

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Лабиринт» города Кирова

Программа рассмотрена и принята к
утверждению
педагогическим советом
МОАУ ДО ЦРТДЮ «Лабиринт» г. Кирова
(протокол № 1 от «30» августа 2019 г.)

Утверждаю:
Директор МОАУ ДО ЦРТДЮ
«Лабиринт» г. Кирова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
Развивающий танец «Джем»

Возраст детей: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

Программу разработала:
Исупова Юлия Сергеевна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Киров
2019 г.

Пояснительная записка

На занятиях по развивающему танцу происходит всестороннее обучение детей на основе сочетания двигательного, музыкального и интеллектуального развития.

Такие занятия развивают музыкальные данные: слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков учеников.

Дети знакомятся с танцевальными шагами, рисунками танца, упражнениями на ориентировку в пространстве, элементами классического и народного танцев, передают в движении образное содержание музыки, учатся импровизировать в танце, исполнять хореографические этюды.

Дети получают возможность самовыражения через танцевально-игровую деятельность, так танец помогает детям адаптироваться в социальной среде, развить творческие способности, развить в себе различные положительные качества.

Направленность программы: художественная

Новизна программы заключается в том, что применяется инклюзивный подход в обучении, который включает в себя технологии, направленные на формирование социальных (жизненных) компетенций, коррекцию поведенческих трудностей, формирование навыков взаимодействия в инклюзивном творческом коллективе.

Цель программы: создание условий для социального и культурного самоопределения, развития способностей, творческого и духовного потенциала средствами хореографии, создание условий для воспитания толерантной личности.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование базовых хореографических навыков;
- формирование навыков ориентации в пространстве;

Развивающие:

- развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, музыкальной памяти, чувства ритма;
- развитие творческих способностей и творческого воображения;
- развитие коммуникативных навыков;

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия и дисциплины. Формирование таких качеств личности как, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и творческому росту;
- формирование гуманности, и толерантного поведения;
- воспитание художественно-эстетического вкуса;
- воспитание культуры общения в творческом коллективе;

Коррекционно - компенсаторные:

- Создавать условия для улучшения моторных навыков, координации движений
- Создать условия для коррекции и развития физической подготовленности: выносливости, подвижности в суставах, мышечной силы, скоростно-силовых качеств.
- Формирование новых видов жизненно важных движений за счёт сохранных функций и навыков (в случае не возможности коррекции).

Возраст детей участвующих в реализации программы: 7-15 лет

Дети посещают группу соответствующую возрасту и году обучения, но по усмотрению педагога может переходить в другую группу соответствующую уровню развития данного ребёнка

Типы занятий: комбинированное занятие, занятие изучения и усвоения новых знаний, занятие повторения и обобщения полученных знаний, занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков, занятие применения знаний, умений и навыков

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, для первого года обучения, 2 раза в неделю 3 академических часа в неделю для 2 года

обучения (1 день – 1 час, 2 день 2 часа). Через каждые 40 минут выделяется время на проветривание зала (10- 15 минут),

Расписание занятий

| Группа | День недели |
|--------|-------------|
| 1 | пятница |
| | воскресенье |
| 2 | пятница |
| | воскресенье |

Формы организации: групповые занятия проводятся в танцевальном зале, сформированном с учётом возрастных особенностей и потребностей детей.

Методы работы, используемые в реализации данной программы:

По классификации Ю.К. Бабанского.:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности.

- Лекция,
- Рассказ,
- Беседа,
- Наглядные методы (учебно-дидактические пособия)
- Методы демонстрации (демонстрация движений, поз)
- Практические методы (выполнение практических заданий)
- Проблемно-поисковые методы (импровизация)

2. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности.

- Игры,
- Соревнования,
- Побуждение.

3. Методы контроля и самоконтроля.

