

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени А.Н.Першиной»
г. Енисейска Красноярского края

663180, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель МС,
зам директора по УВР:

 /Баскова Т.А./
« 14 » 05 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы:

 /Тараторкина С.В./

Приказ № 03-10-1/1 от
« 14 » 05 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Танцуют все!»

Срок реализации программы: 1 год
2021 – 2022 учебный год

Автор-составитель:
Максимова А.К.,
педагог дополнительного образования

Енисейск, 2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности разработана в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Уставом МАУДО ДТД и М от 25.08.2014г. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М от 01.09.2015г.

Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и своих танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками. Программа «Танцуют все!» направлена на обучение детей и подростков танцам, которые способствуют гармоничному психическому, духовному и физическому развитию; формирует художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности.

Актуальность и новизна программы. Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Общеразвивающая программа «Танцуют все!» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность. Отличительная особенность программы от других дополнительных общеразвивающих программ по хореографии состоит в том, что в ее основе лежит изучение нового направления в хореографии – современный танец. Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством.

Цель программы: развивать творческую и здоровую личность ребенка, способную быть успешной в современных условиях жизни, посредством обучения современному танцу.

Задачи:

- формировать представление детей о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности;
- формировать представление учащихся о танцевальной культуре в современном мире;
- расширять знания учащихся о танцевальном искусстве, об истории и появлении различных стилей танца;
- способствовать реализации полученных знаний, умений и навыков.

Срок реализации программы: 1 год.

Программа рассчитана на детей с 13 до 18 лет.

Количество недельных часов- 4

Количество часов в год-108

Прогнозируемые результаты программы. В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут **знать:**

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут **уметь:**

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

В конце первого полугодия обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;

В конце второго полугодия обучения:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

В конце года обучения:

- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- эмоционально и технично-верно выступать перед зрителями.
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;

- координировать свои движения;
В конце пятого года обучения:
- исполнять хореографический этюд в группе.
- соединять отдельные движения в хореографической композиции.

Форма подведения итогов качества реализации программы

Программа «Современная хореография» включает в себя текущую и промежуточную аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях, контрольных занятиях, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий и зачетов.

Виды организации учебно-познавательной деятельности:

- 1) Групповая. Осуществляется с группой учащихся, состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.
- 2) Коллективная. Учащиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий свои правила взаимодействия, традиции.

Содержание программы:

1.Вводное занятие.

Теория, план работы на год; расписание занятий; о репертуаре на год; о концертной деятельности; приобретение танцевальных костюмов и обуви. Практика. Работа над репертуаром прошлого года.

2.Азбука танцевальных движений. Практика. Ритмическая разминка: повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы; перемещение головы параллельно плечам в сторону; разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук; вращение предплечьями; «Мельница» плечевой сустав; «Качели»; разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп; вращение коленями; упражнения для таза и бедер; упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки; волны, в сторону по точкам.

3.Лексика: «Открытый шаг» (openstep); Jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе; Kneecup, kneelift - колено вверх-вниз; Kick –махи ногами; Lang – выпад; Crossstep - скрестный шаг; упоры (присев, лежа, согнувшись); группировка, перекаты в группировке; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед (назад); «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки; танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии; освоение техники правильного приземления; стойка на голове и руках; различные соединения акробатических упражнений; «колесо» (вправо-влево); рондат; курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом; сальто вперед, маховое сальто.

4. Кросс: Упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости; упражнения на координацию (проучиваются

под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый); ходы; бег: вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении; на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении; шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении; плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением; шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу; прыжки с согнутыми ногами в прямом положении; вращение в паре на различных движениях.

Упражнения для развития координации на месте, в пространстве. Jam - закрепление пройденного материала. Раскрепощает начинающих танцоров морально и физически. Переводит в стадию, когда о своем результате ребенок узнает не по словам педагога, а за счет наличия и количества аплодисментов от остальных воспитанников в группе. Педагог помогает только тем, что объясняет, что любой выход на джеме достоин аплодисментов. Укрепляется "командный дух", помимо конкуренции появляется солидарность.

5.Партерная пластика. Гимнастика **parterre**. Комплекс динамических упражнений на гибкость: **1.** И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить; на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное; удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).

2. И.П. – конечное положение предыдущего упражнения: медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно); медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги; принять позу упражнения 1, расслабиться.

3. И.П. – лечь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища: лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника: позу удерживать 10–30 секунд; медленно принять И.П.

4. И.П. – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колено было прижато к полу: на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню; наклонить голову вперед и опереться подбородком в грудину, спину держать прямо; выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот; удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза; выдохнуть, поднять голову,

опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу; выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность) упражнения на гибкость, пластичность движения. Исполняется для развития эластичности мышц. Растяжки, прогибы корпуса, броски ногами, «шпагаты». Упражнения для развития гибкости, эластичности мышц спины и позвоночника: прогиб к прямым ногам; в положении сидя; прогиб назад в положении лежа на животе; поза «кошки»; «рыбка», «кольцо».

