

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 175»

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
школы  
« 30 » « авг » г.  
2019г.

Согласовано  
Зам. дир. по ВР

*Г.А. Бокова*  
/Бокова Г.А.  
« 30 » « авг. » 2019г.

Утверждено  
Директор школы

*В.И. Небесная*  
Небесная В.И.  
« 08 » « сеп. » 2019г.



**Рабочая общеразвивающая программа дополнительного образования**

**Танец, как средство воспитания  
гармонически развитой личности ребенка**

**Направление: общекультурное**

**Педагог ДО Хореограф  
Курченко Н.С.**

2019 - 2020 учебный год  
г. Зеленогорск

## ***Классификация программы***

По уровню дополнительного образования: 2-ой уровень – профильный.  
По направлениям деятельности: спортивно – оздоровительная, художественная.  
По образовательным областям: искусство, физическая антропология.  
По «основной» направленности: ориентационная.  
По форме реализации: стационарная.  
По способу реализации: алгоритмическая.  
По возрасту: младших школьников, учащихся основной школы.  
По уровню освоения: общекультурный.  
По половому признаку: комбинированная.  
По функциональному назначению: общеобразовательная, досуговая.  
По масштабу деятельности: общеучрежденческая.  
По целевому обеспечению индивидуальных потребностей ребенка: развивающая художественную одаренность; спортивно – оздоровительная; досуговая.

**Пояснительная записка к образовательной программе танцевального коллектива «Стиль» для учащихся 1-11 классов педагога дополнительного образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа №176» Курченко Натальи Сергеевны на 2007-2010 учебные годы**

### **«Танец, как средство воспитания гармонически развитой личности ребенка».**

Танец – это движение! Движение – это жизнь! Танцы совершенно безвредны для здоровья. Танцевать можно абсолютно в любом возрасте. Приступая к занятиям, организм не подвергается стрессу, так как начинающих танцоров приучают к нагрузкам постепенно. Движение в быстром темпе обычно чередуются с медленными, несложными.

Медики считают, что танцы прекрасно развивают дыхательную систему. Благодаря им можно избежать многих болезней, в том числе бронхита и астмы. Регулярные занятия танцами укрепляют кровеносную систему. Танцы стимулируют также эндокринную систему. Танцы приносят в жизнь людей положительные изменения, улучшают коммуникативность. А главное – практически все специалисты – психологи и просто любители танцевать утверждают, что танцы – один из лучших способов восстановления энергетики, улучшения настроения, просто эликсир молодости.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками, танцевать. Очень рано у ребенка появляется потребность в умении эстетически организовать эту стихию. Ребенку хочется научиться красиво двигаться и «танцевать по настоящему, как взрослые», владеть своим телом, легко и непринужденно двигаться в танце, уметь показать себя на сцене.

Данная программа дает возможность раскрыть и развивать танцевальные способности учащихся.

**Цель:** приобщение детей к миру танца и музыки, развитие гармонически развитой личности ребенка.

Поставленная цель достигается посредством ряда **задач**:

- Научить свободно, красиво двигаться в танце;
- Развить внимание, координацию движения, гибкость тела, танцевальные способности;
- Научить танцевальным элементам различных танцевальных стилей;
- Научить самостоятельно ориентироваться в мире танцевальной эстетики;
- Воспитывать волевые качества ребенка;
- Создать условия для развития внутренней культуры ребенка.

### **Направления деятельности:**

- Создание условий для эффективного функционирования танцевального коллектива «Стиль».
- Развитие культуры межличностных отношений и отношений в коллективе.

- Создание условий для формирования и развития ответственности за себя и свои поступки.

- Подготовка коллектива к концертной деятельности и участие в ней.

#### **Нормативная база**

- Закон РФ «Об образовании»;

- Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 № 196;

- Методические рекомендации по развитию танцевальных способностей учащихся.

- Конвенция о правах ребенка;

- Возрастная психология и педагогика;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.

