

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации города Лесосибирска

МБОУ Лицей г. Лесосибирска

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска
Протокол №439 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «Лицей» г. Лесосибирска
Приказ №01-13-125

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Развиваемся танцуя»**

направленность программы: художественная

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Автор-составитель:
Бакшина Ксения Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Лесосибирск, 2024г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная образовательная общеразвивающая программа «Развиваемся танцуя» составлена с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей» г. Лесосибирска.

Танец - это уникальное средство воздействия на человека. Постигая это непростое искусство, ребенок развивается и физически, и психически, и интеллектуально. Танец объединяет в себе множество стилей и направлений: начиная с элементарной пластики растений, животных и птиц и, заканчивая, серьезными техниками современного танца. И здесь уже требуется не только гармоничное физически развитое тело, но и колоссальная духовная и интеллектуальная работа. Знакомясь с музыкальными произведениями различных жанров, ребенок формирует свой собственный вкус. Он начинает воспринимать музыку, как способ самовыражения и самореализации. Юные артисты работают с реальными и воображаемыми предметами, выстраивают

взаимоотношения с партнером, проживают и переживают определенные чувства и события. Постигая искусство танца, человек развивается и воспитывается многогранно.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развиваемся танцуя» **художественной направленности** имеет **базовый** уровень освоения. Помимо обучения хореографии, уделяется внимание актерскому мастерству и импровизации.

Актуальность данной программы определяется запросом на образовательные услуги со стороны детей и родителей в области хореографии. В первую очередь, это укрепление здоровья, развитие творческого потенциала, формирование нравственных и волевых качеств, а также социализация детей, их самореализация.

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формированию и развитию творческих способностей обучающихся;
- обеспечению духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- созданию условий для формирования культуры здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является интеграция танцевального и театрального искусства в разновозрастной группе. В программу включены занятия по выработыванию пластики тела, знакомству с основами актерского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных комбинаций. Программа направлена на предоставление возможности обучающемуся выразить себя в танце, передать эмоции через пластику. Для обучающихся наиболее привлекательным элементом является участие в мероприятиях школьного и городского уровня, а также конкурсы и фестивали. В разновозрастной группе физические и эмоциональные резервы ребенка имеют отличия, поэтому на занятиях при необходимости происходит коррекция темпа работы, чаще предоставляется возможность импровизировать. Программа может выступать гарантом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 18 лет, с разными природными данными, интересующихся танцевальным творчеством и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Прием детей осуществляется на основании заявления от родителей.

Численность группы от 10 до 24 человек.

Срок реализации программы: 36 недель, 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Последовательность изложения тем и количество времени может быть изменено в зависимости от индивидуальных особенностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях, концертах.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие творческих способностей у обучающихся 11-18 лет через освоение основ танцевального искусства.

Задачи:

1. Развивать у обучающихся физические данные: координация, мышечная сила, гибкость, выносливость, скорость, ориентирование в пространстве.
2. Формировать умение согласовывать движение с характером музыки.
3. Развивать творческие способности: импровизация, артистизм, фантазия.
4. Формировать художественно-образное восприятие мира.
5. Способствовать воспитанию общей культуры: речи, общения, коммуникации со взрослыми, взаимоподдержки.
6. Воспитывать личностные качества: силу воли, дисциплинированность, целеустремленность, уверенность в себе.
7. Приобщать к культуре здорового образа жизни.
8. Формировать умения самостоятельной и командной работы, организации свободного времени.
9. Способствовать профилактике девиантного поведения и социальной адаптации обучающихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, опрос
2.	Основы ритмики	10	1	9	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
3.	Партерная гимнастика	16	1	15	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
4.	Основы современного танца	26	2	24	Опрос, педагогическое

					наблюдение, самоконтроль
5.	Актерское мастерство	16	1	15	Педагогическое наблюдение
6.	Импровизация	18	2	16	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
7.	Репетиционно-постановочная работа	54	-	54	Концертно-фестивальная деятельность
8.	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Итого	144	7	137	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Теория: Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, форма одежды, введение в программу, беседа об искусстве хореографии.

