Российская Федерация
Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение −
средняя общеобразовательная школа № 31

Утверждено и введено
приказом № 180/1-од/24 от 28.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

(художественная направленность)

Возраст: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор:
Петровых Ксения Борисовна

г. Екатеринбург, 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ-СОШ № 31 и является составной частью комплексной программы развития детей «Разноцветный апельсин».

Направленность. Художественная.

Актуальность программы. Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Целесообразность программы заключается в том, что комплекс упражнений, представленных в программе, способствует развитию здорового тела у ребенка (правильная осанка, сильные мышцы, что является основой для поддержания корпуса, разработанность суставов). Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В учебном процессе освоение танцевального искусства ориентировано на развитие физических данных, формирование необходимых технических навыков, которое способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Отличительной особенностью программы является блочно-

тематическое планирование, в котором каждый блок объединен определенными темами, подобранными по принципу нарастания сложности материала и творческих заданий, что дает возможность ребенку распределять свои силы равномерно и получить желаемый результат. Данные подход создан для поддержания здорового тела и представлен простроенным комплексом системы упражнений, оказывающим положительное влияние на здоровье детей. Данные упражнения, воздействуя на мышечную систему, повышают двигательную активность, улучшают подвижность суставов. Также особенность программы можно считать личностно-деятельный подход и развитие творческих способностей каждого обучающегося.

Адресат. Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста (7-8 лет). Младший школьный возраст - период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные способности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни по сравнению с дошкольным возрастом: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности — учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни.

С физиологической точки зрения это достаточно тяжелый период — происходит интенсивный физический рост, за счет чего наблюдается дисгармония в физическом развитии (в 7-летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо), оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что влечет за собой временное ослабление нервной системы (процессы возбуждения все еще превалируют над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, что проявляется в повышенной утомляемости, сильной эмоциональной возбудимости и беспокойстве, повышенной потребности в движениях).

Набор детей проводится по желанию. В группе от 5 до 30 человек. Для зачисления в объединение дополнительного образования необходимо заявление от родителей (законных представителей).

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

Объём программы. 62 учебных часа.

Срок освоения программы. 1 учебный год.

Уровневость. Стартовый уровень.

Формы обучения. Занятия в рамках программы проводятся в форме групповых занятий. Используются: словесный метод, метод показа, групповой, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.

Виды занятий.

- ✓ Обучающий урок
- ✓ Тренировочный урок
- ✓ Открытый урок

Основной показатель работы – достижение образовательных результатов.

Формы подведения результатов. Выполнение отдельных упражнений с заданиями. Контроль выполнения установок во время тренировок.

Раздел	**Виды занятий**	**Формы обучения (методы обучения)**	**Формы подведения результатов**
Эстрадный танец	Практические занятия	Словесный метод, метод показа. Групповой, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Устная выборочная проверка и фронтальный опрос о правилах исполнения хореографических движений, а также характеристики содержания и выразительных средств музыки.

Современный танец	Практические занятия	Словесный метод, метод показа. Групповой, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Устная выборочная проверка и фронтальный опрос о правилах исполнения хореографических движений, а также характеристики содержания и выразительных средств музыки.
Stretching	Практические занятия	Словесный метод, метод показа. Групповой, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Устная выборочная проверка и фронтальный опрос о правилах исполнения хореографических движений, а также характеристики содержания и выразительных средств музыки.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, укрепление здоровья и гармонического развития форм и функций организма, формированию целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
- формировать навыки основ хореографии с элементами свободной пластики с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;
- формировать правильную осанку, укрепить суставнодвигательный и связочный аппарат, скорректировать опорнодвигательный аппарат детей.

Развивающие:

- развивать элементарные пространственные представления, ориентацию детей в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных построениях танцевальных рисунков – фигур;
- развивать репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление, самостоятельное художественное осмысление хореографического материала укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать основы музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
- развивать природные физические данные.

