

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 485 с углубленным изучением французского языка
Московского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
ГБОУ школы № 485
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 45 от 31.08.2019

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по ГБОУ школе № 485
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 121 от 31.08.2019

Директор школы _____ А.М. Петрова



Дополнительная общеобразовательная программа
художественно-эстетической направленности
«Детские современные танцы »

Авторы – составители:

Домбровская М.А.

Педагог – хореограф,
инструктор лечебной физкультуры

Возраст обучающихся – 7-12

Срок реализации программы – 1 год

Санкт – Петербург

2019-2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Нормативно-правовые и экономические основания проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-Р
7. Учебный план по оказанию дополнительных платных образовательных услуг
8. Положение об оказании платных дополнительных образовательных услуг

Направленность программы – художественно-эстетическая.

Танцевальное искусство играет немаловажную роль в эстетическом воспитании детей. Танец обладает огромной силой в воспитании творческой личности ребёнка. Танец — это именно тот вид искусства, который поможет ребёнку раскрыться, развить художественный вкус и стать гармонично-успешной личностью. На таких занятиях ребёнок научится не только танцевать, красиво двигаться, держать осанку, но и будет развиваться духовно через изучение основных средств выразительности (ритм, движения и позы, мимика и пластика), которые напрямую тесно связаны с эмоциональным восприятием окружающего мира.

В этом возрасте у ребёнка активно идёт развитие центральной нервной системы, интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, он обладает особой благодатной восприимчивостью.

От ребёнка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца. Также в этом возрасте развиваются коллективистские черты личности.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	октябрь	апрель	28	52	2 раза в неделю

Программа предусматривает как теоретическое, так и практическое освоение предлагаемого материала. Поэтому **формы проведения занятий** очень разнообразны: лекции; игровые тренинги и упражнения; беседы, репетиции; конкурсы, концерты и т.д.
Условия приема: набор детей в группы производится по желанию без предварительного отбора.

СТРУКТУРА УРОКА:

1.РАЗМИНКА.

Продолжительность 5-7 минут. Цель- разогреть, подготовить все группы мышц, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, весь организм в целом к предстоящей физической нагрузке. Используются простые шаги в умеренном темпе движения рук, шеи, головы под музыку.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Продолжительность 35-40 минут. Разучивание новых танцевальных элементов, движений, шагов, повторение уже ранее изученного материала. Далее разучивание и составление новых танцевальных «связок», из которых далее складывается танец. Этой части урока отводится примерно 15 минут от основной части. Далее следует репетиционно - постановочная работа, обработка составленного танца, эта часть урока занимает тоже примерно 15 минут.

Также в основной части уделяется внимание общей физической подготовке -даются упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, рук и ног. Также выполняются упражнения базовой акробатики- такие как «мостик», кувырок, «берёзка», «плуг», «жорзиночка» и т. д.

На ОФП и акробатику отводится 10 минут урока.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Продолжительность 5 минут. В этой части урока даются упражнения на растяжку и расслабление.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- 1.Приобщить детей к искусству танца.
- 2.Развитие исполнительских и музыкальных способностей.
- 3.Развитие воображения, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.
- 4.Формирование знаний в области хореографической культуры(основные танцевальные стили, жанры, направления)
- 5.Развитие двигательной памяти.
- 6.Выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь.

В процессе обучения по программе перед детьми ставятся следующие

ЗАДАЧИ:

- 1.Активизировать и развить творческие и созидательные способности.
- 2.Развить чувство ритма, координацию движений, музыкальный слух, необходимые в танце двигательные навыки.
- 3.Сформировать красивую походку, осанку, выразительность телодвижений и поз.
- 4.Повысить мышечную силу и выносливость, развить гибкость.
- 5.Улучшить функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.
- 6.Избавиться от стеснительности, зажатости, комплексов.
- 7.Воспитать силу воли, трудолюбие, дисциплину.
- 8.Привить навыки вежливости, умение вести себя в обществе, работать в коллективе.

