Автор: Осокин Денис Александрович, педагог ДО, 1 кв. категория
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы», Мурманская обл., г. Оленегорск

Программа «Учусь танцевать. Стартовый уровень»

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол № 14 от 11.05.2022

Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
_____ В.В. Шевчук
Приказ от 11.05.2022 № 233

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности
«Учусь танцевать. Стартовый уровень»
(с изменениями и дополнениями)

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Осокин Денис Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Оленегорск

2022 год

Пояснительная записка

Актуальность, педагогическая целесообразность

Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания. Это обуславливает не только интерес к этой проблеме со стороны научно-педагогический общественности, но и необходимостью её теоретического осмысления и верного практического решения.

Бальный танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью современного эстрадного танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования.

В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Плавные, ритмичные и энергичные движения под красивую мелодичную и зажигательную музыку доставляют эстетическое наслаждение детям, которые в силу своих возрастных наклонностей особенно стремятся к движениям, к ритмике.

В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

В выполнении учебно-воспитательных задач решающее значение принадлежит репертуару и методам работы. Основными критериями отбора современных эстрадных танцев является их художественная ценность, соответствие современным эстетическим требованиям. В процессе работы над репертуаром педагог должен развивать у учащихся чувство любви к танцевальному искусству своей страны и уважение к танцевальной культуре других народов.

Материал программы делится на несколько разделов. Все разделы органично связаны между собой, но в то же время каждый из разделов имеет свою конкретную задачу и содержание по формированию знаний, умений и навыков.

Принципы, реализуемые в программе:

- *принцип опоры на интерес* – один из самых важных. Каждый педагог дополнительного образования прекрасно понимает важность своего труда: дети сами приходят в нашу систему, тянутся к теплому, доверительному общению. Им интересно и должно быть еще интереснее;
- *принцип учета индивидуальных особенностей* ребенка обязателен для получения хороших результатов. Педагог, старается добиться раскрытия в танце каждого ребенка как личности.

Основная специфика программы состоит в следующем. Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Учусь танцевать. Стартовый уровень» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
- требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20, 1.2.3685-21 и другими законодательными актами Российской Федерации.

При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 5-7 лет, имеющих склонность к танцевальной деятельности, обладающих выносливостью, трудолюбием, музыкальными и творческими способностями и увлеченных искусством танца.

Программа стартового уровня освоения. Срок реализации программы – 1 год (108 часов, теория - 7,5, практика – 100,5).

Занятия проводятся всем составом 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

Продолжительность занятия:

- для учащихся 5-6 лет – 2 х 25 минут;
- для учащихся 6-7 лет – 2 х 30 минут;

Перерыв 10-15 минут.

Количество учащихся в группе – 8-10 человек.

Цель программы - создание благоприятных условий для раскрытия творческих, музыкальных и физических способностей, художественного вкуса учащихся в процессе знакомства с основными танцами бальной хореографии.

При организации работы с детьми дифференцированно ставятся и комплексно реализуются следующие **задачи:**

обучающие:

- знакомство с этикетом в бальном танце;
- постановка корпуса;
- обучение основам бального танца;

развивающие:

- развитие координации, пластики, музыкальности, чувства ритма;
- развитие физических данных;

воспитательные:

- воспитание хореографической культуры;
- воспитание коммуникативной культуры (взаимоотношения партнёров в танце);
- воспитание выносливости и ответственности на занятиях и конкурсах.

Методические идеи:

- добровольность обучения ребенка;
- наглядность: показ, видео образцы;
- своевременная оценка успеха каждого учащегося в танце и опора на достигнутый результат;
- сотворчество детей и педагога на занятии, организация его на демократических, партнерских началах;
- профилактика конфликтных ситуаций в коллективе, взаимопомощь учащихся.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **методы:**

1. Метод активного слушания музыки, в ходе которого происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка.
3. Метод наглядного восприятия способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, в ходе которого осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

5. Метод анализа и последующего синтеза: разделить танцевальную композицию на отдельные движения с помощью фиксации положений тела, отработать их отдельно и соединить.

6. Метод моделирования художественного образа в танце.

7. Метод интегрирования разных подходов.

Разнообразие методов, их оптимальный выбор позволяют успешно решить многие творческие проблемы, сохранить у детей творческую устремленность и укрепить трудолюбие.

