

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования

«Дом творчества»

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом:

от « 28 » 08 2023 г. протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО «Дом творчества»

О.В. Сычева
Приказ № 42 от 28.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Грация»

Направленность: художественная

Срок освоения: 1 год

Форма обучения: очная

Возраст учащихся: 11 - 17 лет

Уровень освоения программы: ознакомительный

Автор-составитель: Лакосникова А.В.

ПДО МКУ ДО «Дом творчества»

Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем учат понимать и создавать прекрасное, развивают образное мышление и фантазию, дают гармоническое развитие. По мнению Э.Ж. Далькроза, с первых лет жизни следовало бы начинать воспитание у ребенка мышечного чувства, что в свою очередь, способствует «более живой и успешной работе мозга». Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец развивает чувство ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу, пластику, грацию и выразительность. Занятие хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей. В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, память, внимание, творческие способности. Занятия в коллективе воспитывают в детях чувство ответственности, культуру общения. Важным направлением хореографии является современный танец. К современному танцу можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволяет усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности делает импровизацию действительно многогранной и красивой. Через любовь к танцам учащийся постепенно приходит к заинтересованности к музыке, пластике, образности исполнения. Современная хореография помогает развить в ребенке умение передавать в пластике разнообразный характер в музыке, настроение, умение импровизировать и самостоятельно создавать свой образ в соответствии с музыкой.

Одной из функций современного образования и воспитания, связанной с обеспечением условий для повышения уровня обоснованности осознанного выбора личностью своей будущей профессии и реализации профессиональных планов является профессиональная ориентация.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы основана на комплексном подходе к профориентационной работе. Дополнительное образование является именно той сферой, которая позволяет учащемуся определиться лично, социально и профессионально. Именно в условиях учреждений дополнительного образования обеспечивается право детей и подростков на свободу профессионального самоопределения в соответствии с их интересами.

Художественная направленность заключается в обеспечение общего гармоничного, психологического, духовного и физического развития ребенка; в формировании разнообразных умений, способностей и знаний в области современной хореографии; в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность и востребованность программы заключается в социальном спросе. Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я».

Цель программы - Развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков. Улучшение координации и ощущение тела в пространстве,

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей развития народного танца,
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности учащихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности учащихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Программа «Грация» *адресована* детям от 11 до 17 лет

Уровень освоения программы: ознакомительный

Условия формирования групп – разновозрастные.

Количество человек в каждой группе - не менее 15 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа

Режим занятий – 2 академических часа (45 мин) 2 раза в неделю. Между занятиями 10 минутный перерыв.

Основной формой организации учебного процесса являются традиционные учебные тренировочные занятия. Занятие групповое

Форма занятий

- Учебное занятие
- Открытое занятие для родителей
- Занятие-тренинг-игра
- Самостоятельная работа

Народный танец является не просто приятным проведением времени, но еще и увлекательным занятием, вносящим радость в жизнь. Кроме этого, что также важно, он способствует и развитию музыкального слуха, совершенствованию координации движений и гибкости. Благодаря танцам улучшается осанка. Ребенок становится более уверенным в жизненных ситуациях и открытым для людей. Отличные нагрузки, положительные воздействия на мышцы и суставы, укрепление организма обеспечивает детский современный танец. В нем всевозможные приемы дети выполняют не как роботы. Наоборот, происходит запоминание и выполнение сложных приемов, связок, контролируется собственное тело, мимика и мышцы.

Также немаловажным для освоения материала в современной хореографии является дисциплина **Развитие данных**. На уроке ребята развивают свои природные физические данные: гибкость, выворотность, танцевальный шаг, формируют осанку, правильный свод стопы, устойчивость и координацию. В программе предусмотрена также дисциплина **Общая физическая подготовка в хореографии** (ОФП) – Физическая активная деятельность оказывает положительное влияние на сердце, тренировка которого обеспечивает развитие

вестибулярного аппарата и гибкости суставов. Гарантируется и отличная профилактика плоскостопия и сколиоза.

