

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

Принята на заседании педагогического
совета

От «31» августа 2016 года

Протокол № 1



Утверждаю:

Директор МОУ ДО

«ГДЮЦ «Спортивный»

Т.А.Батракова

от «01» сентября 2016 года №226

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Современные танцы»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:

Жданова Елизавета Алексеевна,
педагог дополнительного
образования

г. Липецк, 2016г

Введение

Хореография – искусство, любимое детьми. Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Разнообразными движениями и жестами человек передавал свои впечатления, свое видение окружающего мира, вкладывая в них свое настроение, свое душевное состояние. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

С давних времен известно воздействие ритмического движения и музыки на состояние человека. Танец имеет немаловажное значение в жизни детей. Во время танца исчезает нервное напряжение и усталость, погружаясь в мир танца и музыки, отрицательные эмоции перестают существовать. Танец развивает у детей их воображение, творческую активность, осознанное отношение к восприятию музыки, к осмыслению движений, наполняет ребенка радостью. Музыка и движение открывают для детей богатый мир красоты, добра и света. Занятия хореографией позволяют познать красоту и силу своего тела, развиваться физически, приобрести двигательные навыки и умения. Задача педагога – помочь детям направить их творческое развитие и поиски по правильному пути.

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы .

Танцы - один из любимых и популярных видов искусства- дают широкие возможности в деле физического, эстетического и этического воспитания учеников .

Танцы развивают естественную грацию, музыкальную ритмичность
Занятия в танцевальном коллективе приучают учеников к
самодисциплине, ответственности, раскрывают индивидуальные
возможности .

Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал студентов .Актуальность программы связана с необходимостью развития танцевального потенциала обучающихся и расширения знаний по дисциплинам «Детский бальный танец и современный »

Цель:

Развитие творческих способностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения современному танцу.

Задачи:

1.Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2.Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3.Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на год обучения для детей в возрасте от 6-8 лет.

Принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю:

2-ой год обучения - по 1,5 часа, 12 человек;

во время занятий предусмотрены 10-15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Форма обучения - групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

После освоения программы, дети могут продолжить занятия дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков в концертной (ансамблевой) группе.

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, танцевальные движения современного, а так же классического танца. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведение в зале. Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложена тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участие в конкурсах и фестивалях, концертах.

На первом году обучения, повышенное внимание уделялась упражнениям на полу «партерная гимнастика». Внимательно и аккуратно развивали природную гибкость, ног, спины.

Овладев основными элементами разных танцев, дети смогут уверенно исполнять их в различных комбинациях и связках. Таким образом, сформируется лексика танца, которая будет использоваться для выражения внутреннего эмоционального состояния исполнителя, а также развития сценического образа.

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты 1 г.о.

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы танцевального объединения «Грация» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

К концу первого учебного года обучающийся должен овладеть рядом знаний и навыков:

- творчески подходить к выполнению движений, создавать и исполнять танцы, используя простые движения;
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения;
- чувствовать характер марша (спортивного, походного, героического);
- уметь изобразить в танцевальном шаге повадки лисы, медведя, зайца;
- выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти;
- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела;
- иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры, рисунки танца);
- знать позиции ног, рук;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки коллективного исполнительства;
- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
- иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;

- знать историю мирового балета и некоторых известных танцовщиц и танцоров, балетмейстеров и хореографов, педагогов и лучших учеников;
- знать единые требования о правилах поведения в хореографическом классе, на сцене и в ГДЮЦ.

Формы обучения

В процессе занятий используются различные формы обучения:

- 1.беседы,
- 2.тренировки,
- 3.тренинги,
- 4.тестирование,
- 5.игры,
- 6.репетиции,
- 7.праздники.

Методы обучения:

Наглядный – качественный показ;

Словесный – объяснение, образное объяснение, рассказ;

Практический – упражнения, выполнение действий;

Видео метод – показ видео, мультимедиа;

Творческий – самостоятельное создание детьми музыкально-двигательных образов.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *Объяснительный* – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *Репродуктивный* – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *Исследовательский* – самостоятельная творческая работа учащихся.

Диагностика образовательно-воспитательного процесса:

- отслеживание на занятиях в течение года путем педагогического наблюдения (развитие каждого ребенка и коллектива в целом), наблюдения заносятся в дневник успехов и достижений.
- планирование проведения текущего контроля на занятиях через наблюдение, обсуждение, анализ занятий.
- промежуточный контроль целесообразно проводить после изучения каждого танца (повторение), внутри коллективные конкурсы.
- Итоговый контроль – анализ образовательной программы, итоговые занятия

Формы работы с родителями

Взаимодействие с родителями особенно важно в первый год обучения. Необходимо заинтересовать родителей увлечением ребенка, формировать позитивное отношение к деятельности и поощрение этой деятельности. Родители помогают материально обеспечить занятия ребенка.

