МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ № 5»

Рекомендована к реализации:
Методическим советом
МБОУ ДО ЦДО № 5
г. Красноярска

Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ЦДО № 5
г. Красноярска
Подписано цифровой подписью:
Девяткина Валентина Михайловна
Дата: 2023.09.28 15:04:23 +07'00'
_____В.М. Девяткина

Приказ № 154 от «30» августа
2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СТУДИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «ШАГ ВПЕРЕД»

Направленность: художественная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 10-15 лет.

Срок реализации программы: 1 год, 108 часов.

Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Мурлаева Яна Вадимовна

г. Красноярск

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка .....**Ошибка! Закладка не определена.**

II. Цель и задачи программы. 5

III. Содержание программы 7

IV. Планируемые результаты. 9

V.Условия реализации программы..... 12

VI. Формы аттестации и оценочные материалы 13

VII. Список литературы..... 16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности, студия современного танца «Шаг вперед» разработана для обеспечения развития физических и познавательных способностей обучающихся в соответствии с нормативными документами в области образования РФ:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012), ред. от 31.07.2020.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 № 729-р).
3. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», АНО ДПО «Открытое образование»;
6. «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», разработанные Региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края в 2021 г.

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы пользуется спросом подрастающего поколения и их родителей, так как она помогает решать целый комплекс вопросов, связанных с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании детей, а также организации их свободного времени.

Занятия по программе способствует развитию физических данных детей: укрепляет мышцы ног и спины; сообщает подвижность суставно-связочному аппарату; формирует технические навыки и основы правильной осанки; тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную систему; корректирует

физические недостатки строения тела, – в этом его значение и значимость. Процесс обучения имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный корсет и т.д.

А также наша программа помогает преодолевать психологические барьеры детей, приобретать социальный опыт взаимодействия с окружающими, который будет способствовать становлению и формированию творческой и социально активной личности, способной реализовать свои возможности и раскрыть свой творческий потенциал.

Программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого, к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ребенка.

Новизна данной программы заключается в том, что процесс обучения помогает раскрыть возможности каждого ребенка, средствами свободной импровизации, которые избавляют от физических и психологических зажимов ребенка.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в классических и народных направлениях танцев, большинству детей сложно исполнять номера, в силу отсутствия некоторых природных данных: выворотности ног, подъема стопы, танцевального шага и т.д. А современная направленность, создает возможность любому ребенку проявить свои способности и выразить свою собственную индивидуальность.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей от 10 до 15 лет, без предварительной подготовки и базового уровня и предусматривает, физические и возрастные особенности детей.

Наполняемость группы: 10 человек.

Сроки реализации программы: 1 год (108 часа), 3 занятия в неделю по 2 и 1 академическому часу.

Формы обучения: Очная форма (учебное занятие, класс – концерт, открытое занятие). Заочная форма (дистанционное обучение: видео-урок, общение в чатах сети Интернет, получение заданий и методических материалов).
Режим занятий: 3 занятия в неделю по 2 и 1 академическому часу.
Продолжительность занятия для детей от 10 до 15 лет – 45 минут.

Цели и задачи программы.

