теоретические основы по изучаемой теме	Контролировать своё поведение в группе		
Ф.И. обучающихся										

Показатели критериев определяются уровнем:

5 б.	Высокий
4 б.	Средний
3 б.	Низкий

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры / Б.П. Никитин. – 3-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1990. – 160 с.: ил.
2. Озджевиз Е.Л. Модерн танец: учебно-методическое пособие / – Саратов: Наука, 2010. – 92 с.: ил.
3. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010.(переиздано)

нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196);
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)