Форма проведения занятий – групповая.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные:

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- виды танцев, их отличие друг от друга;
- движения бальных танцев (схематично);
- понятия: линии, круг, линии танца, диагонали;
- понятия: музыкальная фраза, музыкальное предложение, такт, темп;
- технику выполнения несложных фигур бального танца, их ритмическую характеристику;

уметь:

- выполнять основные движения бальных танцев начального уровня, соединения движений (схематично).

Метапредметные:

уметь:

- работать в коллективе;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Личностные:

- воспитание художественного вкуса;
- воспитание чувства ответственности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формы подведения итогов

Оценка результатов обучения осуществляется на открытых занятиях, выступлениях перед родителями, на концертах, фестивалях, конкурсах.

Вводная диагностика

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценки	Степень выраженности оцениваемого качества		
			низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1.	Музыкальный	Совпадение	Несовпадение	Неуверенное	Хорошее

	слух, чувство ритма	движений находящихся между танцевальными акцентами с теми ударами, которые определяют основной музыкальный характер танца	движений находящихся между танцевальными акцентами с музыкальными ударами	попадание движений находящихся между танцевальным и акцентами с музыкальным и ударами	чувство ритма. Точное совпадение движений с музыкой
2.	Гибкость, пластичность	Пластичность: постановка спины, постановка рук, натяжение коленей и подъемов. Растяжка: гибкости спины, демонстрация продольного и поперечного шпагатов	Неровные линии спины и рук. Не натянуты колени и подъем стоп. Плохая растяжка	Ровные линии спины и рук. Мало натянуты колени и подъем стоп. Недостаточная растяжка	Идеальные линии спины и рук. Хорошо натянуты колени и подъем стоп. Хорошая растяжка

Промежуточная (итоговая) диагностика результатов учащихся

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценки	Степень выраженности оцениваемого качества		
			низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1.	Техника танца	Правильное использование движений для выражения основной мысли хореографическ ого произведения	Не правильное использование движений. Нарушение рисунка хореографии	Правильное использовани е движений, но с незначительн ыми недочетами	Абсолютно правильное использовани е движений
2.	Музыкальный слух, чувство ритма	Совпадение движений находящихся между танцевальными акцентами с теми ударами, которые определяют основной музыкальный характер танца	Несовпадение движений находящихся между танцевальными акцентами с музыкальными ударами	Неуверенное попадание движений находящихся между танцевальным и акцентами с музыкальным и ударами	Хорошее чувство ритма. Точное совпадение движений с музыкой
3.	Гибкость,	Пластичность:	Неровные	Ровные линии	Идеальные

	пластичность	постановка спины, постановка рук, натяжение коленей и подъемов. Растяжка: гибкости спины, демонстрация продольного и поперечного шпагатов	линии спины и рук. Не натянуты колени и подъем стоп. Плохая растяжка	спины и рук. Мало натянуты колени и подъем стоп. Недостаточная растяжка	линии спины и рук. Хорошо натянуты колени и подъем стоп. Хорошая растяжка
4.	Физическая подготовка	Двигательно-координационные способности, а также скоростно-силовые способности и координационная выносливость	Слабые двигательно-координационные, скоростно-силовые способности и координационная выносливость	Средние двигательно-координационные, скоростно-силовые способности и координационная выносливость	Хорошо развиты двигательно-координационные, скоростно-силовые способности и координационная выносливость

Показатели (оцениваемые параметры) включают в себя следующие параметры:

1. Техника танца:

- классический тренаж: упражнения для постановки корпуса, головы, рук, ног (port de bras);
- упражнения для выработки сильных натянутых, выворотных ног, большого танцевального шага (battement fondu, jete);
- упражнения для развития координации движений (туры, повороты с продвижением).

2. Музыкальный слух, чувство ритма:

- наличие чувства ритма;
- оценка интонации голоса;
- способности музыкальной памяти.

3. Гибкость, пластичность:

- упражнения на гибкость (прогибы назад, мост, шпагаты);
- упражнения на пластику (волны, наклоны, роллы);

4. Физическая подготовка:

- выявление физической подготовленности детей посредством выполнения упражнений (прыжки, приседания, отжимания, пресс).

Оценка знаний, умений и навыков проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню:

- низкий уровень: 1-3 балла;
- средний уровень: 4-7 баллов;
- высокий уровень: 8-10 баллов.

Оценка результатов обучения проводится отдельно по общей физической подготовке, развитию гибкости и пластичности и танцевальной подготовке, включающей технику танца, развитие музыкального слуха, чувства ритма.

