


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

Рассмотрена
Педагогическим советом
пр. № 1 от 30 августа 2023 г.

Утверждена
Пр. № 191 от 30 августа 2023 г.
Директор МКОУ СОШ № 3
Е.В. Моисеевкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа детского объединения
художественной направленности
«_МИР ТАНЦА_»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации 1 год
Возрастная категория 11-13 лет
Состав группы: 12 человек

Автор составитель:
педагог дополнительного образования
Харченко Юлия Васильевна

п. Новокумский
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Мир танца» обновлена с учётом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Мир танца» - художественная. Программа «Мир танца» предназначена для знакомства детей от 11 - 12 лет с основами хореографии.

Новизна программы состоит в решении проблем дополнительного образования. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественной потребности в движениях. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной системы.

Актуальность программы диктуется потребностью времени, модой на современные танцы и желанием детей овладеть искусством современной хореографии.

Основой программы являются хореографические композиции различные по жанру: классические, народные, современные танцы, также входит цикл занятий в разучивании хореографической композиций народного, классического, современного, историко-бытового танца, так же пластические движения и ритмические упражнения. Для общего развития в программу включены мероприятия воспитательного характера – это просмотр видеоматериала, классических балетов, а так же современной хореографии.

Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в приобщении детей к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, развивают и внутреннее обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Уже через несколько месяцев ребята овладевают необходимыми навыками танца и способны показать свое умение на различных конкурсах и праздниках. Проведение этих праздников вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Танцуя, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнеров, контроль над собой, но и культура общения в танце со зрителем.

В ходе занятий воспитанники осваивают способы сознательного управления своим телом, понимания движений танца от его простейших элементов до сложной координации, согласования своих движений с музыкой.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляется недостаток осанки, уменьшается плоскостопие. В танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Глубоко полюбив танец, дети помогают развитию искусства тем, что пополняют ряды культурных, требовательных и хорошо разбирающихся в искусстве зрителей.

Программа включает изучение ключевых тем, необходимых для освоения современной хореографии:

- учебно-тренировочная работа;

- специальная танцевально-художественная работа;
- воспитательно-познавательные мероприятия.

Структура программы предполагает постепенное «спиральное» расширение и углубление знаний, развитие хореографических умений и навыков. В программе усиливается познавательная деятельность за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных видео просмотров, посещения творческих коллективов, их репетиций и концертов, а так же участие самого коллектива во всевозможных фестивалях и конкурсах.

Концепция автора: ребенок – посетитель культуры.

Цель программы:

- посредством знакомства с искусством хореографии развивать в детях художественный вкус, благородство манер, изящество исполнения, формируя общую культуру.

Цель обучения:

Содействовать развитию интереса ребёнка к танцевальному творчеству. Создание условий для творческой самореализации детей.

Задачи обучения:

Обучающие:

- обучить основам народного, классического, современного, историко-бытового танца;
- познакомить с классическим наследием и сокровищницей мирового хореографического искусства.

Воспитательные:

- привить детям любовь к самовыражению посредством хореографического искусства;

Развивающие:

- развить детям выразительность движений, сила и ловкость мышечно-двигательного аппарата;
- развить в детях такие черты характера, как собранность и трудолюбие.

Предполагаемый результат обучения по программе:

Обучающиеся:

- имеют навыки основ народного, классического, современного, историко-бытового танца;
- привита детям любовь к самовыражению посредством хореографического искусства;
- развиты в детях выразительность движений, сила и ловкость мышечно-двигательного аппарата;
- развиты в детях такие черты характера, как собранность и трудолюбие;
- знакомы с классическим наследием и сокровищницей мирового хореографического искусства.

После освоения программы дети могут продолжить занятия в коллективе, совершенствуя свое мастерство. А также они могут продолжить обучение в других коллективах и студиях по современному танцу.

Срок реализации программы «Мир танца» - 1 год

Форма организации занятий:

Режим работы: групповая.

