

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 124
с углубленным изучением английского языка
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы
№ 124 Выборгского района
Санкт-Петербурга
_____ О.В. Шувалова
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

Рабочая программа
Танцевальная студия «Танцевальный Микс»»
(общекультурный уровень)
Срок реализации 1 год
Возраст учащихся от 7 до 9 лет

Разработчик:
Лухманова Елена Михайловна
педагог дополнительного образования детей

Санкт-Петербург
2023г.

Особенности организации учебного процесса

Современный танец – самая молодая танцевальная система. В настоящее время она находится в стадии формирования. Особенность развития современной хореографии – в эклектичном использовании танцевального материала различного свойства: этнический танец, джаз, степ, модерн, балет, а также популярные уличные направления. Современный танец уничтожает границы между ними, соединяя воедино все стили, формы, направления.

Анализируя любую систему танца (классический танец, народный танец и др.), можно чётко выделить определённый набор движений, которые свойственны только данной системе. Особенно чётко это прослеживается в системе классического танца, в которой сложился веками отшлифованный зафиксированный «язык» движений.

В современном танце также есть свой «язык», техника, система обучения, которые в настоящее время развиваются, шлифуются, приобретают новые формы.

Основными направлениями дисциплины «Современный танец» являются *джазовый танец* и *танец-модерн*, которые первоначально развивались отдельно, как самостоятельные направления, вырабатывая свои техники и методики, позднее стали сливаться, соединяя и заимствуя различные приёмы, технические особенности своих стилей, создавая новое направление *модерн-джаз*. Цикл обучения современного танца условно можно разделить на этапы:

а) подготовительный (в нашей школе-студии джаз-танец вводится в третьем классе в объёме один час в неделю,

б) базовый (это 4,5 классы, занятия по 2 часа один раз в неделю,

в) продвинутый (6 и 7 классы и «Ансамбль») (модуль программы для выпускников) два раза в неделю по два часа, одно занятие по джаз танцу, второе танец модерн).

Подготовительный этап предусматривает получение общих знаний об основных принципах современного танца.

На базовом этапе обучения предполагается более углублённое изучение основных принципов (координация, изоляция, полиритмия и др.) и совмещение их с принципами других танцевальных систем. На этом этапе отдельное внимание следует уделить импровизации в танце, (т.е. показать, как это делается и подвести воспитанников к тому, чтобы они сами увлеклись творческим процессом).

Продвинутый этап обучения предполагает владение основными принципами джазового и модерн танца, это период, насыщенный комбинированием материала (усложнением), знакомством с трюковыми элементами и импровизаций.

В настоящее время к современному танцу обращаются многие хореографы. Они пытаются найти связи между свободными пластическими телодвижениями и строгим классическим лексиконом. Работа идёт в поисках органического сплава строгой собранности и предельной раскрепощённости.

Задачи программы:

Обучающие:

1. познакомить учащихся с особенностями танцевального искусства, основами

- танцевального движения, правилами и требованиями;
2. освоение учащимися основ танцевальных направлений;
 3. изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях;
 4. овладение основными рисунками и фигурами в танце.

Развивающие:

1. развить музыкально-ритмическую координацию, осанку, укрепить костно-мышечный аппарат;
2. развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
3. укрепление физического и психологического здоровья;
4. развивать чувство ритма и музыкальное исполнение движений

Воспитательные:

1. воспитать у учащихся умение слушать, воспринимать, оценивать музыку; общую культуру и уважение к танцевальному этикету;
2. воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому исполнению танцевальных па;
3. воспитать организованность, активность и внимание.
4. Формировать коммуникативные навыки и уважение к ценностям коллектива.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

1. знание правил и техники безопасности на уроке;
2. соблюдение требований к внешнему виду на занятиях;
3. проявлять интерес к хореографическому искусству в целом;
4. прогресс в укреплении психофизического и психологического здоровья;
5. проявлять такие качества как ответственность, организованность, активность и внимание.
6. будут сформированы коммуникативные навыки.

Предметные:

1. умение владеть корпусом во время исполнения движений, держать осанку;
2. умение выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
3. воспроизведение ритмических рисунков хлопками.
4. начальное знание танцевальной терминологии;
5. освоение основных фигур и рисунков в танце;
6. знание позиций рук и ног в классическом танце.

