

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
на методическом совете
«08» августа 2024 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С.Анохина
08 августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцевальный микс»**

ознакомительный уровень
художественная направленность
очная форма обучения

Срок реализации 1 год
Возраст детей –9-16 лет

Разработчики:
Чернышева Т.А.,
Червякова Л.А.

Самара

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	- Цель, задачи	6
	- Основные принципы	6
	- Методы обучения и формы проведения занятий	6
	- Педагогические технологии	7
	- Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты	8
	- Критерии и способы определения результативности	9
	- Этапы и формы контроля	11
	- Воспитательная работа	11
	- Работа с родителями	11
2.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности	11
	Модуль «Коррекционная гимнастика»	12
	Модуль «Танцевальный микс»	16
	Модуль «Импровизация»	19
3.	Методическое обеспечение	22
4.	Материально-техническое обеспечение	22
5.	Литература	22

1. Пояснительная записка

Понятие хореография включает в себя самобытный вид творческой деятельности, подчинённый закономерностям развития культуры общества. Танец - это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно-художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Танец - это также способ невербального самовыражения танцором, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений.

Хореография сформировала целую систему специфических средств и приемов, свой художественно выразительный язык, с помощью чего создается хореографический образ, который возникает из музыкально ритмичных движений. Он имеет условно обобщенный характер и раскрывает внутреннее состояние и духовный мир человека.

Специфической особенностью искусства хореографии является ее непосредственная связь с музыкой, которая помогает раскрыть хореографический образ во всей яркости и полноте.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Воспитание детей на высоких образцах различных видах танцев развивает у них высокий художественный вкус.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный микс» имеет **художественную направленность**.

Программа разработана с учётом следующих **нормативных документов и рекомендаций**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Программа направлена на гармоничное развитие личности, формирование у учащихся танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Актуальность программы состоит в том, что изучение различных направлений и многообразных техник танца позволяет развить творческую личность ребенка и комплексно воспитать тело танцора, т.к. танец тесно связан с вопросами художественного воспитания и всестороннего развития ребёнка.

На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана с учетом Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.)

Отличительной особенностью данной программы является то, что она позволяет выровнять возможности детей, используя в процессе обучения дифференцированный подход. Также особенностью программы является то, что в программу введен модуль «Танцевальная импровизация», который рассматривается как возможность приобщения

детей к творческой самостоятельности, реализации своих чувств и мыслей через танец. Программа направлена на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции и мысли через пластику тела.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена важностью художественного образования, возможностью использования познавательных и воспитательных элементов хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, эстетический вкус и чувство прекрасного. Работа по хореографическому воспитанию отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Хореографическое воспитание содействует всестороннему развитию детей.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный микс» рассчитана на 1 год обучения. Возраст детей от 9 до 16 лет. Набор детей в группы осуществляется с учётом физических данных при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих).

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед учащимися. На 1 год обучения отводится 144 часа, т.е. 4 часа в неделю. Количество детей в группе - не более 15 чел.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории. Всего 3 модуля. На каждый модуль отводится 48 часов.

Цель программы: раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала учащихся в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать необходимые исполнительские знания, умения и навыки по хореографии;
- прививать детям интерес к искусству танца;
- формировать знания о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).

Развивающие:

- развивать творческие способности учащихся;
- развивать гибкость, ловкость, координацию движений у учащихся;
- развивать умение работать в коллективе;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации ребенка.

Воспитательные:

- воспитывать культуру личности учащихся средствами хореографического искусства;
- воспитывать чувства сотрудничества, товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.

Основные принципы реализации программы

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео-и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);
- **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся;
- **принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- **принцип эмоциональной насыщенности**. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье учащихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

Методы обучения

Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала детей, формирования у них устойчивой мотивации к занятиям хореографией и достижение ими высокого творческого результата используются различные методы работы.

- **Словесный:** рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; оценка исполнения.

- **Наглядный:** показ, демонстрация видео и фотоматериалов.
- **Практический:** упражнения воспроизводящие, тренировочные.
- **Эвристический:** творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.
- **Метод индивидуального подхода к каждому ребенку,** при котором поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуется нестандартные подходы к решению творческих задач.

