

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новолялинского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №4»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2023 г. №1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ НГО «СОШ №4»
Т.В. Шешина
Приказ от 30.08.2023 г. № 184/О

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Современный танец»

Возраст обучающихся : 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Иванова Ольга Николаевна,
педагог дополнительного
образования высшей категории

г. Новая Ляля, 2023

Пояснительная записка

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Новолялинского городского округа «Средняя общеобразовательная школа №4» реализует учебный план по дополнительному образованию в соответствии с нормативно- правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
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. Приказ Министерства Просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 г. «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №434-Д от 06.05.2022 г. «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
9. Устав МАОУ НГО «СОШ №4».
10. Образовательная программа дополнительного образования МАОУ НГО «СОШ №4» на 2023- 2024 учебный год.
11. Рабочая программа воспитания МАОУ НГО «СОШ №4»

Актуальность. Восприятие искусства через танец- важный элемент эстетического наслаждения. Отражая действительность и выполняя познавательную функцию, танец и мелодия воздействуют на людей, воспитывают человека, формируют его взгляды, чувства. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со

сверстниками. Данная программа очень важна, т.к. обучающиеся всех классов будут с радостью изучать современную пластику.

Новизна. Особенность программы в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, которые сами стремятся научиться красиво и грамотно танцевать. При этом не только разного возраста, но и имеют разные стартовые способности. Новизна программы в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование танцевальных навыков обучающихся последовательности, сопровождающая систему практических занятий.

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам 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 позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стиливого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Особенностью данного курса является интеграция специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на гимнастику и ритмику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах. В дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: классического танца и актерского мастерства.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, floortechnique/техники работы с полом, импровизации, композиции, хип-хоп. В качестве дополнительных занятий в программу обучения включены курсы по акробатики, истории современного танцевального искусства.

Программа «Современный танец» художественной направленности. Форма обучения- очная

Цель : формирование и развитие художественно – творческих способностей учащихся в области хореографического искусства;

Задачи:

- обучить основам хореографического мастерства;

- формировать интерес к хореографическому искусству;
- развивать творческие способности ребенка, образное мышление, внимание, произвольную память, ассоциативную фантазию, воображение;
- воспитывать личностные качества – ответственность, отзывчивость, доброту, чуткость, дружбу и взаимопонимание.

Программа «Современный танец» рассчитана на 1 год обучения.

Для выполнения поставленных программой учебно-воспитательных задач предусмотрены следующие формы занятий:

- игровые занятия;
- творческие занятия;
- постановочные занятия;
- репетиционные занятия;
- занятия-тренинги;
- занятия-просмотры;
- индивидуальные занятия.

В данной программе используется методика здоровьесберегающего обучения, обеспечивающая формирование у детей заинтересованного отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни.

Она построена на следующих принципах:

- обучение с учётом индивидуальных, возрастных особенностей и природных способностей каждого ребёнка;
- не допущение чрезмерных изнуряющих физических и эмоциональных, интеллектуальных нагрузок;
- обеспечение благоприятного морально-психологического климата в условиях образовательного процесса;
- привитие обучающимся способов управления собой;
- создание комфортных бытовых условий на занятиях.

Обучение очное, ведётся на русском языке.

Расписание занятий в объединении дополнительного образования детей составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях, и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- между занятиями в общеобразовательном учреждении (независимо от обучения) - перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий начинается не ранее 8.00 ч, а их окончание - не позднее 20.00 ч.;
- занятия детей в могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы;
- продолжительность занятий в учебные дни, как правило, не должна превышать 1,5 часа в выходные и каникулярные дни - 3 часа. После 30 – 45 мин. Занятий; необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений.

В каникулярное время работа детского объединения строится по особому графику и предполагает использование следующих видов совместной деятельности

педагога и детей: однодневные походы, прогулки по окрестностям нашего города, встречи с интересными людьми, экскурсии в музей.

Допускается дистанционная форма проведения занятий в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой и тематическим планированием, как дополнение к очной форме обучения.

Учебно-тематический план -1,2.3гр.

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1.	Музыкально – ритмические занятия.	2	35	35
2.	Музыкально – игровые занятия.		10	30
3.	Постановка танцевальных этюдов.		2	2
4.	Мероприятия учебно-воспитательного характера.			2
5.	Концертно – сценическая деятельность		5	5
		2	72	74

Содержание

РАЗОГРЕВ

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

ПАРТЕР

В этом разделе занятия используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца. Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация. Изучение contraction и relies в положении сидя.

ИЗОЛЯЦИЯ

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

ГОЛОВА

1. Наклоны вперед – назад.
2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
3. Повороты в правую и левую стороны.
4. Свинговое раскачивание.

ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

1. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
2. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
3. Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).

4. Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

1. Движения из стороны в сторону.

ПЕЛВИС (БЕДРА)

1. Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.

2. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

1. Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.

2. Круги в параллельных направлениях двух предплечий

3. Круги кистью в параллельных направлениях.

4. Положение «свастика».

НОГИ

1. Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.

2. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

3. Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

РАБОТА В ПАРАХ (упражнения stretch-характера)

К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

КРОСС

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

5. ШАГИ

1. простые с носка

2. на plie

3. на полупальцах

4. скрестные шаги

ПРЫЖКИ

1. hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

ВРАЩЕНИЯ

1. на двух ногах

2. на различных уровнях

Занятие должно завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности,

раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Осознание своей идентичности как гражданина страны, члена семьи, этнической и религиозной группы, локальной и региональной общности; освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека; осмысление социально-нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе; понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность.

Метапредметные результаты:

Способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную и др.; владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией (анализировать и обобщать факты, составлять простой и развернутый план, формулировать и обосновывать выводы и т.д.), использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях; способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах, и прежде всего при исполнении танца; готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в танцевальной группе и социальном окружении и др.

Предметные результаты:

В результате изучения дисциплины «Современный танец» учащиеся должны знать: основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца; современные формы, стили и техники танца. Уметь: использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива. Иметь представление: об основных направлениях и этапах развития современной хореографии; о тенденциях развития современного танца.

Мониторинг результативности программы :

1. Участие в школьных праздниках и концертах.
2. Оценка уровня развития танцевальных навыков и умений.
3. Количество и качество концертов (тематических ,отчётных, к знаменательным датам и др.)
4. Количество и качество танцевальных номеров, участвующих в различных мероприятиях в школе.

Литература

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.

Учебно- тематическое планирование-1,2,3 гр.

№ п.п.	Наименование тем		Кол-во часов
1.	Вводный урок. Ознакомление с предметом, характерными особенностями.	Теория	1
2.	Неактивная растяжка мышц общего воздействия.	Практика	1
3.	Упражнения stretch характера	Практика	1
4.	Изучение contraction и relies в положении сидя.	Практика	1
5.	Изоляция. Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zunday/	Практика	1
6.	Изоляция. Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч.	Практика	1
7.	Изоляция. Грудная клетка.	Практика	1
8.	Изоляция. Пелвис.	Практика	1
9.	Изоляция. Руки: положение flex (флекс), круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика».	Практика	1
10.	Изоляция. Ноги: золированные движения ареалов ног, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.	Практика	1
11.	Работа в парах. Упражнения 9lié9ch-характера.	Практика	1
12.	Кросс. Шаги: простые с носка, на 9lié, на полупальцах, скрестные шаги.	Практика	1
13.	Кросс. Прыжки: hor ,jump , leap.	Практика	1
14.	Кросс. Вращения.	Практика	2

15	Разогрев (у станка). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.	Практика	1
16	Разогрев (у станка). Plie –releve.	Практика	1
17	Разогрев (у станка). Боковые portdebras с оттяжкой от станка.	Практика	1
18	Разогрев (у станка). Круговое положение корпуса из положения flakback.	Практика	1
19	Разогрев (у станка). «Растяжка» в сочетании arch корпуса.	Практика	1
20	Разогрев (у станка). Grand10lié с выходом в положение flakback.	Практика	1
21	Разогрев (на полу). Contraction и relies в положении сидя.	Практика	1
22	Разогрев (на полу). Twist	Практика	1
23	Разогрев (на полу). Frog-position в сочетании с pulse корпусом.	Практика	1
24	Разогрев (на полу). Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.	Практика	1
25	Разогрев (на полу). Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.	Практика	1
26	Разогрев (на полу). Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.	Практика	1
27	Изоляция. Голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой.	Практика	1
28	Изоляция. Плечевой пояс: полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами веред и назад, с возвратом, шейк плеч.	Практика	1
29	Изоляция. Грудная клетка:смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».	Практика	1
30	Изоляция. Пелвис: Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hiplift.	Практика	1
31	Изоляция. Руки: основные позиции рук, варианты позиций.	Практика	1

32	Изоляция. Ноги: основные позиции ног, варианты движения ног.	Практика	1
33	Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.	Практика	1
34	Кросс. Шаги.	Практика	1
35	Кросс. Прыжки.	Практика	1
36	Кросс. Вращения.	Практика	1
37	Разогрев ног.	Практика	1
38	Разогрев позвоночника.	Практика	1
39	Разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop.	Практика	1
40	Разогрев. Упражнения stretch характера. Растягивание	Практика	1
41	Разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.	Практика	1
42	Изоляция. Голова: Zundari-квадрат, Zundari-круг	Практика	1
43	Изоляция. Плечи: Twist, Шейк	Практика	1
44	Изоляция. Грудная клетка.	Практика	1
45	Изоляция. Пелвис.	Практика	1
46	Изоляция. Руки.	Практика	1
47	Изоляция. Ноги.	Практика	1
48	Координация. Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu, Shugarleg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук	Практика	1
49	Deep body bends	Практика	1
50	Положение contraction и release	Практика	1
51	Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)	Практика	1
52	Bodyroll вперед и в сторону	Практика	1
53	Demi и grand plie	Практика	1
54	Battement tendu, battement tendu jete.	Практика	1

55	Rond de jamb par terre	Практика	1
56	Battement fonduи Battement frappe	Практика	1
57	Grand battement	Практика	1
58	Кросс. Шаги.	Практика	1
59	Кросс. Прыжки.	Практика	1
60	Кросс. Вращения.	Практика	1
61	Комбинации.	Практика	1
62	Контрольный урок	Практика	1
63	Постановочная работа	Практика	6
64	Репетиции	Практика	7
65	Концерт	Практика	1
			74