- Проверочная работа (контрольный показ элемента)

Кроме того, процесс обучения строится с учетом основных педагогических принципов:

- **Систематичность** и регулярность занятий;
- **Последовательность** в овладении материалом;
- **Постепенность** развития данных учащихся, а так же увеличения физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному);

Целенаправленность учебного процесса.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

- дисциплина на занятиях;
- исполнение детьми физических упражнений по индивидуальной инструкции;
- повторение танцевальных движений и этюдов за педагогом;
- интерес к хореографическому творчеству;

Ожидаемые результаты 1 года обучения (для детей с ОВЗ)

- исполнение детьми физических упражнений по индивидуальной инструкции, с помощью взрослого;
- повторение танцевальных движений и этюдов за педагогом, помощью взрослого;
- интерес к хореографическому творчеству;

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Результатами освоения программы являются;

- приобретение обучающимися навыков ориентировки в пространстве;
- социальная адаптация обучающихся в детском коллективе;

- дисциплина на занятиях;
- интерес к хореографическому творчеству;
- исполнение упражнений, танцевальных движений и этюдов по вербальной инструкции;

- понимание фронтальных инструкций;

Ожидаемые результаты 2 года обучения (для детей с ОВЗ)

- приобретение обучающимися навыков ориентировки в пространстве, с помощью взрослого;
- социальная адаптация обучающихся в детском коллективе;
- интерес к хореографическому творчеству;
- исполнение упражнений, танцевальных движений и этюдов по вербальной инструкции, с помощью взрослого;
- понимание индивидуальных инструкций;

Формы подведения итогов реализации программы: Открытые уроки, концерты и танцевальные спектакли для родителей

Учебно-тематический план на 1 год обучения

| № | Тема | Часы | | |
|--------------|--|-----------|-------------|-------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности Час доброты и толерантности Особенности гигиены на занятиях физической культуры, хореографии и спорта | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Постановка корпуса | 11 | 4 | 7 |
| 3 | Шаги и бег | 7 | 2 | 5 |
| 4 | Перестроения в танце (ориентировка в пространстве) | 5 | 1 | 4 |
| 5 | Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности | 5 | 1 | 4 |
| 6 | Рисунки танца | 5 | 1 | 4 |
| 7 | Основы классического танца | 10 | 3 | 7 |
| 8 | Бальные танцы 19 века | 10 | 4 | 6 |
| 9 | Основы народного танца | 10 | 3 | 7 |
| 10 | Развитие артистизма и импровизация | 8 | 3 | 5 |
| Итого | | 72 | 22,5 | 49,5 |

Содержание программы 1 года обучения

| № | Тема | Часы | | |
|---|---|----------|------------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности Час доброты и толерантности Особенности гигиены на занятиях физической культуры, хореографии и спорта | 1 | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | |
|-----|--|--|-----------|----------|----------|
| 2 | Постановка корпуса | | 11 | 4 | 7 |
| 2.1 | Осанка и ось корпуса | 1. беседа «правильная осанка – залог здоровья и красоты» 2. упражнения для укрепления мышц спины | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Плечевой и грудной пояса | 1. комплекс упражнений для изоляции плечевого пояса, грудного пояса 2. танцевальные комбинации с изоляцией плечевого и грудного поясов | 3 | 1 | 2 |
| 2.3 | Устойчивость | 1. упражнения для овладения устойчивостью в танце 2. изучение танцевальных комбинаций требующих устойчивости | 2 | 1 | 1 |
| 2.4 | Гибкость и пластика | 1. упражнения, развивающие гибкость корпуса: повороты корпуса, наклоны корпуса вперёд и в сторону, волна корпуса, скручивания корпуса | 4 | 1 | 3 |
| 3 | Шаги и бег | | 7 | 2 | 5 |
| 3.1 | Бытовой и танцевальный шаг с носка | 1. понятия: шаг, бег 2. изучение бытового шага 3. изучение танцевального шага с носка | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3.2 | Шаг на полупальцах | 1. изучение шагов на полупальцах, правила исполнения | 1 | | 1 |
| 3.3 | Шаг с высоким подъемом колена на всей стопе и на полупальцах | 1. правила исполнения шагов с высоким подъемом колена на всей стопе 2. Изучение шага с высоким подъемом колена 3. правила исполнения шагов с высоким подъемом колена на полупальцах 4. Изучение шага с высоким подъемом колена на полупальцах | 2 | 1 | 1 |
| 3.4 | Бег, сгибая ноги сзади, вынося прямые ноги вперёд | 1. изучение правил бега 2. изучение бега, вынося прямые ноги вперёд 3. изучение бега, сгибая ноги сзади 4. танцевальная комбинация на шаги и бег | 4 | 2 | 2 |
| 3.5 | Боковой шаг на всей стопе по пря- | 1. изучение бокового шага на всей стопе по прямой | 1 | | 1 |

