

Введен в действие

приказом директора

МОУ СШ №54

от «31» августа 2024г.

приказ № 1

Директор МОУ СШ №54

Н.А. Белибихина

«31» августа 2024г.

Утвержден

решением Педагогического

совета МОУ СШ №54

протокол № 1

от «31» августа

Председатель педсовета

Н.А. Белибихина

«31» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальные ритмы»

Возраст обучающихся: 15 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Нагов Е.С.

педагог дополнительного образования

Волгоград, 2024

Пояснительная записка

Направленность программы

Название программы «Танцевальные ритмы» по содержанию является **художественно - эстетической**, по функциональному назначению - специальной.

По форме организации - групповой, по времени реализации – годовая, по уровню освоения программа является - специализированной.

Программа модифицированная разработана с учетом нормативных документов:

- Федерального закона от **29.12.2012 г. № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письма Министерства образования Российской Федерации от **18.06.2003 г.**

№28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от **11.12.2006 №06-1844** « Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Письма Министерства образования Российской Федерации от **02.04.2002 г.**

№13-51-28/13

«О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении»;

-Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН **2.4.4.3172-14** «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

(утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от **04.07.2014 № 41**);

-Уставом школы.

Программа составлена на основе программы Лисицкой Т.С. Хореография и танец.- М., 1988 год в которой изменены темы занятий, содержание.

Новизна программы состоит в том, что темы занятий конкретизированы с более подробным описанием содержания, в сравнении с известными аналогами по содержанию, методам и организационным формам реализации предлагаемого материала.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время потребность детей данного возраста должна быть направлены на создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации, интеллектуального и духовного развития личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражается в:

- принципах обучения (доступность, результативность);

- формах и методах обучения (занятия, конкурсы);
- методах контроля и управления образовательным процессом(анализ результатов конкурсов);
- средствах обучения (перечень необходимого оборудования)

Цели программы:

Способствовать формированию танцевально-ритмических умений, художественно-эстетических способностей воспитанников.

Задачи:

- сформировать элементарные хореографические умения и навыки,
- познакомить детей с историей и видами современного танца,
- стимулировать желание постигать данный вид художественной деятельности,
- развить музыкально-эстетический вкус, артистизм и эмоциональность
- научить детей свободно двигаться под музыку с различным ритмическим рисунком,
- привить навыки хорошего тона и правил поведения,
- способствовать развитию координации и пластики,
- способствовать развитию творческой активности и артистизма на основе полученных технических знаний,
- повысить индивидуальный уровень исполнительского мастерства,
- развить коллективизм и взаимовыручку,
- развить умение применять свой танцевальный опыт через активные выступления, что способствует развитию собственной активности и самостоятельности детей.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в том, что в структуру программы входит такой образовательный раздел, как «Основы музыкальных ритмов», характерный младшему школьному возрасту.

На занятиях дети знакомятся с такими разделами, как « Вводное занятие. Беседа о танце как художественной деятельности», «Беседа о танцевальной этике».

Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Методический прием «возвращение к пройденному», придает объемность последовательному освоению материала в данной программе.

Важным этапом занятия является разминка. В данной программе разминка комплексная и разработана не для каждого занятия отдельно, а для всех разделов единая. Состоит из специальных упражнений, характерных конкретно для танцев.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 15-16 лет.

Сроки реализации образовательной программы: 1 год.

Формы занятий:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём теоретическая часть максимально компактно включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. Практическая

часть занимает большее количество времени. Форму занятий можно определить как коллективную деятельность детей. Также предусмотрен индивидуальный подход к воспитанникам, например, при изучении тем раздела «Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений», где особое внимание уделяется технике выполнения движений в парах.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей формы организации обучения в виде конкурсов, фестивалей, отчетных концертов.

По дидактической цели форма организации обучения осуществляется по закреплению умений и навыков.

Режим занятий: два раза в неделю по 45- минут.

Ожидаемые результаты: освоение программы.

Воспитанник будет знать:

- историю возникновения танцев и их отличительные особенности;
- эмоциональные и художественные возможности танца и его роль в жизни человека;
- основные позиции и движения хореографии;
- основные современные детские балльные танцы.

Воспитанник будет уметь:

- выполнять хореографические упражнения и комбинации;
- выполнять элементарные хореографические упражнения и комбинации;
- соотносить музыку и тип танца, ритм и музыкальный размер внутри танцевальной композиции;
- танцевать все основные виды танцев, предложенные программой, с определенной степенью легкости и автоматизма.
- работать в парах.

Способы проверки:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме показательных выступлений или открытого занятия для родителей и гостей, а также проведение соревнований.