Метапредметные:

1. умение слушать, воспринимать и оценивать музыку;
2. умение определить музыкальный размер, темп и характер музыки;
3. соблюдение танцевального этикета;
4. развитие кругозора в культурной сфере.
5. иметь навык контролировать и координировать свое тело;
6. умение ориентироваться в пространстве

Содержание Программы

Введение в танец

Теория: набор в группы. Комплектование групп. Знакомство. Инструктаж ТБ. Правила поведения на занятиях, особенности внешнего вида обучающихся, дисциплина во время обучения. Правила техники безопасности. Перспективы и требования. Расписание занятий. Выбор родительского комитета.

Изучение требований к занятиям. Танцевальные направления. Работа с предметами и реквизитом (скакалка, коврики, мячики, ведерки, веера, платочки и т.д.). Правила исполнения прыжков. Понятие шахматного порядка. Построение линий и колонок. Интервалы. Положение рук на талии и в парах.

Практика: изучение приветствия. Игра-знакомство. Разминка (упражнения для мышц шеи, плечевых суставов). Наклоны и повороты вперед, назад, вправо, влево. Упражнения для стоп и коленей. Изучение простых прыжков («Зайчики», «Ручеек», «Островок», «Звездочка и Ёж», «Лошадки», галоп, подскоки). Точки в зале : «Стрелочки».

Игровые технологии

Практика: игры и этюды на ориентацию в пространстве, игры на перестроения: «Найди свое место», «Собираем грибы», «Бусинки», «Стройка», «Мы едем...», «Иголка и нитка». Игры, направленные на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма «Пропоем, прохлопаем...», «Щелк-щелк», «Магазин игрушек». Игры для создания доверительных отношений в группе: «Реченька», «Поющие руки», «Часы», «Волшебные слова». Игры на имитацию пластики домашних животных, птиц и насекомых: «Обезьянки», «Медведь и пчела». Игры на развитие актерского мастерства: «Маски», «Зеркало», «Настроение».

Партнерный экзерсис

Теория: Рассказ о правильной работе мышц при растяжке и силовых нагрузках.

Практика: упражнения на развитие выворотности, гибкости, растяжки, шага, подъема, укрепления мышц пресса («Гусеница», «Черепашка», «Мышка и хвостик», «Поезд», «Светофор», «Велосипед», «Кошечка», «Ёжик», «Веер», «Тик-так», «Свечка», «Складка», «Лягушка», «Неваляшка», «Скамеечка», «Горка», Буква «М», подготовка к «Уголку», «Змея», «Самолет», «Тигренок», «Ножницы», «Рыбка», «Лодочка», «Кораблик»)

Стретчинг и акробатика

Теория: овладение навыками совершенного управления своим телом, активизация защитных сил, организма детей через игровой стретчинг.

Практика:

выполняется от простого к сложному с учетом способностей обучающихся: «Мостик», «Кольцо», комплекс растяжек, «Шпагат». Дыхательные упражнения, релаксация после напряжения: «Воздушный шарик», «Лебедь», «Цапля». Отжимания для мальчиков.

Интегрированные занятия

Теория: Рассказ о жанрах музыки, о создании хореографических образов балетмейстерами и хореографами.

Практика: Прослушивание музыки. Передача настроения, характера музыки, рисование обучающимися на бумаге, цветное решение. Придумывание образа и танцевального этюда.

Элементы классического танца

Теория: Исполнение движений в классическом танце. Постановка корпуса на середине зала. Понятия Preparation(подготовка), Exercise (упражнение); положение En face(прямо) и профиль(бокком).

Практика:

- Позиции рук: подготовительная, I, II, III;
- Позиции ног: I, II, III, VI;
- Plie и Grand plie (приседание и полное приседание);
- Releve (чередование медленного и быстрого подъема на полупальцы);
- Sur le coup de pied (положение ноги на щиколотке: основное и условное);
- Passe (положение ноги у колена: выворотное и не выворотное);
- Сюиви (мелкий бег на полупальцах).

Элементы народного танца

Теория: изучение элементов русского танца. Характер исполнения. Знакомство с русскими костюмами.

Практика:

Русский танец.

- Положение рук: на талии, в кулачках, в стороны, «Полочка», за спиной, «Под щечку»;
- Положение рук в парах: «Лодочка», «Свечка», «Окошечко», за руку, под руку;
- Позиции рук: I, II, III (как в классическом танце);
- Позиции ног: выворотные I, II, III, не выворотные II, VI;
- Поклоны. Шаги: ход с носка, ход с каблочки, шаг с притопом, топающий шаг, боковой шаг, на каблочки, бег на полупальцах на месте и в продвижении;
- «Гармошка»;
- «Ёлочка»;
- Хлопки и хлопушки;
- Присядки для мальчиков.