Методическое обеспечение

- специальная учебная литература;
- аудиозаписи.

Материально-техническое обеспечение

- специальный зал с достаточным освещением в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик).

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1,5	1,5	-	беседа
1.	Музыка и ее характер	18	1,5	16,5	краткий опрос, наблюдение, анализ
2.	Современные детские бальные танцы	21	-	21	наблюдение, анализ
3.	Тренаж как постепенный разогрев мышц	18	1,5	16,5	краткий опрос, наблюдение, анализ
4.	Танцы начального уровня в парах	24	1,5	22,5	краткий опрос, наблюдение, анализ
5.	Театрализация танца	24	1,5	22,5	краткий опрос, наблюдение, соревнование, коллективный анализ
	Заключительное занятие	1,5	-	1,5	опрос, диагностика, коллективный анализ
	Итого:	**108**	**7,5**	**100,5**	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: План работы на год. Цели и задачи. Организационные вопросы. Техника безопасности.

Тема 1. Музыка и её характер

Теория: Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практика: Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Танцевальные шаги (сноска на пятку). Танцевальные шаги в образах. Выделение сильной доли.

Тема 2. Современные детские бальные танцы

Практика: Разучивание танцев: «Вальс дружбы» (танец-игра), «Модный рок», «Полька». Положение в паре. Основные движения «па» польки по 3-й и 6-й позициям на месте; с продвижением вперёд и назад; боковое «па» польки, до-за-до; повороты польки в паре влево и вправо; соло-повороты партнёрши и партнёра; «па» галопа по 3-й и 6-й позициям; шаг с подскоком по 6-й позиции.

Тема 3. Тренаж как постепенный разогрев мышц

Теория: Партерная гимнастика.

Практика: Упражнения на развитие гибкости. Элементы акробатики, упражнения для отдельных групп мышц.

Тема 4. Танцы начального уровня в парах

Теория: Рилио. Вару-вару. Полька. Кадриль. Фигурный вальс.

Практика: Разучивание танцев.

Тема 5. Театрализация танца

Теория: Правила игр.

Практика: Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам. «Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию». «Я в музыке услышу кто ты, что ты». «Музыкальный теремок». Игры на развитие актёрского мастерства.

Заключительное занятие

Практика: Подведение итогов за год. Итоговая диагностика.

Список литературы для педагога

1. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «Шесть ступеней мастерства»/ Авторы: Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С. – Москва, ГБОУ СОШ № 694, 2014.
2. Бальные танцы. - М.: Советская Россия, 2012. - 567 с.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – Екатеринбург, 2006.
4. Белухин, Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики. Текст. Д.А. Белухин. - М.: Институт практической психологии - Воронеж: МОДЭК, 1997.
5. Выготский Л.С. Психология искусства Текст. - М.: Лабиринт, 2008.
6. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. - М.: Артис, 2008.
7. Каган М.С. Формирование личности: проблемы устойчивости. - Казань, 1992.
8. Максин А. Изучение бальных танцев / А. Максин. - М.: Лань, Планета музыки, 2010. - 263 с.
9. Мур А., Бальные танцы: Метод. пособ. – А. Мур. – М.: ООО Астрель, 2004.
10. Плетнев Л. С реверансом. - М.: Маренго Интернэйшнл Принт, 2001.
11. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. - Томск: STT, 2000.
12. Чаббак Ивана Мастерство актера. – М.: Эксмо-Пресс, 2013.

Список литературы для учащихся, родителей

1. Ригаццони Г. Учимся танцевать бальные танцы. - М.: Милан, 2001.
2. Худеков С.Н. Всеобщая история танца - М.: Экало, 2009.
3. Худеков С.Н. Иллюстрированная история танца. - М.: Эксмо, 2009.
4. Чеккетти - полный учебник классического танца. - М.: Аст-Астрель, 2007.

Интернет-ресурсы

1. Все для Хореографов и Танцоров, Методические пособия, Программы, Книги, Видео по хореографии, Ритмика для детей, Танцевальные игры [Электронный ресурс]//Режим доступа: https://www.horeograf.com/. (Дата обращения: 24.03.2021).
2. Нужные книги по хореографии и танцам [Электронный ресурс]// Режим доступа: https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam. (Дата обращения: 24.03.2021).
3. Портал о бальных танцах [Электронный ресурс]//Режим доступа: https://www.baltan.ru/index.html. (Дата обращения: 24.03.2021).

Программу составил
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы Д.А. Осокин