

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2030»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа № 2030

_____ /Н.П. Рябкова /

Приказ № _____

от « _____ » _____ 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

Направленность: художественная

Уровень: ознакомительный

ТАНЦЫ ПЛЮС»

Возраст обучающихся: 9 - 10 лет (3 класс)

Срок реализации программы: 1 года

Составитель: Коннов Александр Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. МОСКВА, 2016 г.

Пояснительная записка

Направленность программы художественная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Современные школьники младшего возраста часто испытывают недостаток двигательной активности. Поэтому необходима такая организация их двигательного режима, которая бы обеспечивала детям активный отдых и удовлетворяла бы их естественную потребность в движении. Занятия танцами могут помочь решить эти задачи. Предлагаемая программа позволяет заметно увеличить объем двигательной активности ребенка, развивает его физические качества, улучшает функциональное состояние всех систем детского организма, а также развивает все свойства внимания (устойчивость, сосредоточенность, переключаемость, распределение и объем внимания).

Обучение в соответствии с программой развивает у детей музыкальный слух, чувство ритма, улучшает координацию движений, раскрывая творческие способности каждого ребенка.

Занятия такой дисциплиной, как «Основы классического танца с элементами джаза», позволяют освоить базовые принципы движения в танце, развить необходимые танцевальные качества: выворотность ног, высота шага, высота прыжка, развитость мышечного корсета, степень растянутости мышц, гибкость спины, устойчивость к нагрузкам и т.д. Классический танец дает представление о танцевальных канонах, учит детей четкой технике исполнения важнейших элементов.

Четко выстроенная система занятий требует соблюдения дисциплины. Таким образом, дети учатся планировать свое время (чтобы успевать выполнять школьные домашние задания, не пропуская занятия), быть организованными и ответственными, ставить цели и работать на результат. С другой стороны, творческая обстановка на занятиях учит свободнее выражать свое мнение и свои эмоции, быть активным и последовательным. Поскольку занятия групповые, а проводимые мероприятия (концерты, конкурсы, чаепития) коллективные, то дети становятся более коммуникабельными, развивается чувство коллективизма, уважение к товарищу и к педагогу.

За основу при разработке дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Танцы плюс» взята программа педагога дополнительного образования ГБОУ ДЮЦ г. Москвы Бевзы М.Б. «Современные формы хореографии».

Цель программы: *развитие творческих способностей детей посредством приобщения их к хореографическому искусству.*

Основные задачи программы:

В обучении

- познакомить с историей возникновения танца;
- познакомить с достижениями мировой танцевальной культуры;
- познакомить с основами классического танца;
- научить импровизировать, согласовывая движения тела с музыкой

- обучить основным навыкам в области хореографии: растянутость мышц ног, высота шага, высота прыжка, выворотность ног, развитость мышечного корсета, гибкость спины, точность вращений;
- научить передавать эмоции и настроения через пластику тела;

В развитии

- развить основные двигательные навыки;
- развить чувство ритма;
- развить коммуникативные качества;
- развить творческое мышление;

В воспитании

- способствовать развитию положительных личностных качеств (дисциплинированность, ответственность, коммуникабельность, активность, чувство коллективизма и т.д.);
- воспитать чувства любви к избранному виду деятельности.

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 9 - 10 лет.

Занятия **групповые** выстраиваются с учетом возрастных особенностей детей, с чередованием видов деятельности.

Количество детей в группе: 15-25 человек.

Общая учебная нагрузка в неделю: 2 часа.

Ожидаемые результаты и способы их выявления.

В конце первого года обучения обучающиеся должны **знать** общие сведения об особенностях классического танца и некоторые базовые понятия джазового танца

уметь определять сильные и слабые доли в музыке, повторять предложенный ритмический рисунок

У обучающихся будут развиты двигательные функции, в том числе профессиональные данные (например, удержание равновесия на одной ноге без опоры); улучшится осанка; сформируется музыкально-ритмическая координация движений; они научатся уважать друг друга, педагога и соблюдать дисциплину.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Всего часов
1.	Вводное занятие	1
2.	История возникновения и развития танцевальной культуры.	2
3.	Базовые упражнения классического и джазового танца	10
4.	Экзерсис на середине	3
5.	Стретчинг	3
6.	Ритмические упражнения	10
7.	Современные танцевальные стили	3
8.	Постановка танцевальных композиций.	5
9.	Творческие задания	2
10.	Итоговое занятие	1
	Всего	40 часов

Содержание программы

Тема № 1 Вводное занятие.