Элементы современного танца

Теория: исполнение движений в современном танце. Детский эстрадный танец и джаз-модерн.

Практика:

- Упражнения для головы, шеи, плеч, рук, спины, бедер, корпуса;
- Упражнения на округление, расслабление, напряжение позвоночника;
- Чередование Contraction и Release;
- Стретч вправо, влево, вперед из положения сидя с ногами, находящимися во II позиции;
- Задания в форме импровизаций;
- Движения стоп: Point и Flex;
- Перегибы, спирали корпуса, plie по выворотным и параллельным позициям;
- Изоляция;
- Выполнение крестом, квадратом.

Репетиционно - постановочная деятельность

Теория: рассказ об авторе музыкального произведения, под которую осуществляется постановка номера. Что такое образ, роль в танце.

Практика: прослушивание музыкального произведения. Постановка танца хореографом, изучение отдельных элементов. Соединение движений в танцевальную композицию. Разводка комбинаций по рисункам, переходам и музыкальным образам. Отработка отдельных движений. Работа с отстающими.

Репертуар:

- «Сказочная страна»;
- «Веселые поварята»;
- «Буратино»;
- «Ложечки»;
- «Помощники Деда Мороза»;
- «Домовенок Кузя»;
- «Полечка для мамочки»;
- «Всё на свете можешь ты!».

Концертная деятельность

Теория: техника безопасности на концертах и выступлениях. Правила поведения и обращения с костюмами.

Практика: начало концертной деятельности: «Посвящение в студийцы». Подготовка к первому выходу на сцену.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Теория: обсуждение просмотренных материалов, опрос «Что запомнилось? Что понравилось?»

Практика: просмотр видеоматериалов с выступлениями коллектива. Посещение концертов детских хореографических коллективов. Выезд обучающихся на городские детские познавательно-развлекательные мероприятия.

Итоговое занятие

Практика: открытое занятие для родителей. Подведение итогов.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата	Факт	Тема урока	Кол-во часов
	План			
1	04.09.2023		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Приём в группы.	2
2	08.09.2023		Введение в танец.	2
3	11.09.2023		Партерный экзерсис.	2
4	15.09.2023		Введение в танец.	2
5	18.09.2023		Партерный экзерсис.	2
6	22.09.2023		Введение в танец.	2
7	25.09.2023		Интегрированные занятия	2
8	29.09.2023		Элементы классического танца.	2
9	02.10.2023		Стретчинг и акробатика.	2
10	06.10.2023		Элементы классического танца.	2
11	09.10.2023		Партерный экзерсис.	2
12	13.10.2023		Основы современного танца.	2
13	16.10.2023		Элементы классического танца.	2
14	20.10.2023		Элементы народного танца.	2
15	23.10.2023		Партерный экзерсис.	2

16	27.10.2023		Интегрированные занятия.	2
17	30.10.2023		Стретчинг и акробатика.	2
18	03.11.2023		Репетиционно-постановочная деятельность.	2
19	06.11.2023		Элементы народного танца.	2
20	10.11.2023		Стретчинг и акробатика.	2
21	13.11.2023		Основы современного танца.	2
22	17.11.2023		Партерный экзерсис.	2
23	20.11.2023		Репетиционно-постановочная деятельность.	2
24	24.11.2023		Игровые технологии.	2
25	27.11.2023		Элементы народного танца.	2
26	01.12.2023		Стретчинг и акробатика.	2
27	04.12.2023		Основы современного танца.	2
28	08.12.2023		Мероприятия воспитательно – познавательного характера.	2
29	11.12.2023		Элементы классического танца.	2
30	15.12.2023		Стретчинг и акробатика.	2
31	18.12.2023		Итоговое занятие.	2
32	22.12.2023		Элементы народного танца.	2
33	25.12.2023		Игровые технологии.	2
34	29.12.2023		Репетиционно-постановочная деятельность.	2
35	12.01.2024		Элементы народного танца.	2
36	15.01.2024		Основы современного танца.	2
35	19.01.2024		Концертная деятельность.	2
38	22.01.2024		Игровые технологии.	2
39	26.01.2024		Репетиционно-постановочная деятельность.	2
40	29.01.2024		Основы современного танца.	2
41	02.02.2024		Стретчинг и акробатика.	2
42	05.02.2024		Элементы классического танца.	2
43	09.02.2024		Стретчинг и акробатика.	2
44	12.02.2024		Игровые технологии.	2
45	16.02.2024		Основы современного танца.	2
46	19.02.2024		Концертная деятельность.	2
47	26.02.2024		Партерный экзерсис.	2
48	01.03.2024		Элементы народного танца.	2
49	04.03.2024		Интегрированные занятия.	2
50	11.03.2024		Концертная деятельность.	2
51	15.03.2024		Мероприятия воспитательно – познавательного характера.	2
52	18.03.2024		Элементы народного танца.	2
53	22.03.2024		Репетиционно-постановочная деятельность.	2
54	25.03.2024		Основы классического танца.	2
55	29.03.2024		Стретчинг и акробатика.	2
56	01.04.2024		Концертная деятельность.	2
57	05.04.2024		Элементы народного танца.	2

