

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центра внешкольной работы» города Сарова**

Принята на заседании
педагогического совета:

«24» 05 2023г.

Протокол № 3

Утверждаю

Директор Центра внешкольной работы

Ю.В. Юртайкина

«24» 05 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа эстрадного танца художественной
направленности
«Сияние»**

Возраст обучающихся: 25-45 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шмакова Наталья Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Саров, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка;
2. Учебный план;
3. Содержание учебного плана;
4. Оценочные материалы;
5. Методические материалы
6. Условия реализации программы;
7. Список литературы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. В XXI веке танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни. Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...». Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Хореография - искусство танца. Познать, ценить искусство – одна из величайших радостей человека, облагораживающая его духовный мир. Стремление к прекрасному, не всегда даже осознанное, живет в каждом человеке. А вот умению видеть, слышать и вникать в смысл и красоту произведения искусства следует учиться. Как и другие виды искусства, хореография отражает социальные проблемы взаимоотношения людей, формирует целостное восприятие окружающего мира. Специфика её в том, что чувства, переживания человека, она передаёт в пластической образно-художественной форме.

Хореография – искусство, любимое детьми и взрослыми. Сейчас оно особенно популярно и востребовано. Посредством знакомства с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание людей, развить у них художественный вкус, артистичность, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, вырабатывают правильную осанку, развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Благодаря танцам происходит активное общение, ведь из всех видов увлечений танец наиболее ярко выражает непосредственность, искренность эмоционального порыва. Присущая молодости спонтанная энергия, направленная в нужное русло, питает эстетический, интеллектуальный и моральный рост человека. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает участникам понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни. Хореографические занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание общего успеха ансамбля приносит каждому участнику моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности и товарищества.

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной, эстрадной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с

требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей учащихся, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня. Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

В ходе ее освоения участники приобщаются к богатству танцевального и музыкального искусства, познают культуру своей и других стран, приобретают практические навыки хореографической культуры, развивают творческие умения. Танец, как и всякое искусство, способствует познанию действительности, формированию мировоззрения. Главное в танце - это воплощение идейного замысла в живых образах, которое воспроизводится специальными средствами.

Цели программы:

- 1) Развитие профессиональных навыков, формирование художественного и эстетического вкуса;
- 2) Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала;

Для достижения целей методической программы необходимо опираться на следующие основные **принципы:**

- поэтапное развитие природных способностей участников;
- последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- развитие музыкальных и творческих способностей посредством хореографии;
- целенаправленность процесса.
- наглядности (безукоризненный показ движений руководителем);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение к своим действиям).

Задачи программы:

- формирование общей культуры личности;
- формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;
- развитие физических данных, улучшение координации движений;
- развитие музыкально-ритмических навыков;
- создание базы для творческого мышления средствами хореографии;
- освоение приемов самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- овладение навыками правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.

Объем программы составляет 72 часа за 9 месяцев обучения, с сентября по май.

Форма обучения - очная.

Режим занятий: 1 час 2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты: овладение углубленными знаниями классического и народного танца;

- способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы;
- владение элементарной музыкальной грамотой;
- знание хореографической терминологии;
- ориентирование в национальной и мировой балетной истории;
- эмоциональная, физическая и техническая готовность к дальнейшему усовершенствованию танцевального мастерства.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Разминка и разогрев.		6	6
ОФП и растяжка.		13	13
Упражнения на степ-платформе.	1	6	7
Классический танец.	1	9	10
Восточный танец.	1	9	10
Латиноамериканские танцы.	1	9	10
Леди дэнс.		16	16
Всего			72

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Разминка и разогрев. Обязательный пункт перед каждым занятием. Разминку на своих занятиях я начинаю с головы, и разминаем все части тела поочередно.

ОФП и растяжка. После разминки у нас начинается ряд комплексных упражнений (пресс, выпады, прыжки, отжимания, скручивания, бег, поднятие гантель). Начиная с рук, пресса и заканчивая ногами и спиной. Затем мы начинаем выполнять упражнения на растяжку всех мышц на которые мы выполняли упражнения.

Степ-платформа. Это спортивный снаряд, который представляет собой небольшую скамейку с регулируемым уровнем высоты. Такая платформа предназначена не только для занятий степ-аэробикой, но и для выполнения силовых и кардио-упражнений.

Классический танец. Для того что бы в различных танцевальных направлениях, быть более или менее подготовленными, мы проходим небольшой курс классического танца. Знакомимся с теорией, просматриваем ролики. Выполняем движения на спину, осанку. Изучаем позиции. Вращения. Махи.

Восточный танец. Изучаем небольшие танцевальные связки. В них входят движения головой, руками, корпусом, бедрами, шагами, прыжками. Например: тряска, бочка, качалочка, тарелочка, верблюды и т.д.

Латиноамериканский танец. Очень сложное направление но вполне обучаемое. Самое главное мы учимся подать себя. Смотри ролики парных и индивидуальных выступлений танцоров. Учим основные шаги, позиции. Изучаем мимику и ритмы. Основные направления которые мы проходим: латина, самба, пасодобль.

Леди дэнс. Танцевальное ассорти из множества различных стилей. В основном это стили которые помогают раскрыть женственность и энергетику.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в конце учебного года в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой

аттестации учащихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешного зачисления в студию необходимо желание научиться овладеть своим телом и отсутствие противопоказаний со стороны здоровья.

Материально-техническая база: теплый проветриваемый танцевальный зал с зеркалами и станком; музыкальный центр; коврики; скакалки; степ-платформа, утяжелители, фитнес-резинки, фото и видео материалы; раздевалка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник программ общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением./Научный руководитель Н.М.Лаврухина./Под ред. О.А.Петрашевича. - Мн. - Национальный институт образования, 2005;
2. Богданов Г. Урок Русского народного танца. - М., 1995;
3. Устинова Т. Беречь красоту классического танца. - М., 2008;
4. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движения. - М., 1984;
5. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб, 2014;
6. Гусев Г.П. Методика латинского танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М., 2007;
7. Гусев Г.П. Этюды. - М., 2009;
8. Звездочкин В.А. Классический танец. - М., 2003;
9. Гусев Г.П. Методика преподавания восточного танца. - М., 2016;
10. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - М., 1989;
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз. - М., 2005.