Родители – участники образовательно-воспитательного процесса:

1. Участие родителей в организации и проведении занятий, праздников, аттестации.
2. Индивидуальные беседы об успехах и неудачах ребенка в течение года.
3. Родительские собрания.
4. Стимулирование: вручение родителям благодарственных писем, подарков, грамот.
5. Создание органов родительского самоуправления – родительского комитета

Учебно-тематический план 1 года обучения

^ Базовая тема	Количество часов		
	теория	практика	Всего часов
1. Введение.	2	2	4
2. Ритмика и музыкальная грамота.	5	40	45
3. Азбука классического танца.	6	28	34
4. Танцевальные этюды.	2	32	34
5. Постановки, репетиции, концертная деятельность.	2	22	24
8. Итоговое занятие.		2	2
Итого: 9.	17	128	144

Содержание учебной программы

1. Введение

Вводное занятие. Знакомство с инструкциями по ТБ, ППБ, ПДД, правилами поведения в учреждении. Игра «Урок дорожной азбуки».

Знакомство с целями и задачами курса. Перспективы и требования. Расписание занятий. Комплектование группы. Выбор родительского комитета. Обсуждение и решение проблем: оформления и оборудования класса, подготовки костюмов, организации отдыха на каникулах.

II. Ритмика и музыкальная грамота

Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Музыкальный размер. Сильная доля. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа. Слушание музыки и определение ее характера. Ходьба разного характера. Правила и логика построений из одних рисунков в другие. Танцевальные шаги в образах. Значение музыки в хореографическом искусстве. Беседы об искусстве. Идея добра и зла, персонажи – носители идей спектаклей. Прослушивание музыкальных произведений.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство:

1. Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу).
2. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.
3. Рас польки.
4. Галоп.
5. Ритмический бег.
6. Подскоки.

III. Азбука классического танца

Дисциплина – классический танец.

Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Правила постановки тела, понятия: «опорная нога», «работающая нога», «вытягивание пальцев ноги».

Правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

1. Позиции ног.
2. Позиции рук
3. Положение головы

IV. Танцевальные этюды

V. Постановка

Демонстрация движения, его музыкальная раскладка, особенности исполнения. Изучение сложных элементов. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе.

Репетиция – отработка техники исполнения движения (темп, ритм, повторяемость).

^ Концертная деятельность – участие в мероприятиях Дома детского творчества.

Список литературы:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
4. Бахрушин Ю.А. История русского балета. – М.: Просвещение, 1973.
5. Блок А.Д. Классический танец. – М.: Искусство, 1981.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1972.
7. Жданов Л. Школа большого театра. – М.: Планета, 1984.
8. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М.: МГИК, 1994
9. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – М. – Л., 1939.
10. Сайт ФГОСООО <https://sites.google.com/site/ntfirofgosooo/>.
11. «Дополнительное образование и воспитание», №5, 2012, с.13. Ярошевская И.Х. Новые методы и формы работы с детьми во внеурочное время.

Учебный план 2 года обучения

№	Базовая тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		теория	практика	Всего часов	
1.	Введение.	2	1	3	Устный опрос
2.	Ритмика и музыкальная грамота.	7	19	26	Контрольные испытания изученного материала
3.	Разминка.	3	41	44	Открытый урок
4.	Танцевальные этюды.	3	31	34	Зачет
5.	Постановки, репетиции, концертная деятельность.		64	64	Открытые занятия, концерты
6.	Трюковые занятия	3	21	24	Контрольные испытания изученного материала
7.	Классический танец	3	7	10	Открытый урок
8.	Особенности спортивных танцев.	3	6	11	Устный опрос, зачет
9.	Итоговое занятие.		2	2	Итоговая аттестация
10.	Итого:	24	192	216	

Содержание учебной программы

• Введение

Вводное занятие. Знакомство с инструкциями по ТБ, ППБ, ПДД, правилами поведения в учреждении. «Урок дорожной азбуки» - беседа.

Цели и задачи нового учебного года: Перспективный план работы по подготовке новых постановок.

- **Ритмика и музыкальная грамота**

Мелодия и движение. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи. Темп. Контрастная музыка. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Выполнение движений в различных ритмах. Характер некоторых тематических сюжетных песен и их интерпретация в танце. Особенности метроритма, ритмический рисунок.

- **Разминка**

Теория. Назначение разминки, последовательность выполнения. Понятия «Ровная спина», «Вытянутая нога».

Практика. Упражнения на развитие эластичности стопы: полупальцы, перекаты, приседания. Упражнения на устойчивость, развитие координации.

Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины.

Танцевальные этюды

1. Танцевальные композиции.

2. Этюды в современных ритмах.

- **Постановки, репетиции, концертная деятельность.**

Репетиция – отработка и соединение элементов.

Концертная деятельность – участие в праздниках Дома детского творчества.

- **Трюковые занятия**

Теория: техника безопасности во время исполнения трюков

Практика: Исполнение трюковых движений

- **Классический танец**

Дисциплина – классический танец как основа обучения. Беседа о хореографическом искусстве.

Экзерсис у станка:

1. Battements tendus в «маленьких» и «больших» позах.

2. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans

3. Battements releves lents на 90 градусов.

4. Grand Battements jetes.

5. port de bras как заключительный этап в различных упражнениях.

