Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации муниципального образования
«Абдулинский городской округ»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принято на заседании:
методического совета
от «25»мая 2020 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДТ
_____Л.В.Васильева
«25» мая 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности "Современный танец"

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 01-30 июня 2020 года

Автор-составитель:
Зайцева Эльвира Аруслановна, педагог
дополнительного образования

г. Абдулино, 2020г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная краткосрочная программа «Модерн» художественной направленности, предназначена для реализации в условиях дистанционного обучения в период летних каникул.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);

– Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;

- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» (Постановление правительства Оренбургской области от 29.12.2018 г. № 921-п.п.);

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

– Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

– Концепция общенациональной системы выявления и развития моло-дых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827)

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методиче-ские рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Организация летнего отдыха один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет

сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Летние каникулы самая лучшая и незабываемая пора для развития творческих способностей и совершенствования возможностей ребенка, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Летние каникулы это период, когда дети могут «сделать свою жизнь» полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий, могут с пользой провести свободное время. Программа направлена на организацию социально - значимой деятельности учащихся, которая осуществляется в ходе практической работы по созданию комплекса танцевально - гимнастических упражнений и его показа во время лагерной смены.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа является авторской. Целью ее создания является изменение содержания и методов обучения, направленных на организацию познавательной деятельности детей в летний период и поддерживающих деятельностный подход в образовании.

Краткосрочная программа предназначена для работы с детьми в рамках функционирования летнего отдыха в дистанционном режиме и позволяет обучающимся пробовать свои силы в составлении, разучивании и проведении комплекса танцевальной гимнастики.

В данной программе танцевальная гимнастика рассматривается как сфера социальной практики детей, в рамках которой они приобретают культурный, нравственный и социальный опыт.

Особенностью программы является ее практико-ориентированный характер. Обучающиеся проходят обучение в процессе работы над составлением комплекса танцевально - гимнастических упражнений, такая работа имеет четкие сроки, накладывает на весь коллектив и каждого ребенка большую ответственность за выполнение взятых на себя обязательств.

В процессе обучения используются авторские движения, комбинации и танцы педагога, который в свою очередь активно привлекает учащихся к придумыванию упражнений танцевально- гимнастического комплекса, сюжета, к

созданию костюмов и реквизита.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы дети осваивали различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости.

Цель программы - развитие творческих способностей учащихся.
Задачи:

- дать общее представление о технологии создания танцевально-гимнастического комплекса упражнений,

- создать условия для первых проб ребенка в качестве инструктора, постановщика,

- содействовать становлению индивидуального творческого воображения, наблюдения, фантазии.

Срок реализации краткосрочной общеобразовательной программы 30

дней.

Возраст учащихся по программе 6 - 14 лет. Группы могут быть разновозрастными. Для учащихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при определении творческого задания.

В состав объединения включаются учащиеся, занимавшиеся в течение учебного года по общеобразовательным программам хореографического направления и все желающие.

Количество детей в группе 15 человек.

Продолжительность образовательного процесса - 30 дней . Режим занятий - один раз в неделю по 2 часа. Недельная нагрузка- 1 8 час. Уровень обучения - ознакомительный. Форма занятий - дистанционная.

Форма организации деятельности: практическое занятие, мастер- класс, теоретическое занятие.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;

- эстетические чувства, стремление к красоте, желание участвовать в её

сохранении, в творческом, созидательном процессе;

- установка на здоровый образ жизни;

- готовность к выбору направления профильного образования.

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия.

обучающийся должен уметь:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

обучающийся должен знать/уметь:

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

Познавательные универсальные учебные действия.

обучающийся должен уметъ/знатъ:

основы ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения.

Предметные результаты.

обучающийся овладеет навыками:

- импровизации в различных стилях хореографии;

- основ дыхания в танце;

- самостоятельного проведения отдельных частей танцевального занятия, гимнастических композиций;

- предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений.

Учебный план

№ темы	**Название темы**	Кол-во часов	Теория	Практика	Ссылка
1	Введение в программу. Техника безопасности.	1	1		https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/tiekhnika-biezopasnosti-na-urokakh-khorieoghrafii
2	Гимнастика	18	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=Rk_rZrf7kzk&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=eLFF0TqobOg&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=KT9IhxruI38&feature=youtu.be
3	Современный танец	18	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=Wf64JGYv4wY&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=Pre4u2Y0V1U&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=r5R5yhEWjsU&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=GtWM9ZHmHkU&feature=emb_logo
4	Сочинение и постановка танцевально-гимнастических композиций, показ	35	5	30	https://www.youtube.com/watch?v=2u6_6lTgY8Y&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=TSHxwB_QlbA&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=a3mpsfhclFo&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=dVIFJ2rYIeU&feature=youtu.be
5	Всего	72	12	60	

Содержание.

Тема 1. Введение в программу.

Теория. Знакомство с учащимися. Инструктаж по технике безопасности. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Правила поведения в лагере и на занятии. Определение физической подготовленности учащихся.

Тема 2. Гимнастика.