Для программы разработан комплекс упражнений в соответствии с возвратными особенностями и здоровье сберегающими технологиями.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела и тема	Количество часов			Формы отслеживания результатов
		теория	практика	всего	
	Раздел 1. Вводное занятие				беседа
1.1	Техника безопасности на уроке	1		1	
1.2	История развития народного	1		1	
	Раздел 2. Введение в основы техники народного танца				Контрольные упражнения и задания
2.1	Изучение параллельных позиций ног		4	4	
2.2	Изучение позиций рук		4	4	
2.3	Основные положения корпуса		4	4	
	Раздел 3. Основные принципы техники и основы методики изучения народного танца.				Контрольные упражнения и задания
3.1	Учебно-танцевальная комбинация «Разогрев»		8	8	
3.2	Учебно-танцевальная комбинация «Изоляция»		8	8	
3.3	Изучение кроссовых движений		8	8	
	Раздел 4. Техника народного танца				Контрольные упражнения и задания
4.1	Прыжки на середине зала		6	6	
4.2	Партерные перекаты		6	6	
4.3	Учебно-танцевальные комбинации.		18	18	
	Раздел 5. Профориентационная работа				Беседа
5.1	Детский балет "Спящая Красавица"	2		2	
5.2	Беседа «Профессии театра»	2		2	
	Раздел 6. Развитие физических и природных данных				Контрольные упражнения и задания
6.1	Развитие данных		35	35	
6.2	Основы физической подготовки		35	35	
7	Итоговое занятие				Открытый урок
Итого:		6	138	144	

Календарный учебно-тематический план

№	Месяц	Название раздела. Тема занятия.	Объем часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практик		

					а		
1	Сентябрь	<i>Раздел 1</i> Техника безопасности на уроке	1	1		беседа	
		<i>Раздел 1</i> История развития современного танца	1	1		Беседа Видеопказ	Контрольн ый тест
		<i>Раздел 2</i> Изучение параллельных позиций ног	4		4	Учебное практическо е занятие	
		<i>Раздел 2</i> Изучение позиций рук	2		2	Учебное практическо е занятие	
		<i>Раздел 6</i> Развитие данных	4		4	Учебное практическо е занятие	
		<i>Раздел 6</i> Основы физической подготовки	4		4	Учебное практическо е занятие	
2	Октябрь	<i>Раздел 2</i> Изучение позиций рук	2		2	Учебное практическо е занятие	
		<i>Раздел 2</i> Основные положения корпуса	4		4	Учебное практическо е занятие	Контрольн ые упражнени я
		<i>Раздел 3</i> Учебно-танцевальная комбинация «Разогрев»	2		2	Учебное практическо е занятие	
		<i>Раздел 6</i> Развитие данных	4		4	Учебное практическо е занятие	
		<i>Раздел 6</i> Основы физической подготовки	4		4	Учебное практическо е занятие	
3	Ноябрь	<i>Раздел 3</i> Учебно-танцевальная комбинация «Разогрев»	6		6	Учебное практическо е занятие	
		<i>Раздел 3</i> Учебно-танцевальная комбинация «Изоляция»	2		2	Учебное практическо е занятие	
		<i>Раздел 6</i> Развитие	4		4	Учебное практическо	

		данных				е занятие	
		Раздел 6 Основы физической подготовки	4		4	Учебное практическое занятие	
4	Декабрь	Раздел 3 Учебно-танцевальная комбинация «Изоляция»	6		6	Учебное практическое занятие	
		Раздел 3 Изучение кроссовых движений	2		2	Учебное практическое занятие	
		Раздел 6 Развитие данных	4		4	Учебное практическое занятие	
		Раздел 6 Основы физической подготовки	4		4	Учебное практическое занятие	
5	Январь	Раздел 3 Изучение кроссовых движений	6		6	Учебное практическое занятие	Контрольные упражнения
		Раздел 4 Прыжки на середине зала	2		2	Учебное практическое занятие	
		Раздел 6 Развитие данных	4		4	Учебное практическое занятие	
		Раздел 6 Основы физической подготовки	4		4	Учебное практическое занятие	
6	Февраль	Раздел 4 Прыжки на середине зала	4		4	Учебное практическое занятие	
		Раздел 4 Партерные перекаты	4		4	Учебное практическое занятие	
		Раздел 6 Развитие данных	4		4	Учебное практическое занятие	
		Раздел 6 Основы физической подготовки	4		4	Учебное практическое занятие	
7	Март	Раздел 4 Партерные перекаты	2		2	Учебное практическое занятие	
		Раздел 4 Учебно-	6		6	Учебное	