Продолжительность занятий составляет 1 час, 2 раза в неделю, т. е. 2 часа на группу.

Оценка качества реализации программы «Мир танца»

За период обучения в хореографическом объединении дети получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. Для этой цели проводится промежуточный контроль – проверка усвоения знаний путем устного опроса во время практических занятий, контрольные с самостоятельным решением творческих задач, срезы полугодовые в форме открытых занятий, участие в концертах, фестивалях, конкурсах, итоговый контроль – отчетный концерт.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Элементы классического танца:

теория: Законы и эстетика в позах классического танца «croisee» и «efface», движения – связки «ras de bourree»; закономерности координации рук и головы, краткая история создания балета, драматургия балета.

практика:

- Разновидность нового классического элемента Battements fondus по целой стопе и на полушпальцах
- Классический элемент Plie Releve
- Классический элемент Pique (пике)

2. Элементы народного танца:

теория: Народный танец.

практика:

- Элементы народного танца: положение рук испанского танца
- Переводы рук в разное положение
- Движение рук с круговым перегибанием корпуса

3. Элементы современного танца:

теория: основные движения джайва и рок – н – ролла. Тренаж в стиле «pop», упражнения для рук и корпуса, координирование движений головы и рук.

практика: позиции, положения рук и ног, тренаж в стиле модерн (упражнения для головы, плечевого пояса, корпуса и рук, приседания и растяжка)

4. Пластические движения:

теория: правила выполнения пластических упражнений и их терапевтический эффект, понятие «напряженные» и «расслабленные» мышцы, исходное положение, концентрация внимания на определенных участках тела.

практика:

- укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и путем наклона вперед.
- укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в стороны
- укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног
- укрепление мышц плечевого пояса
- развитие эластичности связок (растяжка)

5. Специально танцевально-художественная работа (релетиционная)

теория: Освоение основ классического танца, танцевальных элементов, танцевальных импровизаций, пластические движения, элементы народного танца.

практика: композиции «Молодые старички», «Гопак», «На поляне»; элементы испанского и современного танца.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На классической основе можно поставить много интересных танцев. Иногда можно использовать материал из классического балета: при работе над классическим танцем большое внимание следует уделять работе рук во время исполнения каждого движения. Для хорошего результата предусмотрен просмотр балетов.

Классический танец состоит из целого ряда различных классических движений и элементов.

В классическом балете очень распространены прыжки и поддержки. Прыжок придает танцу воздушность, полетность.

При постановке народного танца, нужно хорошо усвоить его содержание и характер, а также в совершенстве изучить все его движения. Прежде всего нужно разучить под музыку все движения, из которых состоит танец. В народном танце из-за сложности движений, лучше всего разучивать вначале

движения ног, а затем постепенно отрабатывать их соответственно с движениями рук, головы и корпуса. Закончив общую постановку, следует работать над его выразительностью, правильной манерой исполнения, характерным для данного танца. Очень важно добиться согласования, единства исполнения, следить за рисунком танца (круг, линии, колонии, звездочки и т.д.).

Элементы русско-народного танца «Моталочка» - движение исполняется трамплинно, легко, но без особых прыжков.

- а) с задеванием пола каблуком;
- б) с акцентом на всю стону;
- в) с задеванием пола полупальцами;
- г) с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

Элементы:

- боковые подскоки каблуком вперед стоящей ноги.
- «Ключ» с двойной дробью;
- «Маятник» в прямом положении;
- Основной русский ход;
- Быстрый русский ход;
- Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

Вращения:

- а) на подскоках с продвижением вперед;
- б) с откидыванием ног назад.
- в) блинчики
- г) амбуате

Упражнения для шейного отдела позвоночника:

1. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклонить голову назад. Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
3. Наклонить голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.
4. Повернуть голову в сторону. Взгляд должен быть обращен точно в сторону.

Далее упражнения по гибкости:

1. Наклоны, в сторону, вперед, сторону, назад.
2. Круговые движения корпусом.
3. Наклон вперед, руки вниз, кончики пальцев касаются пола.