Цель – Формирование творческих способностей детей, в умении управлять своим телом, эмоциями и чувствами посредством современной хореографии.
Задачи:
Образовательные:
- познакомить детей с элементами классического танца, как с основой хореографии: положения корпуса, позиции рук и ног, экзерсис;
- познакомить детей с разными элементами современной хореографии: джаз - модерн, афро - джаз, бродвей – джаз, хип-хоп и др.
- разучить с детьми технику выполнения элементов движений современной хореографии.
Развивающие:
- содействовать развитию физических данных детей: координации движений в пространстве, укреплению мышечного корсета, гибкости тела, выворотности ног и т. д;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- развивать представление детей об общих понятиях современного танца (терминология), с его истоками и историей развития.
Воспитательные:
- прививать интерес детей к танцевальному искусству;
- приобщать детей к стремлению здорового образа жизни;
- формировать у детей чувства ответственности, самостоятельности, выносливости;
- формировать уважительное отношение к себе и окружающим людям.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Учебно-тренировочный.				
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		1		Беседа
1.1	Общеразвивающие упражнения.			3	Наблюдение
1.2.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.			6	Наблюдение
1.3.	Партерный экзерсис			10	Гимнастический тест
	Всего:	**20**	1	19	
	Раздел 2. Дисциплина «Основы народного танца».				
2.1	Основные положения корпуса, позиции рук и ног.			2	Индивидуальный показ
2.2	Экзерсис народного танца.		1	20	Групповой показ
2.3	Основные элементы народного танца: движения, шаги, прыжки и т.д.			20	Зачет
	Всего:	**43**	1	42	
	Раздел 3. Дисциплина «Современный танец»				
3.1	Основные положения корпуса, позиции рук и ног.			2	Индивидуальный показ
3.2	Терминология		1	1	Викторина
3.3	Экзерсис		1	9	Групповой показ
3.4.	Основные элементы современного танца: движения, шаги, прыжки и т.д.		1	6	Зачет
	Всего:	**21**	3	18	
	Раздел 4. Танцевальные элементы и композиции				
4.1	Знакомство с танцем зумба, модерн,		4	11	Опрос, беседа
4.2	Кросс. Продвижение в пространстве			4	Зачет
4.3	Середина (элементы современных танцев: композиции, постановки)			5	Зачет
	Всего:	**24**	4	20	
	ИТОГО:	**108 ч**	9	99	

Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Учебно-тренировочный

1.1 Общеразвивающие упражнения.

Практика. Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

1.2 Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Практика. Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка»,

Releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк– плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

1.3 Экзерсис на полу.

Практика. Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов, каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

«Упражнения, сидя на полу»; *«Упражнения, лёжа на спине»*; *«Упражнения, лёжа на боку»*; *«Упражнения, лёжа на животе»*; *«Упражнения, стоя на коленях»; «Упражнения парами».*

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Раздел 2. Дисциплина «Основы народного танца»

1.1. Основные положения корпуса, позиции рук и ног.

Практика. Разучивание методики постановки корпуса на середине, (ноги в 1 свободной поз., руки – в подготовительной поз.); Освоение позиций рук – подготовительная, 1,2,3, 4; Освоение позиций ног – 6,1,2,3,4,5.

1.2. Экзерсис народного танца.

Теория: Техника выполнения народных упражнений у станка и на середине. Просмотр видео, презентации.
Практика: Разучивание методики народных упражнений у станка, на середине зала, по всем правилам постановки корпуса, движением головы, позициями ног и рук.
Притопы (одинарные, тройные). Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка. Простой русский шаг: назад через пальцы на всю стопу, с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад. «Переменный» шаг: с притопом и продвижением вперед и назад, с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперёд и назад. «Девичий ход» с переступаниями: «Гармошка». «Припадание»: простое, Припадание в сторону по 3-й свободной позиции.
1.3. *Основные элементы народного танца: движения, шаги, прыжки и т.д.*
Практика. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям) Бег на месте с продвижением вперед и назад на полу пальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя. «Верёвочка» простая, «Ковырялочка» с двойным притопом: с тройным притопом. «Ключ» простой с переступаниями.

Раздел 3. Дисциплина «Современный танец»

1.1 Основные положения корпуса, позиции рук и ног.
Практика. Позиции рук в современном танце:
I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
II – руки в сторону, ладони вниз;
III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга
Позиции ног:
I – пятки вместе, носки врозь;
II- параллельная и выворотная;
IV – параллельная
VI – параллельная
1.2. Терминология
Теория. Терминология современного танца, просмотр презентации
Практика. Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.
Например:
contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
bodi roll – скручивание тела
stretch – тянуть, растягивать

flex, point – сократить, вытянуть
flat back – плоская спина
skate – скольжение и т.д.
1.3. Экзерсис
Теория. Экзерсис современного танца. Просмотр видеоматериалов.
Практика. Выполнение экзерсиса у станка, на середине, разучивание методики выполнения.

