

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» Гусь – Хрустального района

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 51
от 15.06.2024 года

Утверждена приказом
№ 02-02/154

от 15.06.2024 года

Директор МБУ ДО «ЦДОД»
Гусь-Хрустального района
Ишенина Е.В.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Клуб современного танца»

художественной направленности

(тематический блок «Хореографический рисунок»)

Возраст обучающихся: от 7 до 15 лет

Базовый уровень

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Никонова Ирина Александровна,

педагог дополнительного образования

г. Курлово

2024 год

Пояснительная записка

Одним из богатейших и действенных средств эстетического воспитания является музыка. Она обладает большой силой эмоционального воздействия, учит понимать музыкальный язык и пользоваться им для самовыражения через приобщение к танцевальному искусству. Поэтому танцы под музыку являются важным средством формирования идейных убеждений, нравственных и эстетических идеалов, двигательных навыков.

Танцевальное искусство формирует потребности к творческой преобразовательной деятельности. Энергия внутренних сил ребенка требует своего выражения. Темп, ритм, пульс в нашей жизни находят у детей свое воплощение в движении.

Основанием для создания программы являются следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) "Об образовании в Российской Федерации" гл. 10, ст.75.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму – Департамента образования государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 093564).
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБУ ДО «ЦДОД» Гусь-Хрустального района.
- Устав МБУ ДО «Центр дополнительного образования детей» Гусь – Хрустального района.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно отражается на их физическом здоровье: у многих ребят, к началу обучения в объединении, наблюдается

ухудшение осанки. Включение физических упражнений из комплекса «Здоровые спинки» и партерной гимнастики помогают справиться с данной проблемой.

Новизна и оригинальность данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы является то, что в ее содержание включено разучивание не только танцевальных движений, но и элементы общей физической подготовки.

Программа клуба современного танца направлена на:

- выявление и развитие танцевальных, артистических способностей;
- воспитание интереса к танцевальной деятельности;
- развитие сплоченности коллектива, дружеских отношений друг к другу; умения рационально, содержательно организовывать свой досуг.

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

Задачи программы:

Предметные:

- 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.

Метапредметные:

- 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.

Личностные:

- 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.

Особенности программы

Занятие современными танцами – это не какой-то определенный стиль, скорее это множество различных видов танцев, объединенных одним направлением. Сейчас модно смешивать различные стили и направления. Например, восточные танцы смешивают с латино, джазом. Результат – невероятно зрелищные и интересные представления.

Занятия в кружке направлены на общее развитие школьников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально- тренировочные комплексы и танцевальные композиции.

Работа ведется определенными периодами - циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая — повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая - окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения.

Занятия клуба включают в себя обязательную разминку, разучивание движений современных танцев, постановку танцев.

Адресат программы

Группа имеет состав до 15 человек.

Данная программа может использоваться для занятий с детьми «группы риска» или «находящихся в «трудной жизненной ситуации».

Объём и срок освоения программы

Программа реализуется в течение одного года, с детьми второго года обучения, является продолжением тематического блока «С танцем вместе».

В группе могут заниматься учащиеся, успешно освоившие тематический блок «С танцем вместе» (1 год обучения) и имеют определенные физические и творческие данные для посещения занятий тематического блока «Хореографический рисунок».

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 часа, 16 часов в месяц, 144 часа в год

Формы обучения

Основными формами учебного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.

Планируемые результаты

Предметные:

- Уметь выполнять танцевальные движения в различных стилях; - уметь понимать музыкальный язык, различать виды танцев; - знать историю танца, различные танцевальные культуры.

Метапредметные:

- развитие творческих способностей обучающихся, эмоциональной отзывчивости на музыку, способности к импровизации;
- развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; - развитие мышечной силу, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей обучающихся.

Личностные:

- интерес к танцевальному творчеству;
- культура общения, установление и укрепление дружеских взаимоотношений в коллективе;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- организация свободного времени, профилактика девиантного поведения и социальная адаптация детей и подростков.