Воспитательные:

- формировать и совершенствовать межличностное общение («исполнитель - педагог», «участник - ансамбль» (коллектив));
- воспитать дисциплину и навыки организованности в процессе труда;
- воспитать интерес к хореографическому искусству.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Эстрадный танец**	**22**	**2**	**20**	
1.1	Основные позиции эстрадного танца	7	1	6	Показ упражнений обучающимися
1.2	Упражнения на развитие выворотности, подъемов	15	1	14	Показ упражнений обучающимися
2.	**Современный танец Contemporary dance**	**24**	**2**	**22**	
2.1	Основные понятия Contemporary dance	5	1	4	Показ упражнений обучающимися
2.2	Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей	13	1	12	Показ упражнений обучающимися
2.3	Танцевальные комбинации	6	0	6	Показ танцевальных комбинаций обучающимися
3.	**Stretching**	**16**	**0**	**16**	
3.1	Разогрев	4	0	4	Показ упражнений обучающимися
3.2	Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц	12	0	12	Показ упражнений обучающимися
Итого часов		**62**	**4**	**58**	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Эстрадный танец

1.1. Основные позиции эстрадного танца

Теория: История возникновения эстрадного танца

Практика:

- Демонстрация основных позиций рук (подготовительная позиция, первая, вторая,третья позиции рук), объяснение правильности положений.
- Демонстрация позиций ног (первая, вторая, третья, четвертая, шестая), объяснениеправильности положений.

1.2. Упражнения на развитие выворотности, подъемов

Теория: Показ видеоматериалов с упражнениями

Практика:

- Упражнения такие как: раливе у станка по 6-ой позиции, плиеу станка по 1-ой и 2- ой позициям, батман тандюу станка по 1-ой позиции, прыжки на середине зала по 1-ойи 6-ой позициям, PordeBra.

2. Современный танец

2.1. Основные понятия Contemporary dance

Теория: История возникновения Contemporarydance

Практика: Показ разминочного комплекса.

2.2. Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей.

Теория: Объяснение в терминах правильности названий того или иного упражнения. Понятие «баланс», понятие положений «контракшн», «релиз»

Практика: Выполнение упражнений в партере (свинги, ролл даун, ролл ап, перекаты)

2.3. Танцевальные комбинации

Практика:

- Упражнения на развитие равновесия.
- Упражнения на середине зала: стоя, сидя, лежа, по диагонали. Работа корпуса:наклоны: вперед, в стороны.
- Танцевальные шаги.

- Танцевальные комбинации.

- Разучивание танцевальных элементов в развитии: смена позиций, смена ракурсов, полуповороты.

3. Stretching

3.1. Разогрев

Практика:

- Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц, таких как:
- Разминка шеи
- Разминка плечевого сустава
- Разминка тазобедренных и коленных суставов

3.2. Базовые упражнения на растяжку всех групп мышц

Теория: Объяснение обучающимся для чего необходима растяжка как в повседневной жизни, так и для тех, кто занимается танцами.

Практика: Развитие эластичности связок и мышц при помощи следующих упражнений: «Кошечка», «Бабочка», «Лягушка», «Мостик», «Складка», а также другихупражнений в виде наклонов и прогибов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные:

- умение организовывать и планировать свою деятельность;
- умение конструктивно и бесконфликтно сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- проявление лидерских качеств и умения работать в команде, нести ответственность за свой выбор и действие команды;
- готовность участвовать в спортивных состязаниях своей возрастной группы.

Личностные:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Предметные:

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся должны **знать**:

- основные закономерности хореографического искусства;
- понимать роль хореографии в жизни человека;
- исполнять разученные танцевальные комбинации;
- правила техники безопасности при занятиях хореографией.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. создание коллектива, сохраняющего дружеские отношения не только в процессе обучения, но и в повседневной жизни;

2. сформированное представления о собственной значимости, а также о значимости дополнительных занятий в творческой сфере.

По окончании изучения данной общеразвивающей программы у обучающихся должны быть следующие ***результаты***:

- Самостоятельно могут построить алгоритм действий.
- Умеют разогревать мышцы и подготавливать тело для исполнений движений.
- Самостоятельно умеют выполнять все упражнения, изученные в программе.
- Самостоятельно могут оценивать степень освоения упражнений.
- Уверенно ведут и чувствуют себя на сцене.
- Самостоятельно могут исполнить танцевальный номер на различного рода танцевальных конкурсах.
- Знают названия танцевальных элементов классического танца, современного танца.
- Знают основные позиции танца.
- Знают историю возникновения классического балета и современного танца «Contemporary dance».
- Знают терминологию из классического танца и современного на французском и английском языках соответственно.
- Знают упражнения, способствующие укреплению и развитию мышц, связок и суставов.
- Знают упражнения на координацию движений ног, рук, корпуса, головы.
- Имеют основные знания безопасной деятельности в хореографическом классе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для проведения занятий по хореографии необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Хореографический класс.
2. Форма для занятий хореографией: купальник, юбочка, футболка,шорты, балетные тапочки, носочки белые, балетное трико.
3. Концертные костюмы.
4. Компьютер с выходом в Интернет

Информационное обеспечение.