Практика: Игра – знакомство

Формы контроля: беседа, опрос

Тема 2. Основы ритмики (10ч)

Теория: Общее представление о музыке, ее тесной связи с искусством танца, музыкальный темп, характер и динамика в музыке, ритмический рисунок.

Практика: Ритмические задания и упражнения, направленные на изучение характера, темпа, динамического оттенка музыкального произведения, развитие чувства ритма и совершенствования ритмических навыков: умение двигаться в соответствии со строением музыкального произведения (различать вступление к музыке и уметь использовать его как сигнал к движению, узнавать музыкальные фразы и части, начинать и заканчивать движение точно вместе с музыкой), определение размера произведений, передача ритмических рисунков через движение. Упражнения на развитие музыкально-пространственного мышления и координацию движений

Формы контроля: педагогическое наблюдение, самоконтроль

Тема 3. Партерная гимнастика(16ч)

Теория: Понятие «партер» и его значение. Элементы партерной гимнастики, правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, для развития

выворотности ног, подвижности и гибкости коленного и тазобедренного суставов и эластичности мышц бедра, для развития танцевального шага, гибкости позвоночника, укрепления мышц плеча и предплечья, укрепления брюшного пресса.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, самоконтроль

Тема 4. Основы современного танца (26ч)

Теория: Беседа о зарождении современного танца, основные техники, терминология

Практика: Изучение техник release, contraction, базовых элементов: flat back, drop, arch, swing, spirals, roll down, roll up. Работа с центрами, в парах. Танцевальные уровни, партерная техника.

Формы контроля: опрос, педагогическое наблюдение, самоконтроль

Тема 5. Актерское мастерство (16ч)

Теория: Основы актерского мастерства в хореографии.

Практика: Тренинги на снятие зажимов, блоков, страхов («Сюрприз», «Расслабление по счету»); развитие внимания («Броуновское движение с вариациями», «Зип-зап-зоп», «Танец имени») воображения и фантазии («Броуновское движение», «Сказки», «Предметы»), командообразование («Шаг вместе», «Числа Брука»), доверие. Жонглирование.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 6. Импровизация (18ч)

Теория: Что такое импровизация, ее значение в хореографии. Виды импровизации.

Практика: Bodywork – исследование подвижности своего тела. Импровизация с движением (шаги, прыжок, скручивания, перекаты, с использованием уровней). Импровизация с музыкой (разные стили). Импровизация с ритмом (разный ритмический рисунок). Импровизация с пространством. Импровизация со скоростью (изменение скорости исполнения). Импровизация с уровнем танца. Изучение контактной импровизации. Партнеринг. (Работа с весом партнера, комбинация на манипулирование партнером, захваты руками и оттяжка, перекаты в партере, система рычага)

Формы контроля: педагогическое наблюдение, самоконтроль.

Тема 7. Репетиционно-постановочная работа (54ч)

Практика: Разучивание танцевальных связок, работа над образами, сценическими перестроениями, объединение блоков в законченную форму

Формы контроля: концертно-фестивальная деятельность.

Тема 8. Итоговое занятие (2ч)

Обучающиеся самостоятельно подготавливают урок в любом формате.

Обсуждение учебного года, подведение итогов, разбор ошибок и поиск методов их исправления.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

1.4. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- Будут развиты фантазия и воображение, уверенность в себе, отзывчивость, самостоятельность.
- Будут искоренены физические и психологические зажимы.

Метапредметные результаты:

- Смогут понимать свои ошибки в ходе занятий и работать над ними.
- Научатся обсуждать коллективные результаты творческой деятельности.
- Научатся творчески мыслить.
- Научатся самостоятельно находить решение поставленных задач.
- Приобретут умение оценивать результат творческой деятельности.

Предметные результаты:

- Научатся выполнять базовые танцевальные элементы.
- Будет развита мышечная память.
- Приобретут навыки актерского мастерства.
- Научатся управлять своим телом.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
1 год обучения	Первая неделя сентября	29 мая	36 недель	144 часов	2 раза в неделю 2 часа.	Итоговая – 15-25 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в актовом или спортивном зале, которые соответствуют требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Зал имеет хорошее освещение и периодически проветривается. Имеется раздевалка,

аптечка с медикаментами для оказания первой помощи, аудиоаппаратура, компьютер, проектор, аудиоматериалы, видеоматериалы.