**Актуальность.** Традиционно русская школа базировалась на изучении основ народно – сценического и классического танцев, поверхностно уделяя внимание новым течениям и стилям, таким как, например: джазовый танец, модерн, стрит, хип - хоп, тик-тоник и т.д.

Данная программа предполагает изучение детского, народного, классического танца и новых течений и стилей танцевального искусства:

- «Восточный танец» (танец живота) – это отшлифованная веками практика работы с телом, направленная на гармонизацию психической, энергетической, эмоциональной сфер, оздоровление, омоложение, коррекцию фигуры, обретение неповторимой женской грации и пластики;

- «Бальные танцы» европейской и латиноамериканской программы: вальс, фокстрот, танго, сальса, мамба и т.д. – идеальная основа правильной осанки и правильности движений;

- «Фристайл» - основа современного стиля, достаточно проста. Часть движений пришла из хип - хопа, свинга, а часть из джаза;

- «Тик – тоник» - новый стиль, очень хорошо развивает координацию движений и внимание.

У каждого танца свой характер, как и у каждого человека. Привлекает тот танец, который совпадает с внутренними ощущениями.

Программа «Танец как средство воспитания гармонически развитой личности ребенка» рассчитана на 3 года (2016-2019 гг).

#### **На первом этапе:**

- анализ и диагностика учащихся, формирование групп учащихся с 1 по 11 класс и формирование мнения о значимости танцевального искусства;

- информирование о функциях и содержании деятельности танцевального коллектива;

- развитие природных танцевальных способностей, чувства ритма;

- развитие уверенности в себе, снятие комплексов;

- освоение навыков взаимодействия с партнером.

Даются основы стрит – танца, «тренаж». Здесь закладывается фундамент бального, восточного, джазового танца. Изучаются основные движения детского танца, народно – сценического и классического танца. Выбатывается выносливость, обращается внимание на выразительность, техничность движений, постановку корпуса, рук, головы.

#### **На втором этапе:**

- закрепляются полученные знания;

- углубленное освоение более сложных элементов и танцевальных комбинаций;

- большое внимание уделяется технике, выразительности, синхронности исполнения;

- развиваются навыки публичного выступления, танцевального мастерства.

**На третьем этапе,** который является качественно новой ступенью обучения:

- суммируются приобретенные знания, умения, навыки, необходимые для изучения наиболее сложных движений, танцевальных комбинаций и постановочных номеров;

- усложняются все виды вращения;

- увеличивается количество «туров»;

- вводятся комбинированные вращения по диагонали, по кругу;

- вводятся акробатические элементы;

- освоение публичного выступления на мероприятиях, конкурсах, фестивалях;

- в процессе обучения дети приучаются к сотворчеству, развивается художественное воображение.

**Методы и формы работы:** индивидуальные, коллективные, метод стимулирования и авансирования, метод ответственного поручения; творческие отчеты, концертная деятельность, посещение занятий других коллективов, участие в конкурсах на школьном, муниципальном и краевом уровнях.

#### **Методические аспекты программы**

Основным в освоении программы современных танцев являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

От опыта и чутья педагога во многом зависит, когда и насколько можно усложнять движения или связку. Педагог должен выбрать так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой «золотой середине» избавит педагога от крайности: либо топтания на месте, либо чрезмерное усложнение танца, что может привести к утере техничности, то есть поломается вся пирамида, которая строилась от занятия к занятию.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственна в детском возрасте, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку.

Учащемуся лучше объяснить конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в области ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества.

Для успешных занятий необходима высокая степень творческой свободы. Для этого нужно создать комфортные условия: светлый, просторный, хорошо проветриваемый зал, зеркала и хореографический станок. Необходима удобная форма одежды, желательно гимнастический купальник, трико, мягкие гимнастические тапочки.

Наполняемость групп танцевального коллектива «Стиль».