1. Видео-материалы по классическому и современному танцу.
2. Аудио-материалы для проведения занятий по эстрадному, современному танцу и растяжке.

Интернет-ресурсы:

Все о хореографии http://diary dance.com

Все для хореографов и танцоров http://horeograf.com

Бесплатная танцевальная музыка http://balletmusic.ru

Кадровое обеспечение

В реализации программы принимают участие педагоги дополнительного образования, имеющие образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом.

Педагоги должны владеть практическими навыками выполнения трудовых функций: организация деятельности занимающихся, направленной на освоение программы; организация досуговой деятельности детей в процессе реализации программы; обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) детей, осваивающих программу, при решении задач обучения и воспитания; педагогический контроль и оценка освоения программы; разработка программно-методического обеспечения программы.

Методические материалы

- ✓ Видео-материалы по классическому и современному танцу.
- ✓ Аудио-материалы для проведения занятий по эстрадному,современному танцу и растяжке.

2.1. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

- В начале учебного года: беседа, смотр, игровая форма проведения занятий.
- В течение всего учебного года: педагогическое наблюдение, опрос,

контрольное занятие, где будут проверяться знания исполнения таких упражнений как:

- В современном танце: упражнения «Баланс», «Контракшн», «Релиз», «Ролл даун», «Ролл ап», «Свинг». Упражнения на технику contemporary
- В импровизационном танце: исполнение определенного коллективного задания и без музыкальногосопровождения.
- В середине и конце учебного года или курса обучения: ***открытое занятие.***

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н.В. Зарецкая Танцы для детей младшего и среднего школьного возраста – СПб.: Издательство «Лань», 2014. – 256 с.
2. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений сред.профессионого образования. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.:ил.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Учебные недели	Название темы Содержание тем	Форма занятий	Кол-во часов	Форма/ методы контроля
1.		История возникновения эстрадного танца	Групповая, индивидуальная	2	Опрос учащихся
2.		Основные позиции эстрадного танца	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
3.		Демонстрация основных позиций рук	Групповая	2	Наблюдение
4.		Правильность положения (подготовительная позиция, первая, вторая,третья позиции рук)	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
5.		Демонстрация позиций ног	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
6.		Упражнения на развитие выворотности,подъемов	Групповая, индивидуальная	3	Наблюдение
7.		Управжнения раливе у станка по 6-ойпозиции, плиеу станка по 1-ой и 2-ой позициям.	Групповая, индивидуальная	1	Наблюдение
8.		Упражнения батман тандюу станка по 1-ой позиции, прыжки на середине зала по 1-ой и 6-ой позициям, PordeBra.	Групповая, индивидуальная	1	Наблюдение
9.		Основные понятия Contemporary dance	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
10.		Показ разминочного комплекса	Групповая, индивидуальная	3	Наблюдение
11.		Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей	Групповая, индивидуальная	3	Наблюдение
12.		Понятие «баланс», понятие положений «контракшн», «релиз»	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение

13.		Танцевальные комбинации	Групповая, индивидуальная	6	Наблюдение
14.		Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на середине зала: стоя, сидя, лежа, по диагонали.	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
15.		Работа корпуса: наклоны: вперед, в стороны. Танцевальные шаги. Танцевальные комбинации.	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
16.		Разучивание танцевальных элементов в развитии: смена позиций, смена ракурсов, полуповороты.	Групповая, индивидуальная	3	Наблюдение
17.		Разогрев. Стретчинг.	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
18.		Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогрев всех групп мышц	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
19.		Разминка шеи Разминка плечевого сустава	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
20.		Разминка тазобедренных и коленныхсуставов	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
21.		Базовые упражнения на растяжку всехгрупп мышц	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
22.		Развитие эластичности связок и мышц припомощи следующих упражнений: «Кошечка», «Бабочка»	Групповая, индивидуальная	2	Наблюдение
23.		Развитие эластичности связок и мышц припомощи следующих упражнений: «Лягушка», «Мостик», «Складка», а также других упражнений в виде	Групповая, индивидуальная	3	Наблюдение

		наклонов и прогибов.			
24.		Базовые упражнения на растяжку всехгрупп мышц	Групповая, индивидуальная	3	Наблюдение
25.		Демонстрация разминочного комплекса из упражнений, направленных на разогреввсех групп мышц	Групповая, индивидуальная	3	Открытое мероприятие
26.		Современная хореография: подведение итогов	Групповая, индивидуальная	3	Открытое мероприятие
			Всего часов:	**62**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 477133508310942796840532664920693046834852649 1

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен С 03.02.2025 по 03.02.2026