Учебный план тематического блока «Хореографический рисунок»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		наблюдение
2	Разминка по кругу.	16		16	наблюдение
3	Разминка на середине.	16		16	наблюдение
4	Упражнение с палочками	16		16	наблюдение
5	Упражнения на ковриках «Здоровые	16		16	наблюдение

	спинки».				
6	Танцевальная разминка «Давайте потанцуем»	16		16	наблюдение
7	Работа у станка	16		16	наблюдение
8	Изучение движений современного танца	20		20	наблюдение
9	Постановка современного танца	26		26	наблюдение
Итого		144	2	142	

Содержание тематического блока «Хореографический рисунок»

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие: - инструктаж по технике безопасности; - знакомство с планом работы.	2
2.	Разминка по кругу: - шаг с носка, на носочках, на пятках; - бег галопом, бег с захлестом ног назад;	16
3.	Разминка на середине: - работа головы; - повороты головы; - упражнения для плечевого пояса; - упражнения для туловища; - медленное подтягивание колена к груди.	16
4.	Упражнения с палочками: - повороты, приседания, наклоны, прыжки.	16
5.	Упражнения на ковриках «Здоровые спинки»: - для растяжки позвоночника; - для растяжки бедра – «лошадь»; - растяжка в «лягушку»; - для мышц спины;	16

	- «ванька-встанька».	
6.	Танцевальная разминка «Давайте потанцуем»: - набор танцевальных движений «диско».	16
7.	Работа у станка: - постановка корпуса, повторение позиций ног; - «Деми плие» - полуприседание; - «Гранд плие» - присед большой; - растяжка ног на станке.	16
8.	Изучение движений современного танца.	20
9.	Постановка современного танца: - просмотр видеоклипов, подбор движений; - составление танца; - изучение танцевальных движений; Обработка движений танца.	26
	Итого	144

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			комплексное	2 2	Вводное занятие Разминка по кругу	танц-зал	наблюдение
2	сентябрь			комплексное	2 2	Разминка по кругу	танц-зал	наблюдение
3	сентябрь			комплексное	2 2	Разминка по кругу	танц-зал	наблюдение
4	сентябрь			комплексное	2 2	Разминка по кругу	танц-зал	наблюдение
5	октябрь			комплексное	2 2	Разминка по кругу Разминка на середине	танц-зал	наблюдение
6	октябрь			комплексное	2	Разминка на середине	танц-зал	наблюдение

					2			
7	октябрь			комплексное	2	Разминка на середине	танц-зал	наблюдение
8	октябрь			комплексное	2	Разминка на середине	танц-зал	наблюдение
					2	Упражнения с палочками		
9	ноябрь			комплексное	2	Упражнения с палочками	танц-зал	наблюдение
10	ноябрь			комплексное	2	Упражнения с палочками	танц-зал	наблюдение
11	ноябрь			комплексное	2	Упражнения с палочками	танц-зал	наблюдение
12	ноябрь			комплексное	2	Упражнения с палочками	танц-зал	наблюдение
					2	Упражнения на ковриках		
13	декабрь			комплексное	2	Упражнения на ковриках	танц-зал	наблюдение
14	декабрь			комплекс-	2	Упражнения на	танц-	наблю-

				сное	2	ковриках	зал	дение
15	декабрь			комплексное	2	Упражнения на ковриках	танц-зал	наблюдение
16	декабрь			комплексное	2	Упражнения на ковриках	танц-зал	наблюдение
					2	Танцевальная разминка		
17	январь			комплексное	2	Танцевальная разминка	танц-зал	наблюдение
18	январь			комплексное	2	Танцевальная разминка	танц-зал	наблюдение
19	январь			комплексное	2	Танцевальная разминка	танц-зал	наблюдение
20	январь			комплексное	2	Танцевальная разминка танца	танц-зал	наблюдение
					2	Работа у станка		