Успешное решение поставленных задач на занятиях танцами возможно при соблюдении следующих педагогических ПРИНЦИПОВ обучения:

- 1.Учет возрастных особенностей и возможностей каждого ребёнка.
- 2.Постепенное повышение требований(от простого к сложному, постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузок)
- 3.Систематичность,регулярность занятий.
- 4.Сознательное,заинтересованное отношение ребёнка к своим действиям.
- 5.Повторение,закрепление вырабатываемых двигательных навыков.
- 6.Принцип наглядности: практический показ движений.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В конце 1 года обучения по программе «Детские современные танцы» дети должны уметь:

- 1.Исполнять в группе разученные в процессе обучения танцевальные постановки.
- 2.Показывать в группе и индивидуально комбинации, танцевальные «связки» и упражнения из программы 1 года обучения.
- 3.Координировать свои движения.
- 4.Ориентироваться в пространстве, научиться держать заданную дистанцию относительно других детей в обучаемой группе, необходимую для успешного исполнения постановки и других упражнений.
- 5.Владеть техникой выполнения основных, базовых танцевальных шагов, гимнастических и акробатических упражнений, а также упражнений на растяжку.
- 6.Самостоятельно составить небольшую танцевальную импровизацию на заданную музыку из изученных в процессе обучения движений, уметь подобрать нужные движения в соответствии со стилем музыки.

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория.

Цель, задачи, особенности курса, режим занятий, форма одежды. Правила работы.

Практика.

Оценка педагогом уровня развития у учащихся пластичности, способности уловить ритм, спортивности, «живости ног», музыкальности и артистичности.

Краткое знакомство с обучающей программой, танцами. Показ и выполнение заданных упражнений

2. Истории танца.

Теория.

Зарождение танца. Основные направления.

Практика.

Совершенствование осанки и походки.

Совершенствование пластических навыков начинается с исправления ошибок в осанке и походке. Эти упражнения применяются в течение всего периода обучения. Для того, чтобы исправить ошибки их надо знать. Нужно дать группе упражнение, в котором есть ходьба, просмотреть каждого ученика в отдельности: и сообщить об имеющихся у него недостатках в походке и осанке. Следует отметить, что если упражнениями на исправление осанки и походки заниматься только на уроках, то это не даст полного эффекта. На уроках создается только эталон качеств этих навыков.

Упражнения на воображение и внимание.

Внимание - есть процесс. В процессе внимания совершаются одновременно четыре действия.

вы держите незримо объект вашего внимания

притягиваете его к себе

сами устремляетесь к нему

вы проникаете в него

Все четыре действия, составляющие процесс внимания, совершаются одновременно и представляют собой большую душевную силу. Процесс этот не требует физического усилия и протекает целиком в области души. Даже в том случае, когда объектом внимания является видимый предмет, и вы принуждены физически пользоваться вашим зрением, все же процесс сосредоточения внимания лежит за пределами физического восприятия зрением, слухом или осязанием.

Часто упражнения на внимание ошибочно строят на напряжении физических органов чувств (зрения, слуха, осязания).

3. Постановка корпуса.

Теория.

Специфика музыкального театра. Понятие ритм танца. Понятие об основных составляющих урока – ритмика.. Описание правильной постановки корпуса. Музыкальное сопровождение 4\4. Плечи опущены вниз и чуть отведены назад. Спина прямая. Голова приподнята.

Практика.

Понятие ритмика, её значение, показ, отбивание ритма с помощью хлопков и притопов.

Выполнение простейших движений в различном темпе. Ритмические упражнения. Основной задачей этих упражнений является умение быстро улавливать мелодию и передавать ее ритм движения.

Передача длительности звука хлопками.

Передача длительности звука ногами.

«Сочинить музыку». Друг за другом отбивают ногами ритм, продолжи развивая предыдущего.

Разделиться на 4 группы. По сигналу начинают, по очереди подключаясь, отхлопывают: 1 группа – целую, 2 группа – половинную, 3 группа – четвертую, 4 группа – восьмую.

Общеразвивающие физические упражнения.

4. Изучение 6 позиций ног.

Теория.

Позиции классического танца. Подробное ознакомление с 6 позицией и свободной позицией, музыкальное сопровождение 4\4.

Практика.

Отработка каждой позиции под музыку.

5. Изучение танцевальных шагов.

Теория.

Рассказ и показ всех существующих шагов.

Практика.

Изучение самых простых шагов: переменный шаг; тройной шаг; шаги на полупальцах.

6. Изучение бега.

Теория.

Ознакомление с бегом. Правила бега: прямая спина, голова поднята, кисти рук крепко лежат на талии, пальцы ног вытянуты до предела.

Практика.

Отработка бега в различных видах:

высоко поднимая колени перед собой (бег «лошадки»);

сгибая колени.

Переход к более сложным движениям: подскоки, галоп и т.д.

7. Гимнастика.

Теория.

Описание упражнений.

Практика.

Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков. Строятся упражнения от простого к сложному: от упражнений на развитие подвижности стоп до больших бросков.