Содержание

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоритич. занятия	Практич. занятия
I	Организационный период. Набор и комплектация групп.	1	1	-
II	Вводное занятие. Беседа о танце как художественной деятельности.	1	1	-
III	Комплекс обще-развивающих физических и танцевальных упражнений	24	2	22
3.1.	Упражнения на координацию движений	3	1	2
3.2.	Упражнения на развитие слуха и танцевального ритма	3	-	3
3.3.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья	3	-	3
3.4.	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	3	-	3
3.5.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	3	1	2
3.6.	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра	3	-	3
3.7.	Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов	3	-	3
3.8.	Упражнения на исправление осанки	3	-	3
IV	Экзерсис у станка	15	2	13
4.1.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3	1	2
4.2.	Упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы	3	-	3
4.3.	Упражнения для развития эластичности мышц ног	3	1	2
4.4.	Упражнения для развития эластичности мышц спины	3	-	3

4.5.	Упражнения для развития эластичности мышц рук	3	-	3
V	Основы музыкальных ритмов	12	2	10
5.1.	Элементы теории музыки	6	1	5
5.2.	Музыкально-ритмическая координация	6	1	5
VI	Общетанцевальная подготовка	12	3	9
6.1.	Классический танец	4	1	3
6.2.	Эстрадный танец	4	1	3
6.3.	Танцы народов мира	4	1	3
VII	Беседа о танцевальной этике	5	4	1
VIII	Концертно-показательная программа выступлений	2	-	2
	ИТОГО	72	15	57

Содержание курса

Раздел I. Организационный период. Набор и комплектация групп

Содержание материала: знакомство с танцами.

История танцевальной культуры ее развитие в России.

Знакомство с танцевальным залом. Инструктажи по ТБ и ППБ.

Инструкция поведения на рабочем месте.

Форма занятия: беседа.

Методическое обеспечение: тетрадь инструктажей, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Раздел 2. Вводное занятие

Беседа о танце как художественной деятельности

Содержание материала: хореографические движения, особый художественно-выразительный язык пластики, составляющий созидательный материал танцевальной образности. Основные выразительные средства хореографического искусства. Композиционный план хореографической постановки.

Форма занятия: групповая, ознакомление с новым материалом, беседа, анализ.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Раздел 3. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений

Тема 3.1. Упражнения на координацию движений

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: координационные движения.
2. Разминка.
3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая, практическая работа, беседа.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 3. 2. Упражнения на развитие слуха и танцевального ритма

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: понятие «танцевальный ритм».
2. Разминка.
3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая, практическая работа.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 3. 3. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: особенности функций мышц плеча и предплечья.
2. Разминка.
3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая, практическая работа.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 3. 4. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: особенности гибкости плечевого и поясного суставов.
2. Разминка.
3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая, практическая работа.

Методическое обеспечение: журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 3. 6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности

1. Теоретическая часть: особенности тазобедренного сустава и эластичности.

2. Разминка.

3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая, практическая работа.

Методическое обеспечение: журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 3. 7. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов

1. Теоретическая часть: способы улучшения гибкости коленных суставов.

2. Разминка.

3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая, практическая работа.

Методическое обеспечение: журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 3. 8. Упражнения на исправление осанки

1. Теоретическая часть: правила осанки.

2. Разминка.

3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая, практическая работа.

Методическое обеспечение: журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Раздел IV. Экзерсис у станка

Тема 4.1. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: способы укрепления мышц брюшного пресса.

2. Разминка.

3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая, практическая работа, беседа.

Методическое обеспечение: журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 4.2. Упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: особенности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
2. Разминка.
3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: фронтальная работа, изучение нового материала, беседа, практикум.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 4.3. Упражнения для развития эластичности мышц ног

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: способы укрепления эластичности мышц ног.
2. Разминка.
3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая работа, беседа, показ, практикум.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 4.4. Упражнения для развития эластичности мышц спины

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: способы укрепления эластичности мышц спины.
2. Разминка.
3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая работа, изучение нового материала, практикум.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 4.5. Упражнения для развития эластичности мышц рук

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: способы укрепления эластичности мышц рук.
2. Разминка.
3. Практическая часть: составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем.

Форма занятия: групповая работа, изучение нового материала, практикум.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Раздел V. Основы музыкальных ритмов

5.1. Элементы теории музыки

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: Объясняются основные понятия музыки, необходимые для танцевания: звук, мелодия, кульминация, акцент, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт, размер, предложение, фраза, ритм и другие. Рассматриваются на конкретных примерах с «прохлопыванием» и «протопыванием».

2. Разминка.

3. Практическая часть: Акцентировка на сильную долю такта в шагах и дирижерском жесте. Музыкальная структура движения: половинный каданс — полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов.

Форма занятия: групповая работа, изучение нового материала, практикум.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 5.2. Музыкально- ритмическая координация

Содержание материала:

Теоретическая часть: Музыкально- ритмическая координация - это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

2. *Разминка.*

3. Практическая часть:

Упражнения для развития музыкально – ритмической координации:

· тройные повороты головы:

вправо, влево, вправо – остановка;

влево, вправо, влево – остановка;

Этот элемент движения должен сопровождаться взглядом, сфокусированным в одной точке, обязательно надо что-то увидеть (выделить).