Формы проведения занятий

При реализации программы используются следующие

формы проведения занятий:

- групповая (учебные занятия, постановочно-репетиционная работа);
- интегрированное занятие с элементами импровизации.

Педагогические технологии

- Ведущей технологией является **технология обучения в сотрудничестве.** Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу. Учащиеся разбиваются на группы по несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы. Это чрезвычайно эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком.
- **Технология игрового обучения.** Учитывая психологию младших школьников и беря во внимание то, что ведущей деятельностью является игра, на занятиях можно использовать танцевальные и музыкальные игры. Данные формы используются не только для разрядки и отдыха детей во время проведения занятия, но и для того, чтобы сделать игру органичным компонентом занятия, средством для достижения намеченной педагогом цели. Применение на занятиях хореографией игр, позволяет снять психологические зажимы, обогащает эмоциональный опыт ребенка. Игра помогает многим ребятам преодолеть излишнюю скромность, стеснительность и закрепощенность, а чувство сотрудничества и гармоничное взаимодействие с группой сверстников придает им уверенность в себе.
- **Технология здоровьесберегающего обучения.** Применение данной технологии предусматривает решение таких задач, как
 - организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
 - создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
 - мотивация на здоровый образ жизни;

- формирование у детей устойчивого понимания, что занятия хореографией – способ поддержания здоровья, развития тела.

– **Информационные технологии.** Для качественного звучания танцевальных фонограмм используются компьютерные технологии. Применение данных технологий позволяет:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, громкость музыкального произведения;
- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранить фото- и видеоматериалы детского объединения.

Применение компьютерных технологий даёт возможность:

- активно использовать доступ в глобальную сеть Интернет;
- эффективно осуществлять поиск и переработку информации;
- поддерживать контакты с детьми, родителями и осуществлять деловое общение.

Прогнозируемые результаты

Предметные результаты прописаны после содержания деятельности каждого модуля.

Личностные и метапредметные результаты

Личностные результаты - система ценностных ориентаций обучающегося, отражающих личностные смыслы, мотивы, отношения к различным сферам окружающего мира.

По окончании обучения у детей должны сформироваться следующие личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре и т.д.;
- освоение социальных норм, правил поведения, участие в детском самоуправлении и общественной жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- развитие эстетического сознания через освоения художественного наследия народов России и мира.

Метапредметные результаты направлены на формирование регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

По окончании обучения у учащихся должны сформироваться следующие УУД:

– **Познавательные УУД** - система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации

– **Коммуникативные УУД** - способность учащегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и вне учебных ситуаций; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме. Формирование коммуникативных компетенций, учащихся направлено на развитие:

- навыков работы в группе, коллективе;

- навыков овладение различными социальными ролями;

- навыков активной позиции в коллективе.

– **Регулятивные УУД** отражают способность учащегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). То есть учащиеся должны знать для чего и ради чего они посещают данные занятия, выполняют то или иное упражнение.

– **Личностные УУД:** желание приобретать новые знания и умения, совершенствовать имеющиеся, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, соблюдать нормы этики и этикета.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно-воспитательного процесса, как в основной школе, так и в дополнительном образовании.

Критерии и способы определения результативности

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Теоретические знания	соответствие теоретических знаний программным требованиям	Высокий уровень. учащийся полностью овладел знаниями, умениями и навыками, заложенными в программе. Средний уровень.

		Объем усвоенных знаний составляет более 50%. Низкий уровень. Усвоено менее 50%.
2. Практическая подготовка		
2.1. Практические навыки, предусмотренные программой	соответствие практических навыков программным требованиям	Высокий уровень. Команда/учащийся имеет достижения. Средний уровень. Объем усвоенных умений составляет более 50%. Низкий уровень. Объем усвоенных умений составляет менее 50%.
2.2. Развитие креативного мышления	соответствие практических навыков программным требованиям	Высокий уровень. Легко выполняет все творческие задания. Способен придумать сам подобные задания. Средний уровень. Выполняет задания на креативность в 50% случаев. Низкий уровень. Не справляется с заданиями.
3. Общеучебные знания и навыки		
3.1. Учебно-коммуникативные умения: слушать и слышать педагога и товарищей по команде	адекватность восприятия информации	Высокий уровень. Команда/учащийся работает продуктивно, учитывая мнения всех участников. Средний уровень. Команда/учащийся работает менее продуктивно. Команда работает не полным составом. Низкий уровень. Команда/учащийся работает не продуктивно. Команда существует лишь формально.