| | | | | | |
|----------|--|--|-----------|----------|----------|
| | мой позиции, галоп | позиции 2. изучение галопа | | | |
| 4 | Перестроения в танце (ориентировка в пространстве) | | 5 | 1 | 4 |
| 4.1 | Нумерация точек зала | 1. изучение 1,2,3,4,5,6,7,8 точек в зале 2. упражнения на ориентировку в зале по точкам | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4.2 | Движение в колонну по одному по диагонали, с переходом в центре «через одного» | изучение перестроения в танце: Движение в колонну по одному по диагонали, с переходом в центре «через одного» из 2,4,6,8 точек зала | 2 | | 2 |
| 4.4 | «Прочёс» | 1. изучение перестроения в танце: «прочёс» в двух линиях 2. изучение перестроения в танце: «прочёс» в двух колоннах | 2 | | 2 |
| 5 | Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности | | 5 | 1 | 4 |
| 5.1 | Динамика (сила звука) | 1. игры и упражнения на изучение динамики звука | 2 | 1 | 2 |
| 5.2 | Темп (скорость музыкального движения) | 1. игры и упражнения на изучение темпа | 2 | | 1 |
| 5.3 | Умение слушать музыку и определять её характер | 1. Игры на изучение и определение характера музыки | 1 | | 1 |
| 6 | Рисунки танца | | 5 | 1 | 4 |
| 6.1 | Понятие интервала в рисунке танца | изучение понятия интервал в рисунке танца | 1 | 1 | 1 |
| 6.3 | «Плетень» | изучение рисунков танца «плетень» | 2 | | 1 |
| 6.4 | «Диагональ» | изучение рисунков танца «диагональ» | 1 | | 1 |
| 6.5 | «Улитка» | изучение рисунков танца «Улитка» | 1 | | 1 |
| 7 | Основы классического танца | | 10 | 3 | 7 |
| 7.1 | Экзерсис на середине зала | 1. Поднимание (releve) на полупальцы 2. Приседания (demi – plié и grand- plie) 3. Переход с одной ноги на другую (pasdegage) | 5 | 2 | 3 |
| 7.2 | Основы партерной классики | 1. battement tendu 2. passe 3. relevent | 5 | 1 | 3 |