58	08.04.2024		Концертная деятельность	2
59	12.04.2024		Игровые технологии.	2
60	15.04.2024		Репетиционно-постановочная деятельность.	2
61	19.04.2024		Основы современного танца.	2
62	22.04.2024		Игровые технологии.	2
63	26.04.2024		Элементы классического танца.	2
64	29.04.2024		Мероприятия воспитательно – познавательного характера.	2
65	06.05.2024		Элементы классического танца.	2
66	13.05.2024		Стретчинг и акробатика.	2
67	17.05.2024		Мероприятия воспитательно – познавательного характера.	2
68	20.05.2024		Элементы классического танца.	2
69	24.05.2024		Интегрированные занятия.	2
70	27.05.2024		Концертная деятельность.	2
71	29.05.2024		Партерный экзерсис.	2
72	31.05.2024		Итоговое занятие.	2
Итого				144 часа

Оценочные и методические материалы Методическое обеспечение программы

Критерии оценки результативности

Формы подведения итогов:

- проведение открытого занятия в конце каждого полугодия для педагогов и родителей обучающихся;
- выступления на концертах, выставках, открытии и закрытии соревнований, участие в районных и областных, межрегиональных, международных конкурсах и фестивалях;
- участие обучающихся в проведении мастер-классов;
- групповой или индивидуальный систематический опрос обучающихся о прохождении танцевального материала, данного педагогами, по окончании изучения каждого года образовательной программы.

Руководитель коллектива является главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, наблюдая за включением детей в танцевальную деятельность.

Диагностика результатов ведется лично педагогом, методом сравнения обучающихся «с самим собой». Целью данной диагностики является отслеживание динамики развития ребенка от приема в коллектив до окончания освоения образовательной программы. Обсуждение оценок по результатам проверки проходят с ребенком индивидуально, при этом педагог дает рекомендации по дальнейшему продвижению и улучшению способностей.

Оценка хореографических способностей проходит по следующим показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость, прыжок, координация движений, музыкально-ритмическая координация. Оцениваются данные показатели по шкале от 1 до 10 баллов с помощью таблицы. Предварительная диагностика показателей проводится при поступлении в коллектив, затем уже в конце учебного года.

Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Разделы и темы	Формы занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Введение в танец	Групповая	Беседа, игра	Живая музыка, магнитофон,	Рефлексия, беседа
2	Игровые технологии	Групповая, парная, индивидуально-групповая	Наблюдение, показ	инструкции по ТБ, коврики	Танцевальный этюд
3	Партерный экзерсис	Групповая, парная, индивидуально-групповая, игра	Показ, упражнения, игра, объяснения	Магнитофон, коврики, скакалка, реквизит	Контрольное упражнение, этюд, открытое занятие
4	Стретчинг и акробатика	Групповая, парная, индивидуально-групповая	Показ, упражнения, игра, объяснения	Живая музыка, магнитофон, инструкции по ТБ, коврики, гимнастические маты, реквизит	Контрольное упражнение, открытое занятие
5	Интегрированные занятия	Групповая, парная, индивидуально-групповая	Наблюдение, показ, игра, импровизация.	Альбомные листы, карандаши, краски, кисточки, фломастеры, игрушки, CD диски	Танцевальный этюд, концертный номер, рисунок
6	Элементы классического танца.	Групповая, парная, индивидуально-групповая,	Показ, игра, упражнения, объяснения, беседа, иллюстрации, видеоматериал, анализ движений	Живая музыка, магнитофон, инструкции по ТБ, зеркало, коврики.	Контрольное упражнение, открытое занятие, танцевальный этюд, концертный номер, мастер-класс
7	Элементы народного танца.	групповая, практическое и теоретическое занятие, концерт			
8	Элементы современного танца.				
9	Танцевальное шоу	Групповая, парная, индивидуально-групповая,	Показ, упражнения, объяснения, беседа, анализ движений	Живая музыка, магнитофон, зеркало, реквизит, костюмы, фонограммы	Танцевальный номер, концерт, концертный номер, мастер-класс
10	Репетиционно-постановочная деятельность	сводная.			концерт, фестиваль