21	февраль			комплексное	2 2	Работа у станка	танц-зал ДК	наблюдение
22	февраль			комплексное	2 2	Работа у станка	танц-зал	наблюдение
23	февраль			комплексное	2 2	Работа у станка	танц-зал	наблюдение
24	февраль			комплексное	2 2	Работа у станка Изучение танцевальных движений	танц-зал	наблюдение
25	март			комплексное	2 2	Изучение танцевальных движений	танц-зал	наблюдение
26	март			комплексное	2 2	Изучение танцевальных движений	танц-зал	наблюдение
27	март			комплексное	2 2	Изучение танцевальных движений	танц-зал	наблюдение
28	март			комплексное	2 2	Изучение танцевальных движений	танц-зал	наблюдение
29	апрель			комплексное	2 2	Изучение танцевальных движений Постановка современного танца	танц-зал	наблюдение
30	апрель			комплексное	2 2	Постановка современного танца	танц-зал	наблюдение
31	апрель			комплексное	2 2	Постановка современного танца	танц-зал	наблюдение
32	апрель			комплексное	2 2	Постановка современного танца	танц-зал	наблюдение
33	май			комплексное	2 2	Постановка современного танца	танц-зал	наблюдение
34	май			комплексное	2 2	Постановка современного танца	танц-зал	наблюдение

35	май			комплексное	2 2	Постановка современного танца	танц-зал	наблюдение
36	май			комплексное	2 2	Постановка современного танца	танц-зал	наблюдение

Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся в специально оборудованном танцевальном зале на базе МБУ ДО «ЦДОД» Гусь-Хрустального района.

- материально-техническое обеспечение

Музыкальный центр

Медиатека (танцевальная музыка)

Спортивный инвентарь (гимнастические коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

- информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

- кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования

Формы аттестации

Выступление на концертах, родительских собраниях, в танцевальных конкурсах, фестивалях и соревнованиях. Личные достижения по результатам участия в танцевальных мероприятиях – грамоты, портфолио.

Оценочные материалы

Критерии оценок

5 «отлично» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения ; задание выполнено ритмически точно и выразительно. Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер. Знает танцевальную терминологию.

4 «хорошо»-отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном; с наличием мелких ритмических недочетов и не соответствие темпа, пульсации. Правильно исполняет ритмические движения, упражнения.

3 «удовлетворительно» исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, неумение координировать движение ног, рук и головы. Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере.

2 «неудовлетворительно» комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программных требований, неумение осваивать и преодолевать технические трудности. Не знает танцевальной терминологии.

Методическое обеспечение программы

- методы обучения – наглядный, практический, игровой;
- форма организации образовательного процесса – групповая; – форма организации учебного занятия – игра, физические упражнения, танцевальные движения;
- педагогические технологии – технология группового обучения, здоровьесберегающая технология;
- алгоритм учебного занятия – включает в себя следующие этапы
 - разминка
 - основные упражнения
 - разучивание или повторение танцевальных движений
 - упражнения на расслабление мышц

Дидактические материалы –упражнения, музыкальные и видео диски

Список литературы

Литература для педагога

1. «Детский фитнес». Зубкова В. Б., Орлова Л. С. Диск DVD.
2. «Школа танцев». Муромцева Н. И. Диск DVD
3. «Эстрадные танцы». Леваков С. М., Мещерова И. К. Диск DVD
4. «Волшебная сила растяжки». Гудкова Е. Д. 2009г.
5. «Что такое ритмическая гимнастика» Семенова Л. М. 1988г.
6. «Танцы Востока». Диск DVD

Литература для учащихся

1. «Восточный танец для начинающих». Лелова М. Н. Диск DVD
2. «Учите, танцуя» Туманова Г. А., Швайко Л. Б. 2010г.
3. «Игровая тропинка». Танцевальные игры в детском саду.
Сорокина А. И. 2001г.
4. «Гибкая спина». Чурикова Л. Д. 2006г.

5. Александра Морозова, инструктор Детского Клуба фитнес – центра «Марк Аврелий» (Вешняки), специалист по физической подготовке. Видеосборник «Детский фитнес»