

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Средняя общеобразовательная школа "Феникс"

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ "ФЕНИКС"

Москва, Варшавское шоссе, д. 141А, стр.6

Принята на заседании
педагогического совета
НОЧУ «СОШ «Феникс»
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Центра образования
«Феникс»
_____ А.В. Минина
«30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Танцевальная студия»
(стартовый уровень)
Возраст обучающихся 5-9 лет**

Направленность: художественно - эстетическая

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: педагог-организатор
Волкова Маргарита Сергеевна

Москва 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» имеет **художественную направленность, направление – хореография.**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом от 18.11.2015 г. № 093242 Министерства образования и науки РФ «О направлении информации», вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмом от 11.12.2006 г. № 06-1844 Министерства образования и науки РФ «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;
- Уставом и другими локальными нормативными актами НОЧУ СОШ «Школа «Феникс».

Танец – это вид искусства, в котором художественный образ воплощается через музыкально организованное движение. Особенности искусства танца заключается в воплощении содержания любого танцевального произведения через пластику человеческого тела: скульптурно–графическую выразительность движений, жестов, поз танцовщика.

Актуальность. Программа «Современный танец» своевременна, необходима и соответствует потребностям времени, так как разработана с учетом анализа детского и родительского спроса и современных требований модернизации образования.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе:

- Программа «Ритмика и хореография для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, детских музыкальных школ, школ искусств, г. Новосибирск 2006 г.
- Никифорова А.В. Советы педагога классического танца – С-Пб., 2002. • Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. - М.: ВЦХТ, 2001.

- Хаас Жаки Грин. Анатомия танца. – Поппури. 2019. – 296 с.

Программа дает возможность получить навыки движений из ритмики, гимнастики, акробатики, стретчинга, классического танца, джаз-модерна и т.д. Разнообразие видов и форм обучения помогает создать интегрированную модель обучения, включающую различные разделы хореографии.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа способствует формированию у обучающихся устойчивого интереса к танцевальному искусству, развитию их творческого потенциала в области хореографии, индивидуальных потребностей, обучающихся в художественно-эстетическом развитии, обогащению их духовного мира, формирует активный и здоровый образ жизни.

Занятия способствуют развитию творческих способностей, выражающиеся в артистичности, мимике, чувстве ритма, умении передавать сценический образ в соответствии с музыкальным материалом и др.

Адресат программы программа рассчитана для учащихся 5-9 лет. Принимаются все желающие физически здоровые дети, имеющие склонность

к танцевальной деятельности. Необходимо наличие заключения врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения 72 часа.

Форма организации занятий: беседа, игра, конкурсы, мастер-классы, практические занятия, тренинг, концерты, фестивали.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель программы: развитие творческой личности посредством овладения базовых умений и навыков хореографической деятельности.

Задачи:

Предметные

- обучить основным понятиям и терминологии современной хореографии.
- обучать комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка и координации своего организма;
- обучать технике исполнения движений джаз танца, танца модерн и современных молодежных направлений танца;

Метапредметные

- формировать устойчивый интерес к танцевальному искусству;
- развивать танцевальные способности (чувство ритма, музыкальный слух, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентацию в пространстве);

– способствовать применению коммуникативных навыков в совместной творческо-продуктивной деятельности;

Личностные

– способствовать воспитанию личностных качеств, учащихся:

трудолюбия, ответственности, сценической и общей культуры, уважения к культурному наследию родной страны.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Партерная гимнастика и элементы акробатики	1	11	12	Наблюдение за правильным выполнением упражнений
2.	Элементы сценического движения	1	7	8	Опрос на знание терминологии
3.	Элементы современного танца	1	12	13	Контрольный урок на знание терминологии и исполнение движений
4.	Постановочная деятельность	5	12	17	Наблюдение
5.	Концертная деятельность	1	17	18	Отчетный концерт, участие в концертах, конкурсах, фестивалях
6.	Итоговое занятие	2	2	4	
ИТОГО		11	61	72	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Партерная гимнастика и элементы акробатики (12ч.).

Теория (1ч.) Обучение правилам исполнения упражнений партерной гимнастики. Разучивание акробатических элементов: шпагат (продольный, поперечный), мостик, стойка, колесо, кувырки, перевороты.

Практика (11ч.) Разучивание и исполнение упражнений партерной гимнастики на: подвижность голеностопного сустава, развитие шага, развитие гибкости, укрепление позвоночника, развитие и укрепление брюшного пресса, развитие выворотности ног, развитие мышц паха. Разучивание и отработка элементов акробатики около стенки и на середине зала.

2. Элементы сценического танца (8ч.).

Теория (1ч.) Обучение правилам построения и выразительности сценического образа.

Практика (7ч.) - изучение учебной терминологии; ознакомление с элементами и основными комбинациями сценического танца;

- ознакомление с рисунками и особенностями взаимодействия с партнерами на сцене;

- ознакомления со средствами создания образа в хореографии.

Элементы современного танца (13ч.)

Теория (1ч.) Разучивание комплекса упражнений с добавлением элементов современного танца: изоляция, координация, кросс, работа в парах.

Практика (12ч.) РАЗОГРЕВ - упражнение на развитие ахиллова сухожилия: а выпады лицом к станку в сочетании с *passé* и подъемом на полупальцы на опорной ноге. *plié – releve*. Боковые *port de bras* с оттяжкой от станка. Круговое положение корпуса из положения *flak back*. «Растяжка» в сочетании *arch* корпуса. *Grand plié* с выходом в положение *flak back*. **(на полу):** *contraction* и *relies* в положении сидя, лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать *twist*, *Frog-position* в сочетании с *pulse* корпусом, Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с *twist* корпуса, *Developpe* из положения лежа на спине и лежа на боку, Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с *passé*.