		танцевальные комбинации.				практическое занятие	
		<i>Раздел 6</i> Развитие данных	4		4	Учебное практическое занятие	
		<i>Раздел 6</i> Основы физической подготовки	4		4	Учебное практическое занятие	
8	Апрель	<i>Раздел 4</i> Учебно-танцевальные комбинации.	6		6	Учебное практическое занятие	
		<i>Раздел 5</i> Детский балет "Спящая Красавица"		2	2	Просмотр видеоматериала	Беседа
		<i>Раздел 6</i> Развитие данных	4		4	Учебное практическое занятие	
		<i>Раздел 6</i> Основы физической подготовки	4		4	Учебное практическое занятие	
9	Май	<i>Раздел 4</i> Учебно-танцевальные комбинации. Подковка к открытому уроку	6		6	Учебное практическое занятие	Контрольные упражнения
		<i>Раздел 5</i> Беседа «Профессии театра»		2	2	Лекция	Беседа
		<i>Раздел 6</i> Развитие данных	4		4	Учебное практическое занятие	Контрольные упражнения
		<i>Раздел 6</i> Основы физической подготовки	4		4	Учебное практическое занятие	Контрольные упражнения
			138	6	144		

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие(2ч)

Тема: Техника безопасности на уроке(1ч) -Техника безопасности на уроках хореографии крайне важна. На первом же уроке с детьми проводится беседа. В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности учащемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности учащийся может быть отчислен из состава учащихся специализированного хореографического класса.

Тема: История развития народного (1ч) - Краткие сведения по истории развития хореографического современного искусства. Виды и направления в современной хореографии. Условия возникновения современного танца. Влияние исторических, социальных, культурных, и научных факторов на развитие современного танца. Просмотр видеоматериала по современной хореографии.

Раздел 2. Введение в основы техники народного(12ч)

Тема: Изучение параллельных позиций ног (4ч) - Изучение основных позиций ног в современном танце I -параллельная, II- параллельная, IV – параллельная.

Тема: Изучение позиций рук(4ч) – Изучение положений и позиций 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; V-положения.

Тема: Основные положения корпуса(4ч) Изучение основного положения корпуса, необходимого для современного танца: положение коллапс; Положение ARCH - прогиб верхней части торса назад. BODY ROLL - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»). CONTRACTION - сжатие, и округление позвоночника, выполняется на выдохе. FLAT BACK - наклон корпуса вперед, в сторону (на 90 гр).

Раздел 3 Основные принципы техники и основы методики изучения народного(24ч)

Тема: Учебно-танцевальная комбинация «Разогрев»(8ч). Составление и разучивание танцевальной комбинаций на основе разогрева мышц всего тела.

Тема: Изучение кроссовых движений(8ч) Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру современного танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

Тема: Учебно-танцевальная комбинация «Изоляция» (8ч)- Составление и разучивание танцевальной комбинаций изолированных центров тела (голова, плечи, руки, ноги)

Раздел 4. Техника народного танца(30ч)

Тема: Прыжки на середине зала(6ч) Одним из самых ярких и эффектных движений в танце можно назвать прыжки. Именно это движение способно породить ощущения динамики и легкости танца. Разучивание различных групп прыжков статичных (на данном этапе с прямой спиной и со смещением центра тяжести). Малые прыжки (с двух ног на две).

Тема: Партерные перекаты(6ч) Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали, движения на полу – существенная часть хореографии – это и разогрев, stretch («растяжка»), изоляция (вовремя движение одного центра, другие центры не двигаются) и упражнения свингового характера. Повороты и другие движения корпуса. Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу. Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки. Изучение кувырков и перекатов назад и вперед. Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад). Другие варианты движений

Тема: Учебно-танцевальные комбинации. Подготовка к открытому уроку (18ч) Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

Раздел 5. Профориентационная работа(4ч)

Тема: Детский балет "Спящая Красавица"(2ч)- просмотр видео, обсуждение балета.

Тема: Беседа Профессии театра (2ч)- Беседа является очень важной в цикле дисциплин учебного плана хореографического отделения. **Цель:** расширить представления детей о мире театра, о театральных профессиях, стимулировать их интерес к театральному искусству, обогатить словарный запас детей театральными терминами. **Задачи:** Познакомить детей с театром, историей театра, видами театра. Познакомить детей с театральными профессиями. Приобщать детей к театральной культуре.