Упражнения по диагонали:

1. Боковой галоп;
2. Прыжки по VI позиции;
3. Подскоки.

Все упражнения выполняются под ритмическую музыку, при этом соблюдается правильное и точное выполнение упражнений.

Элементы историко-бытового танца. Гавот.

1. Медленный шаг вперед, за один такт исполняются 2 шага.
2. Шассе вперед – движение партнера.
3. Шассе назад – движение партнерши.
4. Боковое шассе, партнер начинает движение с правой ноги, партнерша с левой.
5. Правый поворот.

По композиции последовательность движений :

1. Четыре шассе вперед.
2. Правый поворот.
3. Два шассе вперед.
4. Три простых медленных шага вперед (по линии танца) и один простой медленный шаг назад (против линии танца).

Шассе вперед, медленный шаг назад (против линии танца).

Упражнения по гибкости:

4. Наклоны, в сторону, вперед, сторону, назад.
5. Круговые движения корпусом.
6. Наклон вперед, руки вниз, кончики пальцев касаются пола.

Упражнения по диагонали:

4. Боковой галоп.
5. Прыжки по VI позиции;

6. Подскоки.

Методическое оснащение:

- 1.Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях, 1985.
- 2.Глаголи В. Компоненты постановочной и исполнительской работы в искусстве движения. 2009.
- 3.Журнал Педагогическая практика, статьи: Интегрированное занятие;
- 4.Латиноамериканские танцы. Балетная осанка, как основа классического танца.2010.
5. Пасютинская А. Волшебный мир танца, 2000 г.
- 6.Ротере Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. 1989.
7. Степанова Народные танцы

Методические разработки:

1. «Теория и методика преподавания классического танца».
2. «Актерское мастерство»
3. «Из истории танца»

Основные принципы построения тренажа танца: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с его происхождения, отличительных особенностей, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения (музыкальный размер, ритм, основной темп). Далее идет усвоение специальных движений по ступени сложности.

Возможна работа над несколькими элементами одинаковой сложности одновременно. В результате, таким образом, организованной работе у воспитанников расширяется двигательный «кругозор» и освоение танца в целом происходит быстрее.

От опыта и чутья педагога во многом зависит, когда и насколько можно усложнить движение или связку. Педагог должен выбрать так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой «золотой середине» избавит педагога от крайностей: либо топтание на месте, либо чрезмерно быстрое усложнение танца, что может привести к утере правильной позиции, техничности, т.е. ломается вся пирамида, которая строилась от занятия к занятию.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти останется последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Важнейший вопрос – постановка в пары. Здесь педагог должен руководствоваться не только антропометрическими данными, но и психологическими и внешними. Известно, что внешность определяет сущность, и чаще всего танцуются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. У педагога очень ответственная и деликатная роль – правильно поставить в пары и, если требуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям, создать новые, более совершенные дуэты.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией необходимо соблюдать последовательность подачи

информации о движении.

Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшекласников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Дети более старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, сотрудничества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Барышникова Т. Албука хореографии, М. 2000г.
- 2) Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. 1985 г.
- 3) Гальперский М. Как стать супер. (выдержки из книг). 2008 г.
- 4) Глагури В. Компоненты постановочной и исполнительской работы в искусстве движения. 2009 г.
- 5) Диниц Е. Албукатапцев. 2004г.
- 6) Журнал Телесемь, статьи: Сердцу не хочется покоя; Тянитесь и кланяйтесь; Грации и пластики больше от гимнастики. 2007 г.
- 7) Журнал Педагогическая практика, статьи: Интегрированное занятие; Латиноамериканские танцы. Балетная осанка, как основа классического танца. 2010 г.
- 8) Пасютинская Волшебный мир танца. 2000 г.
- 9) Рогерс Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. 1989 г.
- 10) Собинов Б. Танцующая гимнастика. 1972 г.
- 11) Маншкова Е. И. Будь молодой и грациозной. 2001 г.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов			Дата	Примечание
		всего	теория	практика		
I	Элементы классического танца					
II	Элементы народного танца					
III	Элементы современного танца					
IV	Пластические движения					
V	Специально танцевально-художественная работа: -репетиционная					
V	1 Повторение ранее изученных композиций	1	1	1		
I	2 Повторение классических элементов у станка	1	1	1		
II	3 Элементы народного танца. Гонак	1	1	1		
IV	4 Пластические движения	1	1	1		
V	5 Элементы к композиции танца «Молодые старички»	1	-	1		
III	6 Элементы современного танца	1	1	1		
IV	7 Пластические движения	1	-	1		
V	8 Элементы к композиции	1	-	1		
V	9 Элементы к композиции	1	-	1		
I	10 Разновидность нового классического элемента Battementsfondus по целой стопе и на полуногах	1	-	1		
I	11 Закрепление элемента «экзерсис у станка»	1	-	1		
III	12 элементы современного танца	1	-	1		
II	13 Элементы народного танца «Гонак»	1	-	1		
II	14 Связка элементов танца	1	-	1		
II	15 Отработка изученных элементов	1	-	1		
V	16 Элементы к композиции	1	-	1		
V	17 Связка композиций	1	-	1		
V	18 Закрепление композиции	1	-	1		
III	19 Элементы к современному танцу	1	-	1		
III	20 Элементы к современному танцу	1	-	1		
III	21 Связка изученных элементов современного танца	1	-	1		
V	22 Закрепление изученного материала	1	-	1		
IV	23 Пластические движения	1	-	1		
I	24 Классический экзерсис у станка	1	-	1		
V	25 Элементы к композиции «Молодые старички»	1	-	1		
V	26 Элементы к композиции «Молодые старички»	1	-	1		
V	27 Работа на стене	1	-	1		
V	28 Связка изученных элементов	1	-	1		
I	29 Классический экзерсис у станка	1	-	1		
I	30 Классический элемент PlieReleve	1	-	1		
I	31 Классический элемент Pique (пике)	1	-	1		
I	32 Закрепление изученных элементов у станка	1	-	1		
V	33 Отработка изученных элементов к танцу «Молодые старички»	1	-	1		
V	34 Связка изученных элементов к композиции	1	-	1		
V	35 Закрепление, повторение	1	-	1		
IV	36 Пластика	1	-	1		
I	37 Классический экзерсис у станка	1	-	1		
I	38 Классика на середине зала	1	-	1		
V	39 Элементы к композиции «На поляне»	1	-	1		
IV	40 Пластические движения	1	-	1		

V	41	Закрепление пройденного материала	1	-	1		
V	42	Отработка композиций	1		1		
I	43	Классика	1				
IV	44	Пластика	1				
V	45	Элементы к танцу «На поляне»	1				
I	46	Классика	1				
IV	47	Пластические упражнения	1				
V	48	Элементы к танцу «На поляне»	1				
I	49	Классический экзерсис	1				
I	50	Классика на середине зала	1				
IV	51	Пластика. Растяжка	1				
V	52	Связка изученных элементов	1				
V	53	Связка изученных элементов	1				
IV	54	Пластика	1				
IV	55	Пластика	1				
V	56	Отработка композиции	1				
I	57	Классика	1				
II	58	Повторение элементов украинского танца	1				
III	59	Оттачивание современного танца	1				
IV	60	Пластика	1				
III	61	Современный танец	1				
I	62	Классика	1				
IV	63	Пластика	1				
I	64	Классика	1				
III	65	Повторение современного танца	1				
V	66	Повторение композиций	1				
V	67	Оттачивание композиций	1				
V	68	Работа на сцене	1				
V	69	Работа на сцене над композициями	1				
V	70	Подготовка к итоговому занятию	1				
V	71	Подготовка к итоговому занятию	1				
V	72	Итоговое занятие	1				
Итого:			72	5	42		