Уровень освоения модулей

Начальный (низкий)	Репродуктивный (средний уровень)	Творческий (высокий)
Владение основами знаний. При выполнении заданий необходима помощь педагога.	Овладение специальными знаниями, умениями и навыками. Справляется с заданием самостоятельно	Способен выполнить работу по собственному замыслу.

Этапы и формы контроля

Во всех модулях проводится предварительный и итоговый контроль с целью определения реализации программы модуля.

1 этап: **предварительный** – оценка начального уровня знаний и навыков.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, тестирование, беседа.

2 этап: **итоговый** – проверка знаний и умений детей, полученных в ходе реализации программы модуля дополнительной общеразвивающей программы.

Контрольно-диагностические средства: итоговое занятие.

Воспитательная работа

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебного процесса, она ведётся постоянно и на каждом занятии. Вся воспитательная работа направлена на формирование художественного вкуса детей, их нравственное и физическое развитие, создание благоприятного психологического климата в коллективе.

В начале года проводится вечер знакомств, где дети имеют возможность пообщаться друг с другом и познакомиться. В течение года проводятся вечера общения, где обсуждаются творческие планы, чествуются именинники, отмечаются традиционные мероприятия.

Работа с родителями

Для того чтобы родители стали помощниками и единомышленниками проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, совместные мероприятия. Родители могут посещать выступления детей, для них проводятся открытые занятия, концерты.

Без тесного контакта с родителями, невозможно организовать выступление, обеспечить позитивное отношение к занятиям у самих учащихся. Для постановок танцев необходимы яркие и красочные костюмы, без них танец не будет иметь должной выразительности. Учитывая то, что изготовление таких костюмов требует довольно крупных затрат, понятно, что помощь родителей необходима.

2. Учебно-тематические планы и содержание программы модулей

Учебно-тематический план I года обучения

№	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Корректирующая гимнастика	48	5,5	42,5
2	Танцевальный микс	48	5,5	42,5
3.	Танцевальная импровизация	48	4,5	43,5
	ИТОГО	144	15,5	128,5

Модуль «Корректирующая гимнастика»

Цель модуля: подготовить тело танцора к выполнению различных танцевальных элементов.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием музыкального размера;
- познакомить с элементами партерной гимнастики;
- познакомить с разогревочными элементами и понятиями «уровни», «релиз» и т.д.;
- способствовать формированию у детей координации, двигательных навыков.

Учебно-тематический план модуля «Корректирующая гимнастика»

№	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	
2.	Ритмика	6	1	5
3.	Упражнения по уровням	7	1	6
4.	Упражнения по технике «изоляция»	8	2	6
5.	Партерная гимнастика	8	1	7
6.	Растяжка	16	1	15
7.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
	Итого в год:	48	8,5	39,5

Содержание деятельности модуля «Корректирующая гимнастика»

Большое внимание уделяется партерной гимнастике, которая помогает сформировать, укрепить мышцы, подготовить к изучению основ танца. Движения выполняются в выворотном положении при свободно лежащем корпусе. Так как основная часть занятия проводится лежа на полу, то вначале необходимо разогреть все основные мышцы любыми простыми движениями. Учащиеся знакомятся с музыкальным размером 2/4, 4/4 и 3/4. Происходит развитие координации путем усложнения простых элементов. Много внимания уделяется работе над выразительностью образа, эмоциональным исполнением движения.

1. Вводное занятие

Знакомство с детским объединением, планом работы, инструктаж по технике безопасности. Диагностика.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр.

2. Ритмика

Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Построение и передвижение в танцевальном зале. Положение корпуса и головы; поклон; шаг с носка. План танцевального зала. Позиция ног (VI). Определение различных музыкальных темпов. Виды шага (на п/п; на пяточках; шаркающие). Виды бега (бег на п/п, с выбрасыванием ног на 45° вперёд, назад, «подскоки», галоп). Прыжки (на месте, из стороны в сторону, «кенгуру», «кенгуру с поджатыми ногами», двойные прыжки из стороны в сторону),

Контрольно-диагностические средства: наблюдение.

