

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации
города Сарова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» города Сарова

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
«15» 04 2025г

Утверждаю
Директор Центра внешкольной работы
Юртайкина Ю.В.
«18» 04 2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ "ВОЛШЕБНЫЙ МИР ТАНЦА"

Возраст обучающихся: с 6-18 лет
Срок реализации: 36 часов

Автор-составитель:
Поздышева Юлия Валерьевна,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

г. Саров, 2025

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	5
3. Содержание учебного плана.....	5
4. Календарный учебный график.....	8
5. Оценочные материалы.....	8
6. Результаты освоения программы.....	9
7. Материально-техническая база.....	10
8 . Список использованной литературы.....	10

1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Данная программа является общеобразовательной программой художественной направленности.

Актуальность

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность программы

Данная программа предоставляет детям возможность попробовать себя в различных видах танцевальной деятельности и позволяет сформировать свой собственный стиль.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей с 6-18 лет. В группы зачисляются все желающие. Задания будут даваться исходя из разного уровня подготовки учащихся. Будет группа для детей, которые уже имеют танцевальные навыки и для тех, которые пришли впервые.

Цель и задачи программы

Цель - ознакомление детей с основами хореографии, гармоничное развитие личности и формирование танцевальных навыков.

Задачи:

1. познакомить с понятием чувство ритма и координация движений;
2. развить интерес учащихся к танцевальному искусству;
3. дать возможность самовыражению через движения;
4. развить творческое мышление, воображение и артистизм;
5. развить коммуникативные навыки, в том числе умение работать в команде.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 36 часов.

Формы обучения.

Реализация программы предполагает использование групповых форм работы с детьми, это обусловлено спецификой предмета обучения (коллективные танцевальные композиции). Учитывая возрастные особенности, предполагается также использование индивидуальных форм работы с обучающимися.

Данная программа является дополнительным ресурсом, позволяющим в случае необходимости перенести учебный процесс в режим онлайн, с максимальным сохранением всех функций учебного процесса, проистекающего в хореографическом коллективе в режиме офлайн. Она написана и рассчитана с учетом приемов дистанционного обучения и адаптирована под различные технологические и временные возможности учащихся.

На занятиях используются как теоретические (рассказ учителя, беседа с обучающимися), так и практические формы работы (показ, демонстрация, исполнение по образцу)

Ведущими методами обучения детей танцевальному искусству являются:-
наглядный показ формируемых навыков;

- объяснение методики исполнения движения;
- тренировочные танцевальные упражнения;
- танцевальные игры.

Режим занятий.

Занятия проводятся 5 раз в неделю, продолжительностью 2 часа.

Планируемые результаты.

1. приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
2. сформировать интерес к танцевальным движениям;
3. развить творческие способности.

2. Учебный план.

периоды	месяцы											Всего за месяц
	06	07										
	Ознакомительный уровень											
Количество недель	4	4										4
Количество учебных часов	36	36										36
Объем по темам и разделам (в часах)												
Подготовительные упражнения	12	12										12
Современный танец	12	12										12
Музыкально-танцевальные игры	12	12										12

Всего 36 часов

3. Содержание учебного плана

Учебный план

Тема 1. Подготовительные упражнения.

2.1. Основные исходные положения

Теоретическая часть: Понятие «исходное положение». Понятие «полупальцы».

Практическая часть: Позиции ног: I, II, V позиции. Основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе, округлые. Упражнения «Шарик», «Окошечко». Упражнение «Дотянись до солнышка». Положения головы: наклоны и повороты. Упражнение «Часики».

2.2. Развитие мышечных ощущений.

Теоретическая часть: Сведения о строении тела: мышцы спины, живота, рук, ног, шеи, колена, бедра, стопы и их подвижность. Понятия «твердые и мягкие мышцы». Понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела».

Практическая часть: Упражнения на расслабление и напряжение мышц в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения по переносу тяжести тела вперед, назад, в сторону с одной ноги на другую. Упражнение «Птички». Работа мышц ног, рук, спины и живота.

2.3. Развитие мышц и подвижность суставов

Теоретическая часть: Развитие мышц и суставов пояса: Понятия наклон и поворот головы. Развитие мышц и подвижность суставов рук. Развитие и укрепление подвижности и натянутости стоп. Развитие выворотности в коленном и тазобедренном суставах.

Практическая часть: Упражнение «волшебный карандаш»: повороты и наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, круговые повороты. Подвижность плечевого пояса: подъем и опускание плеч, движение их вперед и назад. Упражнение «Паровозик». Положение рук, вытянутых вперед, вверх, в сторону. Упражнение «Робот». Положение стоп выворотное и не выворотное. Сокращенное «Утюжок». Упражнения «Калачик» и «Лягушка». Укрепление мышц спины: повороты вправо и влево, наклоны вперед и назад. Упражнения выполняются в положении стоя на ногах, на коленях, с упором на руки, лежа на животе. Амплитуда перегибания позвоночника увеличивается. Упражнения: стоя на ногах - наклоны корпуса вперед, в сторону. М/р. 2/4; сидя - «Книжечка»; стоя на коленях - «колечко»; стоя на коленях и руках - «Кошка потягивается»; лежа на животе - «Самолетик», «Лодочка». Упражнения мышц живота.