1-ый год обучения – 12-15 человек 2 раза в неделю (2 час)

2-ой год обучения – 10-12 человек 3 раза в неделю (2 часа)

3-ий год обучения – 8-10 человек 3 раза в неделю (2 часа)

#### **Содержание программы**

##### **1-ый год обучения**

**Цель:** приобщить детей к миру танца и музыки.

**Задачи:**

- развивать внимание, координацию движения, гибкость тела, танцевальные способности.

Режим дня: 2 раза в неделю по 1 часу (68 часов в год).

Тема	Теория	Практика	Всего часов
1. Основы различных стилевых танцев	10	20	30
2. Ритмика	4	6	10
3. Танцевальные комбинации. Постановочные номера	5	15	20
4. Зрительская практика, Концертная деятельность			8

## Содержание обучения (1 год)

### 1. Основы разных стилевых танцев:

- детского танца,
- народного танца,
- классического танца,
- бального танца,
- восточного танца,
- стрит – танца.

### 2. Ритмика:

- воспроизведение ритмических рисунков,
- перестроение по залу,
- знакомство с элементами музыкальной грамоты.

### 3. Танцевальные комбинации:

- кнопочки,
- поворотики,
- хлопушки,
- ковырялочка,
- моталочка,
- молоточки,
- ключики.

### 4. Зрительская практика

- просмотр видеоматериалов,
- посещение открытых занятий,
- посещение танцевальных мероприятий,
- посещение театров, музеев.

## 2-ой год обучения

**Цель:** приобщить детей к миру танца и музыки.

**Задачи:** закрепить полученные знания, освоение более сложных элементов и танцевальных комбинаций.

Режим дня: 2 раза в неделю по 1,5 часа (102 часа в год).

Тема	Теория	Практика	Всего часов
1. Основы стилевых систем танца	6	40	46
2. Создание творческого образа	6	40	46
3. Зрительская практика			10

## Содержание обучения (2 год)

### 2. Основы стилевых систем танца:

- джазового танца,
- модерн танца,
- фристайл,
- бального танца,
- восточного танца.

### 2. Создание творческого образа:

- основы композиции танца,
- работа над техникой движения.

### 3. Зрительская практика

- просмотр видеоматериалов,
- посещение открытых занятий,
- посещение танцевальных мероприятий,
- посещение театров, музеев.

## 3-ий год обучения

**Цель:** приобщить детей к миру танца и музыки.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье, развивать танцевальные способности до высокого уровня

Режим дня: 3 раза в неделю по 2 часа (204 часа в год).

Тема	Теория	Практика	Всего часов
1. Танцевальные жанры и стили	20	70	90
2. Создание творческого образа	20	80	100
3. Зрительская практика			14

### Содержание обучения (3 год)

#### 1. Танцевальные жанры и стили:

- фристайл,
- бального танца,
- восточного танца,
- джазового танца.

#### 2. Создание творческого образа:

- танцевальные постановки,
- композиции танцев,
- работа над постановкой (техника исполнения танца, рисунок танца).

#### 3. Зрительская практика

- просмотр видеоматериалов,
- посещение открытых занятий,
- посещение танцевальных мероприятий,
- посещение театров, музеев.

#### Требования к подбору движения

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности и пластичности);
- разнообразными, нестереотипными, включающими различные положения: стоя, сидя, лежа.

#### Параметры

- координационная сложность движений;
- объем движений;
- переключаемость движений;
- интенсивность нагрузки.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темпе 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки. Нагрузочными являются подскоки, галопы, прыжки, приседания выполняемые в умеренно быстром темпе.

#### Контроль за самочувствием

Во время занятия необходимо руководствоваться общей заповедью «НЕ НАВРЕДИ», поэтому педагог должен:

- постоянно следить за состоянием детей;
- контролировать дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений и согласовывать с предписаниями врача;
- в беседе с классными руководителями и родителями выяснить все данные о здоровье ребенка, его индивидуальных особенностях;
- следить за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви для занятий

#### Условия реализации программы

1. Организация и проведение зачетных занятий.
2. Участие обучающихся в школьных концертах и городских мероприятиях.