| 8 | Бальные танцы 19 века | | 10 | 4 | 6 |
|-----------|---|---|-----------|----------|----------|
| 8.1 | Бальный этикет и развлечения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общие правила поведения на балу 2. Приглашение на танец (ангажемент) 3. Правила поведения во время танца 4. Живые картины 5. Жмурки | 2 | 1 | 1 |
| 8.2 | Полонез | <ol style="list-style-type: none"> 1. История полонеза 2. Основные шаги и рисунок танца 3. Музыка и композиторы | 2 | 1 | 1 |
| 8.3 | Полька тройка | <ol style="list-style-type: none"> 1. История польки тройки 2. Основные шаги и рисунок танца 3. Музыка и композиторы | 2 | 1 | 1 |
| 8.4 | Бранль | <ol style="list-style-type: none"> 1. История бранля 2. Основные шаги и рисунок танца 3. Музыка и композиторы | 4 | 1 | 3 |
| 9 | Основы народного танца | | 10 | 3 | 7 |
| 9.1 | Традиционная хореография и игры Вятки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вятские подвижные игры 2. Кадриль «Коробейники» | 3 | 1 | 2 |
| 9.2 | Русский танец | <ol style="list-style-type: none"> 1. Положения рук и ног в русском танце 2. Русская народная и стилизованная музыка 3. «Гармошка» 4. «Ковырялочка» 5. «Ёлочка» 6. Притоп | 3 | 1 | 2 |
| 9.3 | Танцы народов севера | <ol style="list-style-type: none"> 1. Традиции народов Ханты и манси 2. Традиции Эвенков 3. Национальные игры народов севера 4. Учебный этюд | 4 | 1 | 3 |
| 10 | Развитие артистизма и импровизация | | 8 | 3 | 5 |
| 10.1 | Элементарные формы | <ol style="list-style-type: none"> 1. творческие задания, | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | |
|--------------|---|---|-----------|-------------|-------------|
| | танцевальной импровизации | самостоятельная работа на тему «импровизация в танце» | | | |
| 10.2 | Образ в танце | 1. Образ в массовых танцах 2. Образ в сольном танце | 2 | 1 | 1 |
| 10.3 | Самостоятельное сочинение танцевальных движений на предложенную тему, образ | 1. творческие задания, самостоятельная работа на тему «образ в танце» | 2 | | 2 |
| 10.4 | Артистизм в танце | 1. работа над эмоциями 2. правила артиста при выходе на сцену | 2 | 1 | 1 |
| Итого | | | 72 | 22,5 | 49,5 |

Учебно-тематический план на 2 год обучения

| № | Тема | Часы | | |
|--------------|---|------------|-----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 0,5 | 0,5 | |
| 2 | Час доброты и толерантности | 1 | 1 | |
| 3 | Особенности гигиены на занятиях физической культуры, хореографии и спорта | 0,5 | 0,5 | |
| 4 | Основные виды жизненно важных движений, дыхательная гимнастика | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Основная гимнастика | 10 | 4 | 6 |
| 6 | Основы классического танца | 30 | 10 | 20 |
| 7 | Основы народного и характерного танца | 30 | 10 | 20 |
| 8 | Танцевальная импровизация | 16 | 4 | 12 |
| 9 | Манера и сценическая выразительность | 10 | 4 | 6 |
| Итого | | 108 | 36 | 72 |

Содержание программы 2 года обучения

| № | Тема | Часы | | |
|-----|--|----------------------|------------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 0,5 | 0,5 | |
| 2 | Час доброты и толерантности | 1 | 1 | |
| 3 | Особенности гигиены на занятиях физической культуры, хореографии и спорта | 0,5 | 0,5 | |
| 4 | Основные виды жизненно важных движений, дыхательная гимнастика | 10 | 2 | 8 |
| 4.1 | Бег | 1. Бег в продвижении | 2 | 2 |

| | | | | | |
|----------|--|--|-----------|-----------|-----------|
| | | 2. Бег на месте | | | |
| 4.2 | Упражнения для усовершенствования техники бега | 1. Имитация движений одной ноги при беге 2. Бег с высоким подниманием бедра, с возрастающей длиной шага 3. Имитация движений рук при беге в медленном и среднем темпе | 2 | 1 | 1 |
| 4.3 | Прыжки | 1. Прыжки в высоту с места 2. Прыжки в длину с места | 2 | | 2 |
| 4.4 | Дыхательная гимнастика | 1. Беседа о правильном дыхании во время физических упражнений 2. Дыхательные упражнения | 2 | 1 | 1 |
| 4.5 | Ходьба | 1. Ходьба с неглубокими выпадами 2. Ходьба на полупальцах 3. Ходьба на внешней стороне стопы | 2 | | 2 |
| 5 | Основная гимнастика | | 10 | 4 | 6 |
| 5.1 | Общеразвивающие упражнения | 1. Упражнения для рук и плечевого пояса 2. Упражнения для мышц шеи 3. Упражнения для ног и тазового пояса 4. Упражнения для туловища | 4 | 1 | 3 |
| 5.2 | Перекаты | 1. Перекаты в группировке назад, вперёд из положения лёжа на спине 2. Из стойки на коленях в группировке перекаты вправо, влево 3. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках и обратно 4. Круговой перекат | 6 | 3 | 3 |
| 6 | Основы классического танца | | 30 | 10 | 20 |
| 6.1 | Основы классического танца | 1. Поднимание (releve) на полупальцы 2. Приседания (demi – plié и grand- plié) 3. Переход с одной ноги на | 10 | 2 | 8 |