Теория: Общее понятие о шеренгах, флангах, интервалах. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнение для туловища Упражнения для мышц и голени и стоп.

Практика: 1. Построение, выполнение команд, перестроение.

- Ходьба на месте, в движении, в колонне, по одному, парами

- Ходьба на носках, пятках, в полуприседе

- Переход с шага на бег

- Бег по кругу, змейкой, по диагонали

2.Говорящие руки.

- Руки в стороны: сведение и разведение лопаток

- Поочередное и одновременное движение плеч вперед и назад, круговые движения плеч

- Круговые движения кистей в различном темпе, резко, плавно и т.д.

- Плавные движения рук в основных и промежуточных плоскостях и направлениях с отстающей кистью

- Движение рук по дуге и по кругу

3.Общее понятие о позициях ног.

- Позиция ног I, II, VI.

- Движение ног из основной стойки, из позиции и на носках.

- Полуприседания и приседания.

- Полуприседание на одной ноге, с выставлением другой на носок и с подниманием ее (по всем направлениям)

- Выставление ноги на носок и приставление

- Маленькие и большие броски: махи ногами

- Сгибание ноги вперед (скользя носком по опорной)

- Сгибание ноги назад с наклоном назад

- Поднимание ноги назад в переднее равновесие

- Вставание на носки в различных стойках
- Высокое равновесие

4.Понятие «держи спину прямо».

- Наклоны вперед, назад, в стороны в стойках, стоя на одной ноге, ноги вместе, ноги врозь с различными положениями и движениями рук

- Круговые движения туловища.

- Из положения сидя наклоны вперед.

- Из положения лежа на спине прогибание туловища, поочередное и одновременное поднимание согнутых и прямых ног, группировка, поднимание ног до касания пола за головой.

- Из положения лежа на животе, опираясь руками, наклон туловища назад.

- Прогибание и сгибание спины

- «Змейка»

- В положении сидя на пятках, руки сцеплены сзади, прогибание и сгибание спины

- Наклоны вперед прогнувшись

Тема 3. Современный танец.

Теория. Основные понятия джаз-модерн танца.

Практика. Упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.

Наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).

Упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90 0 (влево и вправо), голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.

Плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист

плеч.

Грудная клетка: движение из сторон в сторону.

Пелвис (бедра): движение из стороны в сторону;hip lift.

Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.

Ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног - I параллельная, II параллельная.

Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.

Прыжки: по I параллельной; из Пой во II параллельную.

Тема 4. Сочинение и постановка танцевально - гимнастических композиций, показ.

Теория. Определение стиля и характера музыки танцевально-гимнастических композиций, показ. Составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением. Средства для создания образа: пространственный рисунок танца, язык танца - пластика тела, мимика, драматургия развития образа, актерское мастерство, музыка, костюм, художественное оформление сцены.

Практика. Выбор темы (художественного замысла). Разучивание движений. Разводка танцевального рисунка. Размещение по точкам, ориентировка в пространстве. Определение сценической графики. Пластика образного содержания. Работа над эмоциональной выразительностью. Изготовление костюма, подбор реквизита. Отработка отдельных частей и всего танца в целом.

Методическое обеспечение.

В программу занятий входят упражнения по развитию современной пластики: партерная гимнастика; упражнения для отдельных групп мышц.

При исполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений.

В последней части занятия предлагаются танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям современным танцам.

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки - от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

Литература

1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 2013 2.Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми,- М.: Астрель, 2014

3. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2000 .

4. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. - М.: Деггиз, 1959.

5. Ваганова А. Основы классического танца. - С.-П.,2012.

6. Валькова Р.А. Методическая рекомендация по современному танцу. - Курган, 2007.

7 Вальков В.А. Поиски и решения. Методические рекомендации для руководителей хореографических коллективов. - Курган, 2010.

8. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев,- Ростов на Дону.: Феникс, 2013.

9. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье: программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ,2004г.

12. Джазовые танцы./ Авт.-сост. Е.В. Диниц.-М.: АСТ, 2012.

Ю.Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М.: 2006.

11.Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2013.

12.Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 2006.

13. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей,- М.: Гном-Пресс, 2010г.

14. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2011г.

15. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. - Росгов-на-Дону: Феникс, 2013.

16. Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джа танца. - М., 2009.

17. Панферов В. Основы композиции танца,- Челябинск: ЧГАКИ, 2011.

18. Полетков С.С. Основы современного танца. - Ростов- на - Дону, 2005

19. Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.,2003

20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс,- С-П.,2007

Литература для детей:

1. Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2011г.

2. Буц Л.А. Для вас девочки. М, 2012г;

3. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 2006г;

4. Генералова И.А. «Мастерская чувств» методическое пособие,2014г.

5. Сирота Александр - «Детская энциклопедия»,2005г

6.. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 2008г;

7. Тётушкина А.А. О.Б.Ж. « Секреты преподавания» Волгоград. Учитель 2009г.

8. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности,2012.

9. Яковлев В. Игры для детей. М. 2005г.