Теоретические знания: Ознакомление с образовательной программой. Правила поведения на занятиях, во Дворце творчества. Правила охраны труда для обучающихся.

Практические занятия:

Игра «Будем знакомы».

Тема № 2 История возникновения и развития танцевальной культуры.

Теоретические знания: зарождение танца. Танец разных исторических эпох. Выдающиеся деятели хореографического искусства.

Практические занятия:

Просмотр видео и фото материалов по истории хореографии

Мини-викторина «Мир танца»

Тема № 3 . Базовые упражнения классического и джазового танца

Теоретические знания: Виды упражнений классического и джазового танца, их наименования, правила выполнения.

Практические занятия:

Изучение упражнений

- plie (demi, grand);

- battement tendu;

- grand battement tendu jete;

Прыжки.

- На месте

- С продвижением

- На одной и двух ногах

- По позициям классического танца

Тема № 4 Экзерсис на середине.

Теоретические знания: упражнения в центре зала без использования хореографического станка. Позиции рук и ног в классическом танце. Позиции рук и ног в джазовом танце.

Практические занятия:

Основы классического танца:- plie (demi, grand)

Основы джазового танца:- plie (demi, grand);- battement tendu;- battement tendu jete

- прыжки;

- упражнения на равновесие и развитие координации движений:

движения стоп; движения коленей; движения тазобедренного сустава; движения грудной клетки; движения плеч; движения рук (в том числе отдельно движения кистей); движения головы.

Тема № 5. Стретчинг .

Теоретические знания: Стретчинг- растяжение мышц тела. Предназначение упражнений для групп мышц. Объяснение и показ упражнений.

Практические занятия:

Разучивание упражнений на середине:

- упражнения по исправлению осанки;

- упражнения на растяжение мышц ног;

- упражнения на растяжение мышц спины.

Разучивание упражнений в партере:

- упражнения на укрепление мышечного корсета;

- упражнения на улучшение выворотности ног;

- упражнения по исправлению осанки;
- упражнения на растяжение мышц ног;
- упражнения на растяжение мышц спины.

Тема № 6. Ритмические упражнения.

Теоретические знания: Значение музыки в танце. Темп в музыке. Ритмическая согласованность.

Практические занятия:

Изучение и освоение упражнений, направленных на развитие чувства ритма, согласованность движения тела с музыкой:

- прохлопывание ритма; «протопывание» ритма; повторение предложенного ритмического рисунка.

Пластическое выражение ритма музыки.

Тема № 7. Релаксация.

Теоретические знания: Назначение релаксации. Особенности релаксации на занятиях хореографией.

Практические занятия:

Выполнение дыхательных упражнений, упражнений на расслабление мышц тела и разгрузку позвоночника.

Тема №8. Современные танцевальные стили.

Теоретические знания: Различные стили и направления современной танцевальной культуры. Стиль «Диско»: происхождение стиля и его особенности. Стиль «Pop-dance»: происхождение стиля и его особенности.

Практические занятия:

Разучивание элементарных движений, характерных для стиля «Диско»: простой, двойной и проходящий шаг, хлопки, прыжки, манера исполнения. Прослушивание музыкальных композиций в стиле «Диско».

Разучивание элементарных движений, характерных для стиля «Pop-dance»: кач, твист, волна, изолированные движения плечами, перескоки. Прослушивание музыкальных композиций в стиле «Pop-dance».

Тема № 9. Постановка танцевальных композиций.

Теоретические знания: Рисунок танца. Принципы составления танцевальной композиции.

Практические занятия:

Разучивание отдельных связок. Объединение связок в композицию. Составление и разучивание перестроений в танце. Работа над артистичностью исполнения и характером танца.

Примерный репертуарный перечень:

- танцевальные композиции : «Я рисую...», «Нецке», «Танец снеговиков». «Ну ка отнеми», «Зималетто».

Тема № 10. Творческие задания.

Теоретические знания: Порядок работы над творческим заданием.

Практические занятия:

Выполнение заданий, основанных на классической и современной музыке:

- прослушивание предлагаемой музыки; - определение ее характера;

Самостоятельное продолжение определенной танцевальной связки, используя изученные ранее движения.

Трансформирование разученной танцевальной комбинации и исполнение ее в «зеркальном отражении» (с другой ноги и в противоположную сторону).

Самостоятельное составление небольшой танцевальной связки из определенных движений, соответствующей характеру музыки.

Тема № 11. Итоговое занятие

Открытое занятие – демонстрация родителям изученного материала.