3. Видео – и аудио аппаратура.
4. Видео – и аудио материалы.
5. Кабинет для педагога.
6. Учебно-методическая литература для обучающихся и педагога.
7. Зал, приспособленный к занятиям.
8. Концертные костюмы.

#### **Обновление**

- повышение квалификации;
- обучение на семинарах, курсах, стажерских площадках.

#### **Работа с родителями:**

**Сентябрь** – беседа с родителями детей, посещающих танцевальный кружок «Танец – источник здоровья, хорошего настроения и разрядки умственного и психического напряжения».

**Ноябрь** – концерт, посвященный Дню Матери.

**Январь** – беседа «Развитие творческой активности детей через занятия хореографией».

**Апрель** – отчетный концерт танцевального коллектива «Стиль».

#### **Ожидаемые результаты:**

К концу первой ступени обучения учащиеся должны уметь:

- четко слышать ритм музыки, определять характер музыки, музыкальные фразы;
- переносить вес с ноги на ногу;
- передавать правдивость и искренность танцевального образа, различать стилистические особенности танца;
- эмоционально реагировать на все происходящее на занятиях;
- участвовать в постановочных номерах.

К концу второй ступени обучения учащиеся должны уметь:

- четко слышать ритм музыки, определять характер музыки, музыкальные фразы;
- технично и правильно выполнять весь объем изученных танцевальных комбинаций;
- самостоятельно подбирать движения под музыку разных стилей и составлять танцевальные комбинации;
- участвовать в постановочных номерах; и принимать участие в концертной деятельности.

К концу третьей ступени обучения:

- уметь выразительно и качественно исполнять движения и танцевальные комбинации, импровизировать под музыку;
- самостоятельно моделировать танцы разных стилей и направлений;
- уметь исполнять сложные танцевальные движения и комбинации, прыжки, вращения в различных ритмах и темпах музыки.

**Формы контроля:** Работа по развивающей программе первой ступени не предполагает зачетно - экзаменационной системы контроля. Контроль осуществляется во время творческих показов внутри группы, открытых занятий для других танцевальных групп, педагога танцевального коллектива «Стиль». Экспертами здесь выступают сами учащиеся, педагог, осуществляющий реализацию данной программы. Проводятся как «открытые» так и «закрытые» обсуждения. Кроме того учащиеся готовят праздники для своего коллектива, такие как День именинника, Новогодний бал, Праздник окончания учебного года.

### **Литература для педагога**

1. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
3. Немов Р.С. Психология. – М.: Инфра – М, 1998.
4. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. – СПб: ИД «МиМ», 1995.
5. Чибрикова А.Е. Ритмика – М.: «Дрофа», 1998.
6. Ведехина Т.Ю. Танец живота. Уроки мастерства. Продвинутый уровень. – СПб: Питер, 2008.
7. Горикова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей творчества в танце. – М.: Изд-во «Гном и Д», 2002.
8. Бурмистрова И, Силаева К. Школа танцев для юных. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: учеб. пособ. для студ. хореограф. фак. вузов культуры и искусства/Г.П. Гусев. – М.: ВЛАДОС, 2004.
10. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учить детей танцевать: учеб. пособ. – М.: ВЛАДОС, 2003.
11. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации в середине зала: учеб.пособ. – М.: ВЛАДОС, 2003.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Боярышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: изд. «Респекс» - «Люкси», 2000.
2. Стриганова В.М., Уральский В.И. Современный балльный танец. – М.: Просвящение, 1978.
3. Витлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка – М.: «Просвящение», 1982.
4. Гардман Ю. 101% соблазна. Стройные ноги. – М.: «Рипол – классик», 2001.
5. Стрекачева О. Все о фитнесе. – М.: СТОЛИЦА – ПРИНТ, 2003.
6. Дмитриевская Л.И. Совершенная фигура: уроки Джейн Фонды. – СПб: ИК «Невский проспект», 2003.