Упражнения на укрепление мышц пресса выполняется лежа на спине. Упражнение: расслабление и напряжения мышц живота. М/р. 2/4; лежа на спине - «Велосипед», «Ножницы», подъем и удержание 2-х ног на высоте 450 от пола.

2.4. Построения и перестроения.

Теоретическая часть: Понятия: линии, колонны, круг, интервал, равнения в линиях и колонах. Повороты. Диагональ.

Практическая часть: Упражнения на перестроение: переход из 1-й линии на 2-е, из линии в круг, движение по диагонали. Упражнения исполняются в разных характерах: бег, марш, подскоки, галоп.

Тема 2. Современный танец.

Теоретическая часть: История развития джаз-модерн танца.

Практическая часть: Движения для разогрева мышц шеи, головы, плеч, корпуса, бедер.

Соединение движений изолированных центров:

- наклон вперед и назад,
- наклоны вправо и влево,
- повороты вправо и влево,
- *sundarī* вперед-назад и из стороны в сторону.

Изучаются сновные элементы и приемы джаз-модерн танца:

1. Разогрев.
2. Изоляция.
3. Упражнения для позвоночника.
4. Уровни.
5. Кросс. Передвижение в пространстве.
6. Комбинация или импровизация.

Упражнения «ролик», «цветок», «волна», «ось», contraction , release, упражнения для позвоночника .Осваивается движение волны руками.

Изучаются акробатические уровни: «березка», «мост», «колесо», «шпагаты», прыжки.

Тема 3: Музыкально-танцевальные игры .

Теоретическая часть: Развитие музыкальности, выразительности движений, способности к импровизации.

Практическая часть:.

«Танцуем сидя» ,«Трансформер», «Стоп-кадр» , «Штитель-шторм», мимическая гимнастика.

4 . Календарный учебный график.

группа	возраст	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в день
группа	6-18	9	1.8 в день

5. Оценочные материалы.

Результативность освоения программы определяется в ходе текущего контроля в начале учебного периода в форме выполнения групповых и индивидуальных заданий.. Критерии оценки результативности освоения программы представлены в таблице.

№	ФИО	музыкальность	физические качества	задания
1				
2				
3				

Критерии оценки знаний и умений ученика:

3 балла – (высокий уровень) - ребенок выполняет самостоятельно предложенные задания;

2 балла – (средний уровень) - ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

1 балл – (низкий уровень) - ребенок не может выполнить все предложенные задания без помощи взрослого.

Высоким результатом можно считать средний балл от 2,5 до 3.

Средний уровень от 1,5 до 2,5 балла.

Низкий уровень 1,5 балла и ниже.

По результатам диагностики можно сделать выводы об усвоении программы обучающимися.

6. Результаты освоения программы:

-знают танцевальные движения различных направлений;

-умеют правильно их исполнять;

-владеют элементарными знаниями хореографии .

7. Методические материалы

Учебные, дидактические и методические пособия

Подготовительные упражнения	Уч. пособия: аудиоматериалы художественная литература ("Азбука классического танца" Н. Базарова, В Мей; Джозеф С. Хавилер «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки»)
Современный танец	Уч. пособия: художественная литература (В.Ю. Никитин "Модерн - джаз танец. История. Методика. Практика"; "Основы современного танца" С.С. Полятков)
Музыкально-танцевальные игры	Уч. пособия: Фрилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СВ-ФИ-ДАНС. Танцевальная – игровая гимнастика для детей./Фрилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.–С-П.: Детство-ПРЕСС, 2007г.-323стр

7. Материально-техническая база.

Для реализации программы необходимы особые условия:

- светлый, проветриваемый, просторный зал, оснащенный хореографическим станком и зеркалами;
- технические средства : музыкальный центр (с USB-выходом), проектор с экраном, ноутбук;
- компакт-диски, съемные цифровые носители с аудио и видео записями;
- раздевалки: для мальчиков и для девочек;
- коврики ;
- репетиционная форма.

8. Список литературы для педагога.

1. Леонов Б.. Музыкальное ритмическое движение. Минск, 1971.
2. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003.
3. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.
4. Фрилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СВ-ФИ-ДАНС. Танцевальная – игровая гимнастика для детей./Фрилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.–С-П.: Детство-ПРЕСС, 2007г.
5. Буренина А.И. Программа «Ритмическая мозаика» // А.И. Буренина.

Список литературы для детей.

1. Базарова Н.П. , Мей В.П. " Азбука классического танца". - М:Лань, 2008 г.
2. Джозеф С. Хавилер "Тело танцора".- М.: "Новое слово", 2004г
3. Лариса Абызова «Теория и история хореографического искусства. Термины и определения»- С-П. «Композитор», 2007г

Список литературы для родителей.

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии».- С-П. «Люкси», «Респекс»-256 с.
2. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография. - Кемеровская гос. Академия культуры и искусств, 2000г