Мини – викторина « Говорим на языке танца?» - выявления уровня освоения специальной терминологии.

Методическое обеспечение программы

В основу программы положены следующие **принципы**:

- принцип индивидуального подхода (творческие задания);
- принцип последовательности (усложнение на каждом году обучения аналогичных тем);
- принцип наглядности (демонстрация танца педагогом, просмотр фото- и видеоматериала детских выступлений и выступлений профессионалов);
- принцип активности (участие обучающихся в образовательном процессе);
- принципы «от эмоции к логике» и «от логики к ощущению» (различные уровни понимания танца);

Построение процесса обучения

Основой преподавания являются *групповые занятия* с четкой структурой. Начинаются занятия с разминки (в каждой из дисциплин предусматривается свой вариант разминки), затем идет повторение старого материала и изучение нового. На каждый блок может отводиться различное время, в зависимости от поставленной цели занятия.

На занятиях современным популярным танцем в разминку включаются базовые танцевальные упражнения, раскрывающие главные принципы движения (простой шаг, двойной шаг, проходящий шаг, кач, двойной кач, свинговый шаг и т.д.) Разминка строится по «принципу изоляции», когда каждая часть тела двигается независимо от остальных, что развивает координацию движений. Набор упражнений разминки стабилен и пополняется по мере освоения учащимися новых принципов движения. В ходе занятий разучиваются различные танцевальные связки и комбинации. Главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 занятий, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер.

Изучение нового материала иногда проводится в форме творческого задания, когда обучающиеся самостоятельно находят решения конкретных танцевальных задач. Например, обучающимся предлагается трансформировать изученную ранее комбинацию по принципу «зеркальности», т.е. с другой ноги и в другую сторону, или самостоятельно составить танцевальную связку под выбранную музыку, после чего каждый демонстрирует остальным свою «творческую находку».

Одна из задач программы – познакомить обучающихся с достижениями мировой танцевальной культуры (не только в области современного танца). Частично эта задача решается на теоретических занятиях, которые проходят в форме круглого стола. К этому занятию дети готовятся дома (в случае затруднения педагог должен помочь подобрать необходимый материал), а затем обсуждают свои материалы.

Требования к залу:

- танцевальный класс площадью 80-100 кв.м.;
- паркетный пол или профессиональное танцевальное покрытие.

Необходимые средства и оборудование.

- зеркала в полный рост,
- индивидуальные коврики для занятий на полу,
- магнитофон,
- форма для занятий (джазовки, спортивный костюм),
- видеоаппаратура для просмотра видеозаписей с выступлений и тренировок, а также для проведения теоретических занятий.

Список литературы:

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов. – М.: изд. «Лань», 2008.
2. Амонашвили Ш.А. «Педагогическая симфония», Екатеринбург, Издательство Уральского Университета, 1993.
3. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – М.: изд. «Лань», 2006.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - С-Пб.: изд. «Респекс», 1996.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House. - Ростов-на Дону.: изд. «Феникс», 2005.
6. Громов Ю.И. Основы подготовки специалистов-хореографов. - С-Пб.: «Хореографическая педагогика», изд. «СПбГУП», 2006.
7. Дж. Хавилер. Тело танцора. – М.: изд. «Новое слово», 2007.
8. Зайцева Е.Л. «Модернизация художественно эстетического образования», Москва, Центр «Школьная книга», 2008.
9. Иванченко В.Н. «Взаимодействие общего и дополнительного образования детей: новые подходы», Ростов-на-Дону, изд. «Учитель», 2007.
- 10.Иваченко В.Н. «Занятия в системе дополнительного образования детей», Ростов-на-Дону, изд. «Учитель», 2007.
- 11.Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы.- Ростов-на-Дону.: изд. «Феникс», 2005.
- 12.Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания джаз-модерн танца. – М.: изд. «Один из лучших», 2006.
- 13.Никитин В.Ю. Джаз-модерн танец. История. Методика. Практика. Театральный web-узел «Тип сцены» (<http://artclub.sarbc.ru/>)
- 14.Пичуричкин С.А. Имидж творческого коллектива. - М.: изд. «Один из лучших», 2007.
- 15.Шипилина И.А. «Аэробика». - Ростов-на Дону.: изд. «Феникс», 2004.
- 16.Ян тер Лаак «Психодиагностика: проблемы содержания и методов». Москва, изд. «Институт практической психологии», Воронеж, НПО «МОДЭК», 1996.