Раздел 4. Танцевальные элементы и композиции

4.1. Знакомство с танцем зумбы, модерн.
Теория: Основные стили джазового танца. Просмотр видеоматериалов и презентации
Практика. Разучивания техники выполнения танца зумбы*:*
Основные разделы *танца модерн*: Сидя или лёжа на полу (floowork);
Работа на месте (centrework); Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space)

4.2. Кросс. Продвижение в пространстве
Практика. Различные движения по диагонали в разных стилях современного танца (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)

4.3. Середина (элементы современных танцев: композиции, постановки)
После изучения основных элементов движений современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики определенных стилей, опираясь на сформированные интересы и возможности обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:
- Проявление интереса у детей к танцевальному искусству;
- Стремление детей к здоровому образу жизни;
-Сформированность у детей чувства ответственности, самостоятельности, выносливости;
- Проявление уважительного отношение к себе, и окружающим людям.
Метапредметные результаты:
- Развиты физические данных детей: координации движений в пространстве, укреплению мышечного корсета, гибкости тела, выворотности ног и т. д;
- сохранена и развита гибкость и подвижность позвоночника и суставов;

- Сформировано представление детей об общих понятиях современного танца (терминология), с его истоками и историей развития.

Предметные результаты:

- Изучены детьми элементы классического танца, как с основы хореографии: положения корпуса, позиции рук и ног, экзерсис;
- Ознакомлены с разными элементами современной хореографии: - модерн, зумба, а так же с элементами народного-сценического танца.
- разучена детьми техника выполнения элементов движений современной хореографии.

Планируемые результаты по 4-м аспектам развития личности обучающегося:

Интеллектуальное развитие	**Духовно-нравственное развитие**	**Эмоционально-эстетическое развитие**	**Физиологическое развитие**
Умеют работать в группах и осуществлять мыслительные операции	Умеют получать необходимую информацию в общении и спокойно отстаивать свое мнение	Сформировано осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку	Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников
Умение использования речи для коммуникации	Умеют соотносить свои желания, стремления с интересами других людей. Умеют принимать участие в коллективных делах (договариваться, уступать)	Умеют принимать участие в коллективных делах (договариватьс я, уступать)	Изучают личностные потребности, интересы, используют игровые и проектные формы работы
Умеют осуществлять мыслительные	Индивидуализированный стиль общения	Активно воспринимают информацию,	Знание и выполнение санитарно-

операции		проявляют инициативу, объясняют свою точку зрения	гигиенических правил, соблюдение режима дня, устойчивые представления об оздоровительном влиянии природы на человека
			Знание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, устойчивые представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека
			Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе – использование групповых проектов на тему здоровьесбережения

Календарный учебный план

Раздел программы	**Сроки реализации программы**	**Количество учебных недель**	**Всего академических часов в год**	**Ко-во часов в неделю**	**Продолжительность занятий**
Раздел 1. Учебно-тренировочный. Раздел 2. Дисциплина «Основы классического танца». Раздел 3. Дисциплина «Современный танец» Раздел 4. Танцевальные элементы и композиции	01.09.09.2023-31.05.2023	36 недель	108	3	3 занятия в неделю по 2 и 1 академическому часу.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Информационное обеспечение:

- Библиотека по современной хореографии: учебно-методическая литература, методические разработки, конспекты занятий для преподавателей.

− Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по хореографии.

−Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

Материально-техническое обеспечение:

− Просторный, светлый класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);

− Раздевалка для обучающихся;

− Наличие специальной удобной формы;

− Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;

− Наличие музыкальной фонотеки;

− Наличие гимнастических ковриков, мячей, палок.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в йоге для детей не менее года, образование средне-профессионального, педагогическое.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы отслеживания и фиксации:

- *Текущий контроль:*

1. Визуальный контроль (наблюдение, оценивание);
2. Беседа, опрос, тестирование и т.д.

- *Промежуточный контроль:*

1. Индивидуальные задания;
2. Задание по отдельным группам;
3. Задание на всю группу учащихся.

- *Итоговый контроль*

1. Итоговые занятия (открытый урок).