- **Особенности спортивных танцев.**

В основе танцевального направления (contemporary переводится с английского как «современный») лежит современная хореография во всех её проявлениях. В невероятно креативном коктейле под названием контемпорари переплетаются и

джаз-модерн, и хип - хоп, и элементы афрокубинских, латиноамериканских танцев, и классическая хатха - йога. Это один из самых сложных для постижения видов танцевального искусства, его считают танцем для интеллектуалов. Это не удивительно, ведь этот танец-вспышка учит выражать свои эмоции, рассказывать собственную историю на языке танца.

Материально- техническое обеспечение

Занятия коллектива проводятся в спортивном зале центра. Он оборудован хореографическими стойками, зеркалами. В зале установлены спортивные лавочки, имеется шведская стенка. В ходе занятий используются музыкальный центр, гимнастические мячи.

Задачи:

1. Укрепление здоровья

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания , умение согласовать движения с музыкой
- формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать расширять кругозор,
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и проявления творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Срок реализации программы

Программа учебной группы 3-его года обучения рассчитана на 1 год работы для детей в возрасте от 10 до 16 лет.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю: 3-тий год обучения – по 2 часа, 10-15 человек;

Во время занятий предусмотрены 10-15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха

Форма обучения - групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

После освоения программы, дети могут продолжить занятия дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков в концертной группе.

Методика преподавания на всех годах обучения сочетает в себе тренировочные гимнастические упражнения, танцевальные движения современного, а так же классического танца. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера и его поведение в зале.

Ожидаемые результаты:

В конце 3 года обучения ребенок будет знать:

Правила поведения в зале:

1. Основные позиции рук и ног
2. Понятия: линия, колонна, диагональ ,круг
3. Понятие: ровная спина
4. Комплекс упражнений для выворотности стоп
5. Перестроения во время танца

В ребенке будет развито:

1. Чувство ритма
2. Координация
3. Гибкость
4. Пластичность
5. Воображение
6. Дисциплина
7. Внимание к другим обучающимся
8. Уважение и общение с педагогом
9. Навыки поведения на сцене и за сценой

Формы обучения:

1. Беседы
2. Тренировки
3. Тестирование
4. Игры
5. Репетиции
6. Экскурсии
7. Праздники
8. Конкурсы и фестивали

Методы обучения:

1. Наглядный - качественный показ
2. Словесный - объяснение, образное пояснение
3. Практический - упражнения, выполнение действий
4. Видео метод - показ видео, мультимедиа
5. Творческий - самостоятельное создание детьми музыкально-двигательных образов.

Учебный план 3 года обучения

№	Базовая тема	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1	Введение	2	1	3	Устный опрос
2	Ритмика и музыкальная грамота	4	20	24	Контрольные испытания, устный опрос
3	Разминка	2	47	49	Открытый урок
4	Танцевальные этюды	2	32	34	Зачет
5	Постановки, репетиции, концертная		64	64	Контрольные испытания,

	деятельность				концерты
6	Классический танец	2	8	10	Открытый урок
7	Особенности спортивных танцев		2	2	Устный опрос, зачет
8	Трюковые занятия	4	24	30	Контрольные испытания
9	Итоговое занятие		2	2	Итоговая аттестация
10	Итого:	16	200	216	

Содержание учебной программы:

1. Введение

Вводное занятие:

1. Знакомство с инструкциями по ТБ, ППБ, ПДД, правила поведения в учреждении.

«Урок дорожной азбуки»- беседа

Цели и задачи нового учебного года: Перспективный план работы по подготовке новых постановок.

2. Ритмика и музыкальная грамота

Мелодия и движение. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи. Темп. Контрастная музыка. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Выполнение движений в различных ритмах. Ритмический рисунок

2. Разминка

Теория; понятие ровная спина, вытянутая нога

Практика; Упражнения на эластичности стопы .Упражнения на устойчивость. Прыжки

3. Танцевальные этюды

Танцевальные композиции

Этюды в современных ритмах

4. Постановки, репетиции, концертная деятельность

Репетиция - отработка и соединение элементов

Концертная деятельность - участие в праздниках ГДЮЦ

5 Трюковые занятия

Теория: техника безопасности во время исполнения трюков

Практика: исполнение трюковых движений

Материально- техническое обеспечение

Коллектив занимается в спортивном зале центра. Зал оборудован зеркалами, установлены в зале спортивные лавочки, хореографические стойки. В зале также имеется шведская стенка. В ходе занятий используются также гимнастические мячи. Для проведения занятий используется музыкальный центр.

Список литературы:

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Бежар М. Мгновения в жизни другого. – М.: СТД, 1978.. – 280 с. Монография Мориса Бежара. – 280 с.
6. Добровольская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л., ЛГИТМиК, 1992.- 170 с.
7. Gunter H. Jazz-dance. – Berlin, 1992. – 253 с. В книге представлена техника и методика исполнения джаз-модерна на немецком языке.
8. <http://www.offjazz.com/term-jz.htm>

Работа с родителями:

1. Проведение родительских собраний:

- сентябрь 2016 года - «Организация досуга детей - забота общая»

- декабрь 2016 года - «Итоги работы коллектива в первом полугодии 2016/2017 учебного года»