3. Упражнения, по уровням

Теория: особенности исполнения предлагаемых упражнений.

- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты).
- На четвереньках: опора на руках и коленях; одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
- На коленях: стоя на двух коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.
- Сидя:
 - frog-position (колени согнуты, стопы вместе);
 - первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
 - вторая позиция (ноги разведены в стороны);
 - четвертая позиция или 'swastic';
 - пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой);
 - колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);
 - джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
 - сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).
- Лежа: на спине; на животе; на боку. Виды упражнений, которые могут выполняться в различных уровнях.
- Выпады:
 - на одну ногу вперёд;
 - на одну ногу вперёд с разворотом в сторону, возвратом вперёд и в исходную

- позицию;
- в сторону с разведением рук;
- Перекат с одной ноги на другую, через вторую широкую позицию ног;
- Разворот одного колена в согнутом положении стоя на полупальцах в положении 90⁰ относительно второй вытянутой ноги, складочка к вытянутой ноге.
- Широкая вторая, колени прямые, руки собраны в локтях, тянемся локтями к полу;
- Уголок;
- Махи правой и левой ногами из положения уголок.
- На четвереньках:
 - опора на руках и коленях;
 - одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
 - одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
- «Кобра». Из положения уголок, перейти в положение на руки, ноги вытянуты назад, положение корпуса, как в положении упор лёжа, корпус полностью оторван от пола и без прогибов, затем отжаться, нижняя часть корпуса находится на полу, верхняя прогибается назад, возвращение в исходное положение уголок.
- «Планочка». Упор на локти, тело над полом в вытянутом состоянии, ноги вытянуты и упираются носочками в пол. Стоять минуту. Для укрепления мышц всего тела, особенно спины и пресса.

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

4. Разогрев по технике изоляция

Теория: особенности исполнения предлагаемых упражнений.

Практика:

- упражнение на разогрев мышц шеи, наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения;
- упражнения на разогрев плечевых суставов, точечное поочередное поднятие плеч вверх-вниз, круговые движения вперёд и назад;
- упражнения на разогрев рук и кистей, локтевых суставов, круг кистями рук, круг со сгибом в локтях, круг руками вперёд и назад;
- упражнения на разогрев корпуса, «маятник» из стороны в сторону, вперёд и назад, точно крестом, круговое вращение корпусом, наклоны;
- Упражнение на разогрев стоп и коленных чашечек, различные шаги (степы) с носка на пятку, поднятие колен, присед;

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

5. Упражнения в партере

Теория: особенности исполнения. Из раздела уровни переходим в раздел портер, затрагивая три уровня, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе.

Практика: после всего комплекса резко подниматься с пола нельзя, так как сильно изменяется кровяное давление, может закружиться голова, поэтому следует постепенно подниматься до четверенек, колен, исполняя в каждом положении одно – два упражнения.

- растягивание спины в положении на коленях;
- «змейка»;
- кувырки, перекаты, перевороты;
- «складочка», «подарочек»;
- «лягушка» с работой грудной клетки или поворотом головы;
- прогибы позвоночника на четвереньках;
- поднимание колен и переход на внешнюю сторону подъема;
- упражнения для развития гибкости позвоночника («мостик», «берёзка», «рыбка», «корзиночка»);
- наклоны к ногам с вытянутой и сокращенной стопой.

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

6. Растяжка

- Правый и левый продольный шпагат;
- Поперечный шпагат;
- Мостик с положения лёжа и стоя;
- Шпагаты в провис с лавочки.

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

7. Итоговое занятие

Теория: проверка теоретических знаний.

Практика: проверка практических умений.

Контрольно-диагностические средства: опрос, просмотр.

Прогнозируемые предметные результаты

К концу обучения по модулю «Корригирующая гимнастика» учащийся должен **знать:**

- простейшие элементы положения рук, ног, головы;
- терминологию «уровни», «изоляция»;
- различные виды степов;

- упражнения партерной гимнастики;
- понятие музыкальный размер.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве хореографического зала;
- сохранять правильную осанку и верно двигаться в такт музыки;
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы.

Модуль «Танцевальный микс»

Цель модуля: формирование интереса учащихся к различным направлениям танца.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием музыкального размера;
- познакомить с элементами партерной гимнастики;
- познакомить с элементами различных танцевальных направлений;
- способствовать формированию у детей координации, двигательных навыков;
- способствовать развитию выразительности исполнения;
- способствовать развитию коммуникативных навыков личности, культуры общения.