· тройные повороты головы в сочетании с боковым переступанием:

шаг с правой ноги в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо;

шаг-приставка левой ноги к правой с одномоментным поворотом головы влево;

шаг с правой ноги в правую сторону с одномоментным поворотом головы вправо - остановка (пауза);

· приставной шаг крестом в сочетании с хлопками;

Форма занятия: групповая работа, изучение нового материала, практикум.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Раздел VI. Общетанцевальная подготовка

Тема 6.1. Классический танец

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Основы классического танца вырабатываются при помощи [экзерсиса](#), из которого состоит танцевальный урок как ученика, так и профессионального артиста балета.

2. Разминка.

3. Практическая часть: Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия – держась за станок одной рукой). Позиции ног – 1, 2, 3, 5. Постановка рук подготовительная, 1, 2, 3-я позиции (на середине); держась за одну руку стоя боком к станку.

Батман тандю – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме. Пальцах, развивающие силу и эластичность ног; изучаются лицом к станку по 1, 2, 5-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад. Деми плие – складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног; изучаются лицом к станку по 1, 2, 3, 5-й позициям. Деми рон де жамб пар тер – круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги сюр лек у де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги), развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Батман фραπε – сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность колена; изучается лицом к станку в начале в сторону, затем вперед, позднее назад.

Батман релеве лян на 45 градусов – медленное поднимание ноги, развивает силу и ловкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед. Упражнения на середине, повороты на двух ногах по 6-й позиции.

Форма занятия: групповая работа, изучение нового материала, практикум.

Методическое обеспечение: журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 6.2. Эстрадный танец

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: Эстрадный танец - это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. Здесь присутствуют

элементы классического танца, джаз-танца, модерн-балета, R&B, хип-хопа, фанка и даже акробатические элементы. Все это, преломляясь через индивидуальность танцора или хореографа, создает разнообразие современного эстрадного танца, который по-другому можно было бы назвать "фристайл" - свободный стиль.

2. Разминка.

3. Практическая часть: изучение исполнения основных движений разных стилей эстрадного танца.

Форма занятия: групповая работа, изучение нового материала, практикум.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Тема 6.3. Танцы народов мира

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном групповом танце в хороводах. Упражнения у станка и на середине - подготовка к более четкому исполнению народных движений (каблучные движения, присядка для мальчиков). Точные позиции положения и движения рук в танцах восточных республик. Контрастность стиля русских, белорусских и таджикских танцев. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов. Музыкальные характеристики танцев (в грамзаписи или нотном материале).

2. Разминка.

3. Практическая часть:

Русский танец. Позиция рук – 1, 2, 3, на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцы поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприседании, затем опять подняться на полупальцы. То же с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. Ковырялочка— поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Подготовка к присядке (мужск.). Полуприсядка — полное приседание. Легкие прыжки с обеих ног с одновременным их сгибанием (в полуприседании). Хлопки (одинарные) в ладоши, по бедру. Вращение на подскоках.

Форма занятия: групповая работа, изучение нового материала, практикум.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Раздел VII. Беседа о танцевальной этике

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: Даются общие сведения о правилах поведения танцоров во время соревнований и концертных выступлений, о взаимоотношениях в творческом коллективе.

Форма занятия: ознакомление с новым материалом, показ, рассказ, практикум, тренировка, групповая работа.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Раздел VIII. Итоговое

Тема 8.1. Концертно-показательные выступления

Содержание материала:

1. Теоретическая часть: В концертно-показательные выступления входит демонстрация пройденного материала, составленного педагогом в показательной форме, в рамках плановых открытых уроков.

2. *Разминка.*

2. *Практическая часть:* выступление воспитанников для родителей и гостей.

Форма занятия: обобщение и систематизация знаний, умений, навыков, занятие - концерт.

Методическое обеспечение:, журнал учета работы объединений, музыкальный центр, компакт диски CD-R, CD-RW с записями.

Информационное обеспечение программы

Литература

Основная литература:

1. Официальное издание Российского Танцевального Союза – «Профессионал. International» (2001–2007).
2. Официальное издание Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга – «Танцевальный вестник» (1998 – 2007).

Дополнительная литература:

1. Азбука танцев. Донецк, 2004.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. М., 1983.
3. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов,

2004.

5. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.

6. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.

7. Газета для танцоров «Звёзды над паркетом» (1997–2007).

8. Книги по спортивным бальным танцам в электронном виде (А. Мур, У. Лайред и др.) – ресурсы Интернета.

Методическое обеспечение.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального танцевального зала, оснащенного зеркалами и звуковой аппаратурой.

CD-R, CD-RW с записями.

Для воспитанников: танцевальная обувь, футболка или рубашка, брюки, купальник с юбкой, или обычная юбка, топ.