Информационное обеспечение:

- музыкальная платформа Яндекс.музыка
- школа профессионального мастерства в сфере сценических искусств
[URL:https://dancehelp.ru/](https://dancehelp.ru/)

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для определения результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Развиваемся танцуя» предусмотрен итоговый контроль обучающихся, который проводится с 15 по 25 мая в форме контрольных заданий с самостоятельным решением творческих задач и с учетом выступлений на мероприятиях, фестивалях и конкурсах.

Входной контроль осуществляется по следующим критериям: музыкальный слух, выявление физических данных, желание ребенка обучаться хореографии.

Формы текущего контроля:

1. Беседа, опрос.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Самоконтроль.
4. Концертно-фестивальная деятельность.

Критерии и уровни оценки результативности.

Высокий уровень: стабильное и качественное выполнение заданий, высокая активность и умение работать самостоятельно, чувство характера музыки и ритма, свободное владение своим телом, артистизм, точное выполнение фигур танца.

Средний уровень: стабильное выполнение заданий с небольшими погрешностями, высокая активность и умение работать с подачи педагога, чувство характера музыки и ритма присутствует, владение своим телом с легкой зажатостью, артистизм средней степени, не полное выполнение фигур танца.

Низкий уровень: выполнение простейших заданий, неспособность работать самостоятельно, несоответствие движений с музыкой и ритмом, отсутствие эмоций, неправильное выполнение движений.

2.4. Методические материалы

Программа реализуется в соответствии с ее содержанием. Особенности организации образовательного процесса: обучение проходит очно, а также допустимо дистанционное обучение (в случаях карантина или других непредвиденных обстоятельств) проводится путем рассылки видеозаписи занятия на определенную тему, через образовательные платформы «Сферум» и «Моя школа».

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый; **и воспитания:** просьба, поощрение, замечание, соревнование.

Форма занятий.

Ведущими формами организации образовательного процесса являются занятия: теоретическое, практическое, комбинированное, репетиционное, концертное. Используются такие формы, как: беседа, видео-урок, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий. На занятиях, наряду с фронтальными методами, используется работа в парах, индивидуальная работа, работа в микрогруппах.

Для успешной реализации программы используются следующие методические материалы:

- Наглядные пособия и необходимый реквизит (иллюстрации, таблицы, видеоматериал, презентации, фонограммы, карточки для заданий).
- Музыкальная фонотека: классическая и современная музыка, театральные шумы и звуки, звуки природы, ритмы (барабаны, метроном).
- Видеотека: записи выступлений, спектаклей, концертных номеров;
- Методическая копилка (разработки занятий и т.д.).

Алгоритм учебного занятия:

1. Подготовительная – разминочная.
2. Основная:
 - Тренировочная
 - Танцевальная
3. Заключительная – расслабление мышечно-связочного аппарата, подведение итогов урока, рефлексия.

2.5. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: 2000
2. Александрова Н.А. Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. – СПб. Лань. 2016 – 128с.
3. Бебик М.А. Использование двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. – М., МГУ, 2011, 100 с.
4. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная и
- м 5. Гришон А. "Танцевальная импровизация". – М., 2014.
- п
- р
- о

6. Громов Ю.И. Воспитание пластической культуры актера средствами танца. – М.: ПРОФИЗДАТ, 1971
7. Джазовый танец на эстраде: Учебное пособие. - СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. - 240 с.
8. Дрознин А.З. Физический тренаж актера. М: ВЦХТ 2004 – 144 с.
9. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
10. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 80 с.
11. Театр, где играют дети. Учебно-методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов. Под ред. А. Б. Никитиной – М.: ВЛАДОС. 2001 – 288 с.
12. Эстрада сегодня и вчера. О некоторых эстрадных жанрах XX - XXI веков. Сб. ст. Вып. 1. М.: ГИИ. 2010. - 304с

Список литературы для обучающихся

1. А. Гришон «Танцевальная импровизация» (М., 2004)
2. Б. М. Рунин «О психологии импровизации» (М., 2001)
3. Э. Гренлюнд, Н. Ю. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2004)
4. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
5. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.