Упражнение, развивающее подвижность голеностопных суставов, укрепляет мышцы ног, вырабатывает правильную осанку. Сидя на ногах, затылок, лопатки, поясница на одной линии, спина прямая. Чередовать напряжение с расслаблением мышц спины.

6. Практика. Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.

Подготовка танца к конкурсу; постановка танца в стиле «Диско»; танец в стиле «Джаз».

Постановка танца в стиле «Диско»;

Постановка танца в стиле «Хаус».

Постановка танца в стиле «Funk»;

Танец в стиле «trancehouse».

7.История хореографии. Теория: возникновение хип-хопа; рождение диско. Хип-хоп-это объединенное название многих танцевальных стилей или направлений. В широком понимании -это то, что танцуют под музыку хип-хоп. Характерная черта хип-хоп культуры -это эксперименты в области хореографии и импровизация. Кул Херк придумал словечко "b-boys" Кул Херк перебрался в Бронкс с Ямайки - и принес с собой традицию кингстонских уличных танцев, на которых DJ крутит пластинки с рэгги-минусовкой, а поэты вживую начитывают речитатив. Но главное было не в музыке, а в уличности, Кул Херк открыл в нью-йоркских гетто - эру дешевых подпольных вечеринок. Собственно, там и родилась как таковая клубная культура. Кул Херк первым притащил на вечеринку две вертушки и начал пускать музыку нонстопом.

Более подробно изучаются следующие направления: джаз-танец, джаз-модерн, авангард-балет (французское направление), разновидности брейка (нижний, верхний, волновой и т.д.), стилизация народных и фольклорных танцев в

различных ритмах, стилизация латиноамериканских танцев и другие направления. Большое внимание уделяется теоретическим аспектам современной хореографии.

8.Концертная деятельность

Разучивание различных танцевальных комбинаций и композиций с использованием любых музыкальных и хореографических стилей и с введением свободного хореографического текста (по выбору педагога). Постановочно-репетиционная деятельность: подборка музыкального материала; предварительный отбор выразительных средств; сочинение композиционного построения – рисунок танца. Открытые занятия.

9.Ритмическая разминка.

Учащиеся продолжают изучать движения хореографической гимнастики и начинают знакомиться с терминологией современного танца. Продолжают знакомиться со специальной терминологией. Основные позиции, положения и функции рук и ног в современном танце. Руки имеют максимальную возможность движения: руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, вверх, сзади); каждая часть руки – кисть, предплечье, пальцы – может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой; положения кисти – вытянутая, сокращенная (flex); локоть – вытянут, округлен. Позиции и положения рук: нейтральное, или подготовительное, положение; press-position; первая позиция; вторая позиция; третья позиция.

Двойная функция ног: передвижение тела в пространстве и выполнение самостоятельных движений. Позиции ног: первая позиция (параллельная); вторая позиция (параллельная); третья позиция (аналогична классической); четвертая (параллельная); пятая (параллельная); положения стопы point и flex.

Материально-техническая база.

Для реализации данной программы необходимы:

- 1.Раздевалка для обучающихся;
- 2.Наличие специальной танцевальной формы;
- 3.Наличие музыкального инструмента в классе (колонки, аппаратура;флеш-носитель);
- 4.Музыкальный материал для проведения занятий;
- 5.Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Азбука танцевальных движений.	2	2	
3.	Ритмическая разминка:	2	1	1
4.	Разтяжка	2	1	1

5.	Йога для разогрева	2	1	1
6.	Разогрев в танце	4	1	3
7.	Разминка и ее основа: -движения головы, плеч, грудная клетка -контракция -прыжки -упражнения на гибкость	2	1	1
8.	Лексика (основная терминология)	2	2	
9.	упражнения стэтч-характера	4	2	2
10.	приставной шаг (steptouch);	2		2
11.	«виноградная лоза» (grapevine);	2	1	1
12.	V-шаг(V-step).	1		1
13.	Кросс: комбинации с перемещением	2		2
14.	Различные способы вращений и прыжков	2	2	
15.	Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа	1	1	
16.	Step аэробика	2	1	1
17.	Партерная пластика	2	1	1
18.	«Шпагат»	2	1	1
19.	«Бабочка»	2	1	1
20.	Пространственные перестраивания.	4	2	2
21.	Импровизация.	4	2	2
22.	Построение композиций.	4	1	3
23.	Движения раздела «Allegro».	1		1
24.	«Мостик»	2	1	1
25.	Постановочная работа	2	2	
26.	Танец для Новогоднего мероприятия	4		4
27.	Танец в стиле «Диско»;	4	1	3
28.	Танец в стиле «Хип-хоп».	4	1	3
29.	Танец в стиле «Джаз»	4	1	3
30.	Танец в стиле «Народная хореография»	4	1	3
31.	Танец в стиле «Балет»	4	1	3
32.	Танец в стиле «Данс-хол»	4	1	3
33.	Танец в стиле «Современная хореография»	4	1	3
34.	Танец в стиле «К-Рор»	4	1	3
35.	Танец в стиле «Jazz — Modern» (джаз-модерн является сочетанием классических техник, уличных стилей танца, джазовой импровизации.)	4	1	3
36.	Танец в стиле «Хаус»	4	1	3