По результатам текущих проверок можно прогнозировать готовность обучающихся к восприятию той или иной новой информации, их результативность в конце года.

Формы предъявления и демонстрации: зачет (оценивание каждого ребенка по выполненным заданиям – гибкость, баланс и т.д.), открытое занятие.

Оценочные материалы:

Методы диагностики: тестирование.

Оценочный лист

Диагностика обучающегося «Гимнастический тест»

1 год обучения

Ф.И.О._____

Дата _____

Физические данные обучающегося	Уровень подготовки (1-5 баллов)
Подъем стопы	
Народный шаг	
Гибкость тела	
Прыжок	
Координация движений	
Музыкальный слух	

Всего баллов:_____

Критерии оценки

Оптимальный уровень (3 балла):

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа);
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;

Хороший уровень (2 балла):

- знает названия частей тела,
- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;

Допустимый уровень (1 балл):

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.

Оценка уровня физических данных.

Оптимальный уровень – более 25 баллов

Хороший уровень-15 – 24 баллов

Допустимый уровень – до 14 баллов

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – *М.: Айрис, 2001.*
2. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс. http://girshon.ru/
3. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – *М.: АСТ, 2010.*
4. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – *М.: Искусство, 2001.*
5. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода*; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.*
6. Полятков С.С. Основы современного танца. – *М.:Феникс, 2009.*
7. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. - http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса – очно, очно-заочно, заочно, дистанционно, в условиях сетевого взаимодействия и др.

Методы обучения - словесный, наглядный, практический, игровой.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная (дети с ОВЗ), индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия - практическое занятие, игровое занятие, открытое занятие.

Алгоритм учебного занятия:

Каждая часть занятия выполняет свои задачи.

Первая, *подготовительная часть* включает разминку, способствующую разогреву мышц, суставов, связок. Главная задача – организовать внимание занимающихся и подготовить мышцы, суставы и связки к интенсивной физической работе. Вторая, основная часть подразделяется на две составляющие: тренировочную и танцевальную. Составляющая тренировочная предусматривает тренаж на основе какого – либо танцевального направления. Это означает – изучение элементов, упражнений, их сочетаний, поз, ракурсов и т.д., их детальная отработка. Составляющая танцевальная – это изучение различных комбинаций, этюдов, композиций на основе любого танцевального направления, отработка техники и манеры исполнения в них.

Задачи *основной части* – развитие и формирование мышечного аппарата, развитие подвижности суставов, развитие силы и выносливости, координации,

хореографической памяти, музыкального слуха посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их выразительного исполнения.

Третья, *заключительная часть* предполагает подведение итогов урока, домашнее задание, расслабление мышечно–связочного аппарата. Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подведение итогов урока.

Принципы, лежащие в основе работы по программе:

1. Принципы личностного подхода (каждый ребёнок – личность, что является непреложной ценностью)
2. Принцип систематичности и последовательности (от простого - к сложному, от известного к неизвестному).
3. Принцип адекватности возрасту (учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка).
4. Принцип научности (все упражнения строятся по определённой логике с учётом принципов детской йоги).
5. Принцип опоры на интерес (все занятия должны быть интересны ребёнку).

Учебно-методическое обеспечение:

2. Аудио и видео материалы.
3. Методические разработки, конспекты, учебно-методическая литература.

Материально-техническое обеспечение:

1. Аудио и видео аппаратура.
2. Просторный зал.
3. Зеркала, коврики.

Методы и приёмы работы:

1. Практические (разучивание и совершенствование движений)
2. Наглядные (демонстрация педагогом движений)
3. Комбинированные (типичное учебное занятие: разминка, изучение нового материала, повторение и закрепление пройденного).

Форма организации учебной деятельности:

2. Групповая (распределение детей по группам в зависимости от их возраста);
3. Индивидуальная (применяется при обучении детей, которые слабо усваивают учебный материал).

Форма проведения занятий:

Очная форма: Учебное занятие; класс – концерт (открытое занятие).

Заочная форма: дистанционное обучение: видео-урок, общение в чатах сети Интернет, получение заданий и методических материалов.