Упражнения на каждую часть тела.

Голова: наклоны вперед, назад, в стороны.

То же, но со смещением.

Плечи: вперед, назад, круговые движения.

Грудь: движение в стороны, вперед, назад, круговые движения.

Вращения туловищем.

Бедра: вперед, назад, в стороны, круговые движения, «восьмерка» бедрами.

Колени: круговые движения.

Ступни: пройти на носках, на пятках, на ребрах ступней.

Воспитание выразительно действующих рук: разминка пальцев, кистей.

Растяжка. Что такое шпагат, виды шпагата. Выполнение упражнений на растяжку, показ.

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения выполняются в весьма не высоком темпе. Одной из главных задач этих упражнений – изучение дыхания, закона равновесия, взаимоотношения позиции и движения, развития смелости и решительности. Выполнение и показ упражнения «берёзка».

8. Постановка и репетиция танцев.

Теория.

Описание элементов и композиций танцев.

Практика.

Тренинг по снятию боязни сцены.

В начале года ставятся простые этюды на основе спортивного танца. На основе выученных движений и знакомом материале ставятся танцы. Освоение направления в зале. Разучивание диско-танцев: массовых, по одному, по кругу; танца в стиле джаз-модерн, танца в стиле хип-хоп.

Разучивание танца: Показ танцевальных шагов, объяснение новых элементов, составление «связки».

Работа с освоенным материалом: расстановка в пространстве.

Исполнение танцев с учетом корректировки расположения.

Устранение недочетов в исполнении.

Отработка синхронности исполнения.

Показ, выполнение, повтор разученных шагов и связок.

Самостоятельное исполнение танцев без зеркала.

Оценка личных результатов и в группе.

Исполнение изученных танцев.

Импровизация

Составление своего танца на основе изученного материала + Задание на дом.

Продумать составление танца из изученных связок и элементов

Обобщающий урок по пройденному материалу за учебный год

Оценка общих результатов и личных достижений.

Показ изученного за год.

Подведение итогов учебного года.

Беседа о плане работы на следующий учебный год.

Повторение изученных танцев самостоятельно.

Заключительный урок, импровизация, определение победителя по итогам Домашнего задания.

Краткое устное объяснение какие элементы будут использовать дети в танце Домашнего задания.

Составление своего танца с исполнением Домашнего задания

9. Открытые занятия.

Приглашение на занятие родителей. Консультации для родителей по итогам занятия.

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов. Награждение участников коллектива. Обмен мнениями о работе коллектива. Обсуждение планов на следующий год.

11. Концертные выступления.

Выступление участников объединения на общешкольных праздниках.

К концу 1 года обучения дети должны знать:

1.Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2.Правила поведения в танцевальном классе.

3.Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

4.Знать названия основных танцевальных стилей и направлений, изучаемых по программе, на слух узнавать музыку, относящуюся к тому или иному танцевальному стилю.

5.Знать названия основных физических(в т.ч. гимнастических, акробатических и на растяжку) упражнений, изученных в процессе 1 года обучения. Уметь объяснить и наглядно показать технику их выполнения.

По совокупности всех личных достижений каждого ребёнка в отдельности и результатов, достигнутых в группе в целом в процессе обучения 1 года по программе »Детские Современные Танцы», дети должны:

1.Приобрести устойчивый интерес к занятиям танцами в дальнейшем.

2.Подготовиться психологически и физически к публичному показу танцевальных номеров на детских праздниках, концертах, конкурсах и других мероприятиях.

Контроль и анализ хода реализации программы, достигнутых результатов предполагает:

1. Сравнительный анализ и обобщение результатов развития детей.

2. Мониторинг личных достижений детей.

3. Анализ деятельности педагога по организации работы с детьми.

4. Определение проблем, возникших в ходе реализации программы, пути их решения и разработка перспективного плана — программы дальнейшей работы в этом направлении.

Календарно-тематический план должен отражать организацию работы на занятии и дать возможность педагогу разнообразить методы обучения, избежать шаблона в построении занятия, продумать способы деятельности обучающихся таким образом, чтобы максимально повысить продуктивность и результативность занятий.

Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	История танца.	1	1	
3.	Постановка корпуса.	3	1	2
4.	Изучение 6 позиций ног.	3	1	2
5.	Изучение танцевальных шагов: 1. Переменный шаг; 2. Тройной шаг; 3. Шаги на полупальцах.; 4. Танцевальный шаг.	4 1 1 1 1		4
6.	Изучение бега. (бег, галоп, подскоки).	3		3
7.	Гимнастика (общий тренаж).	4	1	3
8.	Постановка и репетиция танцев: 1. Массовый танец; 2. Танец по одному; 3. Танец по кругу; 4. Хип-хоп. 5. Джаз-модерн	27 6 6 6 6 3	5 1 1 1 1 1	22 5 5 5 5 2
9.	Концертные выступления.	2		2
	Всего	52	10	42

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	История танца.	1
3.	Постановка корпуса.	1
4.	Постановка корпуса.	1
5.	Постановка корпуса.	1
6.	Изучение 6 позиций ног.	1
7.	Изучение 6 позиций ног.	1

8.	Изучение 6 позиций ног.	1
9.	Изучение танцевальных шагов: переменный шаг;	1
10.	Изучение танцевальных шагов: тройной шаг;	1
11.	Изучение танцевальных шагов: шаги на полупальцах.	1
12.	Изучение танцевальных шагов: танцевальный шаг.	1
13.	Изучение бега. (бег, галоп, подскоки).	1
14.	Изучение бега. (бег, галоп, подскоки).	1
15.	Изучение бега. (бег, галоп, подскоки).	1
16.	Гимнастика (общий тренаж).	1
17.	Гимнастика (общий тренаж).	1
18.	Гимнастика (общий тренаж).	1
19.	Гимнастика (общий тренаж).	1
20.	Постановка и репетиция танцев: массовый танец;	1
21.	Постановка и репетиция танцев: массовый танец;	1
22.	Постановка и репетиция танцев: массовый танец;	1
23.	Постановка и репетиция танцев: массовый танец;	1
24.	Постановка и репетиция танцев: массовый танец;	1
25.	Постановка и репетиция танцев: массовый танец;	1
26.	Постановка и репетиция танцев: танец по одному	1
27.	Постановка и репетиция танцев: Массовый танец; танец по одному	1
28.	Постановка и репетиция танцев: Массовый танец; танец по одному	1
29.	Постановка и репетиция танцев: танец по одному	1
30.	Постановка и репетиция танцев: танец по одному	1
31.	Постановка и репетиция танцев: танец по одному	1
32.	Постановка и репетиция танцев: танец по одному	1
33.	Постановка и репетиция танцев: танец по одному	1
34.	Постановка и репетиция танцев: танец по кругу	1
35.	Постановка и репетиция танцев: танец по кругу	1
36.	Постановка и репетиция танцев: танец по кругу	1
37.	Постановка и репетиция танцев: танец по кругу	1
38.	Постановка и репетиция танцев: танец по кругу	1
39.	Постановка и репетиция танцев: танец по кругу	1
40.	Постановка и репетиция танцев: танец по кругу	1
41.	Постановка и репетиция танцев: хип-хоп	1
42.	Постановка и репетиция танцев: хип-хоп	1
43.	Постановка и репетиция танцев: хип-хоп	1
44.	Постановка и репетиция танцев: хип-хоп	1
45.	Постановка и репетиция танцев: хип-хоп	1
46.	Постановка и репетиция танцев: хип-хоп	1
47.	Постановка и репетиция танцев: хип-хоп	1
48.	Постановка и репетиция танцев: джаз-модерн	1
49.	Постановка и репетиция танцев: джаз-модерн	1
50.	Постановка и репетиция танцев: джаз-модерн	1
51.	Концертные выступления.	1
52.	Концертные выступления.	1
Итого		52

Список литературы:

- Громов Ю., Сапогов А., Тарасова Н. Основы педагогики специалистов-хореографов»С-Пб.,2006г
- Базарова Н.П. Азбука классического танца»-М.,Л.,2001г
- Барышникова Т.К. Азбука хореографии»-С-Пб.,1996г
- Бочкарёва Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. Учебно-методическое пособие, 1998г-63с
- Хореография. Сборник образовательных технологий(в помощь педагогу дополнительного образования), Кемерово-2002г
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С.,»Физическая культура - ритмические упражнения, хореография и игры», М.,-2003г
- Останко Л.В. «Оздоровительная гимнастика для дошкольников». Изд.СПб.Литера, 2006.
- Останко Л.В. «Развивающая гимнастика для дошкольников». Изд.СПб.Литера.2012.
- Роот З.Я. «Танцы в начальной школе: практ.пособие». Изд.М.Айрис-пресс.2006.
- Шарманова С.Б. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста», Челябинск-2007 г.
- Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации для работы в начальной школе по предмету ритмопластика и бальный танец».СПб.2014.