37.	Танец в стиле «Street dance» (уличные танцы из 70-х в различных стилях)	4	1	3
38.	Концертная деятельность	4		4
39.	История хореографии	2	2	
40.	«Детская хореография»	4	1	3
41.	«Модерн-джаз танец»	4	1	3
42.	Ритмическая гимнастика.	4	1	3
43.	Современные направления танцев	4	2	2
44.	Воспитательная работа. Работа над сплочением коллектива: -экскурсии; -посещение концертов; -проведение праздников.	8		8
45.	Промежуточная аттестация: 1 половина: отработка изученных танцев.	4	2	2
46.	Промежуточная аттестация: 2 половина: открытый, показательный урок.	4	2	2
Итого:		144	51	93

Календарно – тематический план.

№ п/п	Тема	Часы	Форма проведения	Примерн ая дата	Дата по плану
1.	Вводное занятие	2	Урок		
2.	Азбука танцевальных движений.	2	Урок		
3.	Ритмическая разминка:	2	Занятие		
4.	Разтяжка	2	Занятие		
5.	Йога для разогрева	2	Занятие		
6.	Разогрев в танце	4	Занятие		
7.	Разминка и ее основа: -движения головы, плеч, грудная клетка -контракция -прыжки -упражнения на гибкость	2	Занятие		
8.	Лексика (основная терминология)	2	Урок		
9.	упражнения стэтч-характера	4	Занятие		
10.	приставной шаг (steptouch);	2	Занятие		
11.	«виноградная лоза» (grapevine);	2	Занятие		
12.	V-шаг(V-step).	1	Занятие		
13.	Кросс: комбинации с перемещением	2	Занятие		
14.	Различные способы вращений и прыжков	2	Урок		
15.	Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа	1	Урок		

16.	Step аэробика	2	Занятие		
17.	Партерная пластика	2	Занятие		
18.	«Шпагат»	2	Тренировка		
19.	«Бабочка»	2	Занятие		
20.	Пространственные перестраивания.	4	Тренировка		
21.	Импровизация.	4	Занятие		
22.	Построение композиций.	4	Урок		
23.	Движения раздела «Allegro».	1	Урок		
24.	«Мостик»	2	Тренировка		
25.	Постановочная работа	2	Занятие		
26.	Танец для Новогоднего мероприятия	4	Тренировка		
27.	Танец в стиле «Диско»;	4	Тренировка		
28.	Танец в стиле «Хип-хоп».	4	Тренировка		
29.	Танец в стиле «Джаз»	4	Тренировка		
30.	Танец в стиле «Народная хореография»	4	Тренировка		
31.	Танец в стиле «Балет»	4	Тренировка		
32.	Танец в стиле «Данс-хол»	4	Тренировка		
33.	Танец в стиле «Современная хореография»	4	Тренировка		
34.	Танец в стиле «К-Рор»	4	Тренировка		
35.	Танец в стиле «Jazz — Modern» (джаз-модерн является сочетанием классических техник, уличных стилей танца, джазовой импровизации.)	4	Тренировка		
36.	Танец в стиле «Хаус»	4	Тренировка		
37.	Танец в стиле «Street dance» (уличные танцы из 70-х в различных стилях)	4	Тренировка		
38.	Концертная деятельность	4	Занятие		
39.	История хореографии	2	Урок		
40.	«Детская хореография»	4	Занятие		
41.	«Модерн-джаз танец»	4	Тренировка		
42.	Ритмическая гимнастика.	4	Занятие		
43.	Современные направления танцев	4	Занятие		
44.	Воспитательная работа. Работа над сплочением коллектива: -экскурсии; -посещение концертов; -проведение праздников.	8	(выборочно е направлени е)		
45.	Промежуточная аттестация: 1 половина: отработка изученных танцев.	4	Урок		
46.	Промежуточная аттестация: 2 половина: открытый, показательный урок.	4	Урок		

Список литературы:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
- 2.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2013 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-ОЗ»
- 3.Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010.(переиздано)
- 4.Клюнеева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012.
- 5.Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
- 6.Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
- 7.Володина О.В.Самоучитель клубных танцев.- Ростов-на-Дону 2015.
- 8.Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.
- 9.Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
- 10.Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.