Раздел 6. Развитие физических и природных данных(70ч)

Тема: Развитие данных(35ч) Целью упражнений для развития данных в хореографии, является корректировка и усовершенствование природных данных, посредством формирования необходимых для удачного освоения различных танцевальных направлений, создавая тем самым первоначальную хореографическую подготовку. Задача педагога–

хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. В уроке используются упражнения:

- Упражнение на стопы
- Упражнения на выворотность паховых мышц
- Упражнения на развитие выворотности стопы
- Упражнения на формирование и укрепление силы ног.
- Упражнения на развитие гибкости позвоночника.
- Работа подколенных и голеностопных мышц.
- Развитие танцевального шага
- Упражнения стрейч-характера

Тема: Основы физической подготовки(35ч) В процессе занятий хореографией, естественно, развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов необходимо целенаправленное развитие нужных качеств, базируясь на современных научно – методических основах, разработанных в спорте. Известно, что развитие скоростно-силовых качеств протекает успешно при выполнении упражнений в максимальном теле. Такой режим мышечной работы позволяет увеличить силу мышц без значительного увеличения мышечного поперечника, то есть сохраняя удлиненную форму мышц. В уроке используются упражнения:

- Разминка тела общая
- Разогрев сердечно-сосудистой системы
- Упражнения на пресс
- Упражнения на силу ног

Планируемые результаты.

В конце обучения учащиеся должны выполнять несложные комбинации на координацию движений, владеть четкостью и правильностью выполнения движений. Работать слаженно в танцевальном коллективе. Обладать музыкальностью, ритмичностью и артистичностью. Укрепить и добиться эластичности мышечного столба. Занятия современными танцами помогут ребятам раскрепоститься, освободиться от излишней застенчивости, полюбить себя и свое тело, избавят от многих психологических комплексов.

Будут уметь:

- Работать над развитием пластичности, координации, постановкой корпуса, ног, рук, головы;
- Импровизировать, находить музыкальное, эмоциональное и пластическое решение современного танца;
- Использовать приобретённые исполнительские навыки и умения на сцене и при организационной деятельности.

Будут знать:

- Систему и принципы развития психофизического и двигательного аппарата хореографа, специальную терминологию; особенности техники и манеры их исполнения;
- Теорию, хореографические элементы народного танца;
- Принципы построения и методику проведения урока современного танца

Материально-техническое обеспечение

В обеспечение реализации учебного предмета «Детский современный танец» входят:

- оборудованная аудитория (станки; зеркала; DVD или аудио-центр);
- фортепиано;
- аудиотека, видеоматериалы;

Кадровое обеспечение.

Программа предусмотрена для педагогов дополнительного образования со средне специальным или высшим профильным образованием. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования Лакосниковой Анастасии Владимировны.

Формы и методы работы

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- Словесный (объяснение, разбор, анализ);
- Наглядный - качественный показ, подробное изучение отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося;
- Практический - воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- Аналитический - операции сравнения и обобщения, развитие логического мышления;
- Эмоциональный - подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений;
- Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Календарный учебный график

Раздел Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Раздел 1	2									2
Раздел 2	6	6								12
Раздел 3		2	8	8	6					24
Раздел 4					2	8	8	6	6	30
Раздел 5								2	2	4
Раздел 6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
									аттестация	
Всего	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК.

Аттестация: цели, виды, форма, содержание. Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет в виде творческого просмотра по окончании каждого полугодия учебного года. Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы (текущий контроль). Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме открытого занятия. На открытом занятии учащиеся должны продемонстрировать –

знания:

- основ хореографического искусства;
- принципов взаимодействия музыки и танца;

умения и навыки:

- самостоятельно исполнять ритмические упражнения;
- исполнения танцевальных движений, комбинаций и композиций;
- соблюдения требований к безопасности при выполнении танцевальных движений.

Критерии оценки

По результатам текущей, промежуточной аттестации выставляются оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

- 5 (отлично) - ставится, если учащийся точно и грамотно выполнил задания;
- 4 (хорошо) – ставится при некоторой неточности в исполнении заданных движений и комбинаций, недочетов в исполнении танцевальных композиций;
- 3 (удовлетворительно) - ставится, если исполнение неряшливо, недостаточно грамотно и маловыразительно.

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. Гренлюнд, Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
4. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2016.
5. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры – Владивосток, 1997г.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
7. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
8. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
10. А. Озерская. Джаз-модерн – Новосибирск 2008 г.(D.V.D.)
11. Электронный ресурс <https://www.9zalov.ru/kakie-oni-sovremennye-tancy-dlya-detej/>
12. Электронный ресурс <https://infourok.ru/uchebnaya-programma-sovremenniy-tanec-2226970.html>
13. Электронный ресурс https://horeografiya.com/index.php?route=information/article&id=4_27_555