ИЗОЛЯЦИЯ. Голова: «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону). «Квадрат» без возврата в центр. «Круг» головой. Плечевой пояс: Полукруги и круги вперед – назад. «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз). Шейк плеч. Грудная клетка: Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции. *Frust – (фраст)* резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад. Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз. Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр. Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево. Пелвис: *Frust – рывки* – вперед -в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону. «Крест» пелвисом с

возвратом в центр. «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции. Hip lift – подъем вверх одного бедра. Руки: Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами. Основные позиции рук 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой; 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону; 3 позиция: вертикальное движение рук над головой. Варианты позиций: Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой). Ноги. Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад. Основные позиции ног: out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции. Перевод из закрытого в открытое положение. Варианты движения ног: plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию. Brush – носком в пол на 45°, на 90°. Flex колена и стопы (на 45°, 90°). Kick вперед, в сторону и назад.

КООРДИНАЦИЯ. Координация двух центров в параллельном движении. Например, Голова, Пелвис вперед – назад. То же из сторону в сторону. Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад). Например, Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот. Грудь вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания. Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра. Например, Пелвис вперед – назад, руки I, II, III. Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

КРОСС: Шаги: Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы. Прыжки: Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»). Развести прямые ноги в сторону («разножка»). Согнуть колени и прижать их к груди. Вращения: на двух ногах. На различных уровнях.

6. Постановочная деятельность (17 ч.)

Теория (5ч.) Беседа с учащимися об идеи танцевального номера. Подготовительная работа над эскизом концертного костюма.

Практика (12ч.) Разучивание танцевальных этюдов и концертных номеров.

7. Концертная деятельность (18 ч.)

Теория (1ч.) Правила подготовки к выступлению на сценической площадке, нахождения за кулисами, коллективного сотрудничества, техники безопасности.

Практика (17ч.) Выступления, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях различного масштаба. Проведение мероприятий внутри объединения: праздники, экскурсии, выезды.

8. Итоговое занятие (4 ч.).

Теория (2ч.) Работа над ошибками, разбор творческих инициатив.

Практика (2ч.) Подведение итогов, награждение.

Планируемые результаты:

Предметные:

- будут знать танцевальную терминологию современной хореографии; – будут знать основные движения, комбинации и разновидности современного танца;
- смогут демонстрировать правильное выполнение танцевальных комбинаций, физических и танцевальных способностей: пластичность мышц, выносливость, устойчивость, координацию, артистичность.

Метапредметные:

- приобретут устойчивый интерес к танцевальному искусству;
- смогут развить музыкальный слух, чувство ритма, память, внимание;
- научатся общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу;

Личностные:

- будут осознавать значимость занятий хореографией для личного развития и укрепления здоровья;
- научатся позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: Зеркала, хореографический станок, музыкальный центр, ноутбук, аудио записи, CD диски.

Формы аттестации: основные формы контроля по программе «Современный танец» представлены в виде: наблюдения, устного (фронтального) опроса, выполнения творческих заданий, анкетирования, открытых занятий, входящей диагностики, промежуточной и итоговой аттестации.

Формы представления результатов для участников программы:

отчетный концерт НОЧУ СОШ «Школа «Феникс», участие в мероприятиях и концертах, участие в смотрах, фестивалях и конкурсах различного уровня.

Оценочные материалы: аналитическая справка (протоколы), видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования, фото, отзыв детей и родителей, статья.

На занятиях педагогом используются такие методы, как: рассказ, беседа, метод объяснения, метод показа и наглядного примера, метод упражнения.

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть.

В процессе освоения материала нужно учитывать принцип «от простого к сложному». Данная программа осуществляется на таких принципах, как:

- Принцип научности;
- Принцип систематичности;
- Принцип наглядности;
- Интеграционный принцип.

Согласно этим принципам образовательный материал, который дается на занятии, соответствует уровню современного научного знания, преподносится обучающимся в определенной последовательности.

По принципу систематичности, обучающиеся приобретают представления и понятия, которые являются элементами единой целостной системы знаний по предмету.

Педагогом используется метод показа, анализ и обсуждение иллюстративного материала, просмотр видеозаписей. Интеграционный принцип представляет собой воздействие на эмоциональную сферу обучающихся гармоничным сочетанием музыкальных, литературных, живописных хореографических образов.

Список литературы:

1. Хаас Жаки Грин. Анатомия танца. – Поппури. 2019. – 296 с.
2. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
3. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
4. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. – СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007. 384 с. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
6. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
7. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency

Exit., 2005.

8. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
9. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
10. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
11. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
12. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
13. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
14. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
15. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
16. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
17. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
18. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
19. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
20. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
21. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
22. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
23. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
24. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
25. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.
26. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
27. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.

28. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
29. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
30. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
31. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
32. Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.
33. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Terra-спорт, 2001.
34. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
35. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
36. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993. 34. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
37. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
38. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
39. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
40. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
41. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. –
42. М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
43. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4.
44. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
45. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984.
46. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК,
47. 1996. 44. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
48. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.
49. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М.: Педагогическое общество России. – 1998.

50. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
51. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М.: Владос, 2003.
52. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
53. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
54. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Издво госуниверситета, 2004.
55. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
56. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. - http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php
57. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
58. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
59. Федорова Л. Африканский танец. Обычай, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.
60. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
61. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
62. Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.
63. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.

Интернет - источники:

1. <http://ballett.ru/cont/first>. – сайт для хореографов
2. <http://www.missfit.ru> – сайт методической литературы для хореографов
3. <http://www.horeograf.com> – сайт для хореографов
4. <https://kopilkaurokov.ru>
5. <https://vk.com/dancerussia>
6. <https://vk.com/dancederevnya>