| | | | | | |
|----------|--|--|-----------|-----------|-----------|
| | | другую (pasdegage) | | | |
| 6.2 | Экзерсис у хореографического станка | 1. battement tendu 2. battement tendu jeté 3. demi rond 4. rond dejamb parterre 5. sur le cou de pied | 10 | 4 | 6 |
| 6.3 | Экзерсис на середине зала | 1. battement tendu 2. battement tendu jeté 3. demi rond 4. balance 5. pordebras | 10 | 4 | 6 |
| 7 | Основы народного и характерного танца | | 30 | 10 | 20 |
| 7.1 | Экзерсис у хореографического станка в характере русского танца | 1. разогрев ног (releve, подготовка к штопору, штопор, подготовка к штопору с отходом от станка) 4. Упражнения для бедра 5. Подготовка к верёвочке 6. Опускание на колено | 12 | 4 | 8 |
| 7.2 | Основы русского танца. Экзерсис на середине зала | 1. Основные положения рук и ног в русском танце 2. Первый вид дробного хода 3. Боковой ход 4. сценическая и фольклорная форма pas de basque 5. Хлопушки (для мальчиков) 6. Подготовка к вращениям (для девочек) | 12 | 4 | 8 |
| 7.3 | Традиционная хореография и игры Вятки | 1. фигуры кадрили «Коробочка» 2. фигуры «Кайской кадрили» 3. игра «Заинька» 4. Игра «Просо сеяли» | 6 | 2 | 4 |
| 8 | Танцевальная импровизация | | 16 | 4 | 12 |
| 8.1 | Основы свободного танца в технике Рудольфа Фон Лабана | 1. Основные понятия: удар, точка, импульс, свинг | 4 | 1 | 3 |
| 8.2 | Импровизация в народном танце | 1. Пляска | 4 | 1 | 3 |
| 8.3 | Импровизация в стиле экспериментального танца | 1. Творческие задания 2. Развитие движения | 4 | 1 | 3 |
| 8.4 | Составление учебного этюда из опыта импровизации | 1. Составление сольного мини этюда 2. Составление этюдов в паре и тройке | 4 | 1 | 3 |

| | | | | | |
|--------------|---|--|------------|-----------|-----------|
| | | 3. Составление общего учебного этюда | | | |
| 9 | Манера и сценическая выразительность | | 10 | 4 | 6 |
| 9.1 | Манера в народном танце | 1. Манера в русском танце | 6 | 2 | 4 |
| 9.2 | Выразительность на сцене | 1. Положение рук и головы, жестикуляция 2. Эмоциональная составляющая танцевальной композиции | 4 | 2 | 2 |
| Итого | | | 108 | 36 | 72 |

Список литературы

1. Алова Г. И. Развитие координации через уроки пластики и движения с элементами хореографии и танца для детей с ДЦП/ под ред. И. В. Добрякова, Т. Г. Щедриной.- СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО, 2000
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб, «Ланб», 2001
5. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
6. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
7. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М., «Искусство», 1981
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972
9. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000
10. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
11. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009

Интернет ресурсы

1. <http://piruet.info>
2. [www. horeograf.com](http://www.horeograf.com)
3. <http://pedagogic.ru>
4. www.plie.ru