11	Концертная деятельность		ний, импровизация		
12	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	Групповая	Беседа, игра, наглядный метод, практическое занятие, импровизация	Живая музыка, магнитофон, зеркало. реквизит, иллюстрации	Творческая работа, танцевальный этюд, концертный номер, сценарий
13	Итоговое занятие	Групповая	Показ, игра, упражнения, объяснения, беседа, анализ движений, импровизация	Живая музыка, магнитофон, зеркало, станок, реквизит	Открытое занятие, этюды, импровизация, танцевальный номер, концерт, конкурс, выпускной

Информационные источники

Список используемой литературы:

1. Базарова Н. П. Азбука классического танца /Базарова Н.П., В. П. Мей -М., 1964.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учеб.пособие /А.Я. Ваганова-Л.; М.: Искусство.1963.
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца. Книга для учащихся. Москва «Просвещение»,1985.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника- М.: ИД «Один из лучших», 2004
5. Баднин И. Л. Отбор детей в хореографическое училище. В кн.: Охрана труда и здоровье артистов балета. – М., 1987.
6. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 1964.
7. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб. : ЛЮКСИ, РЕСПЕКС, 1996.
8. Богаткова Л. Н. Танцы разных народов. – М.: Молодая гвардия, 1958.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учеб.пособие – Л. М.: Искусство, 1963.
10. Васильева Т. И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: Учебно-методическое пособие. – М.: ГИТИС, 1994.
11. Выготский Л. С. Педагогическая психология. – М.,1992. – Т.1-2.
12. Гальперин С. Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974.
13. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учеб.пособие для студ. вузов культуры и искусств. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2003.
14. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: Учеб.пособие для вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2003.
15. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Этюды: Учеб.пособие для студентов хореографических факультетов вузов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. центр. Владос, 2004.
16. Климов А.А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры. – М.: Издательство Московского государственного университета культуры и искусства, 2004.
17. Короткова М. В. Культура повседневности: История костюма. – М.: ВЛАДОС, 2002
18. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л., 1981 г.
19. Лопухов Л., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. 3-е изд.; стер.– СПб.: Лань, ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2007.
20. Матвеев В. Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца: Учеб. Пособие. – СПб.: СПбГУП, 1999.
21. Полный учебник классического танца: Школа Энрико Чеккетти/ Грациозо Чеккетти: Пер. с итал. Е. Лысовой. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
22. Полятков С. С. Основы современного танца/ С. С. Полятков. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
23. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера: Учебное пособие для студентов. – М.: Просвещение, 1986.
24. Ткаченко Г. Т. Народный танец. – М., 1971.

25. Фоменко И. М. Основы народно-сценического танца. Учебное пособие. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002.
26. Шевлюга С., Горяинова О. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко/ Серия Жизнь удалась. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Перечень интернет-ресурсов для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная студия «Танцевальный микс» с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

Zoom (Платформа для проведения онлайн-занятий. Бесплатная учетная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут с возможностью онлайн-общения до 100 человек. В платформу встроена интерактивная доска, можно легко и быстро переключаться с демонстрации экрана на доску. Наличие чата, в котором можно писать сообщения, передавать файлы).

Google Classroom (бесплатный сервис позволяет удобно публиковать и оценивать задания, организовать совместную работу и эффективное взаимодействие всех участников процесса. Создавать курсы, раздавать задания и комментировать работы учащихся - все это можно делать в одном сервисе).

horeograf.COM (Книги, программы и методические пособия по хореографии, видео, ноты, музыка для постановки танцев).

Обратная связь поддерживается через мессенджеры Whats App, почты в Mail.ru.