Учебно-тематический план модуля «Танцевальный микс»

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2	Ритмика	6	1	5
3.	Элементы современного танца	8	1	7
4	Фрагменты кавер хореографии	8	2	6
5.	Партерная гимнастика	7	1	6
6.	Репетиционно-постановочная работа	16	1	15
7.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5
	Итого в год:	48	8,5	39,5

Содержание деятельности модуля «Танцевальный микс»

Понятие раскрывается, как смешение стилей танца, включающий в себя большинство уличных направлений, разновидность танцевальной аэробики. Занятия

базируются на различных танцевальных стилях. Занятия способствуют укреплению физического здоровья, позволяют в простой форме научиться танцевать в паре или самостоятельно, позволяют комбинировать движения разных стилей и дают возможность придумывать свои, тем самым, обучая некоторым навыкам импровизации.

1. Вводное занятие

Организационные моменты, инструктаж по технике безопасности, беседа об искусстве танца. Диагностика.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр.

2. Ритмика

Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Построение и передвижение в танцевальном зале. Положение корпуса и головы; поклон; шаг с носка, с каблучка. План танцевального зала. Позиция ног (VI). Определение различных музыкальных темпов. Виды шага (на п/п; на пяточках; шаркающие). Виды бега (бег на п/п, с выбрасыванием ног на 45° вперёд, назад, «подскоки», галоп). Прыжки (на месте, из стороны в сторону, «кенгуру», «кенгуру с поджатыми ногами», двойные прыжки из стороны в сторону),

Контрольно-диагностические средства: наблюдение.

3. Элементы современного танца

Основные особенности: основой движения служит contraction и release, которое выполняется в центр тела, большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника. Совершенствование координации, приобретение подтянутости, устойчивости, лёгкости. Уменьшается вертикальная (опорная) нагрузка на позвоночник, на ноги, позволяя мышцам работать в другом режиме.

Разучивание основных элементов (основ). В зависимости от заданного стиля.

Уровни

- «волны»;
- перекаты на полу;
- растяжка.

Кросс

- chasse;
- батманы;
- танцевальные шаги;
- колесо.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр.

4.Фрагменты кавер хореографии

Кавер хореография - это заимствованная хореография. Умение видеть, замечать, копировать (в точности повторять движения), в последствии применять их, дополнять, соединять в новые комбинации. Отзеркаливать, разучивать элементы с видео ресурсов. Передавать манеру исполнения, эмоциональный фон и другое. Раздел предполагает, разучивание уже имеющихся танцевальных фрагментов, отработка и дополнение их, с целью дальнейшей реализации в собственное творение. Разучивание танцевальных связок с видео, исполнение с правой и левой руки, умение быстро перестроится.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр.

5.Упражнения в партере

Теория: особенности исполнения. Из раздела уровни переходим в раздел портер, затрагивая три уровня: сидя, лёжа на спине, лёжа на животе.

Практика:

- растягивание спины в положении на коленях;
- «змейка»;
- кувырки, перекаты, перевороты;
- «складочка», «подарочек»;
- «лягушка» с работой грудной клетки или поворотом головы;
- прогибы позвоночника на четвереньках;
- поднимание колен и переход на внешнюю сторону подъема;
- упражнения для развития гибкости позвоночника («мостик», «берёзка», «рыбка», «корзиночка»);
- наклоны к ногам с вытянутой и сокращенной стопой.

Контрольно-диагностические средства: опрос, наблюдение.

6.Репетиционно-постановочная работа

Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца.

Практика: разучивание танцев.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, наблюдение.

7.Итоговое занятие

Теория: проверка теоретических знаний.

Практика: проверка практических умений.

Контрольно-диагностические средства: опрос, просмотр.

Прогнозируемые предметные результаты

К концу обучения по модулю «Танцевальный микс» учащийся должен

знать:

- простейшие элементы различных танцевальных направлений (современный танец, хип-хоп, кавер хореография), положения рук, ног, головы;
- понятия музыкального размера;
- различные виды степов;
- упражнения партерной гимнастики;
- терминологию.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве хореографического зала;
- сохранять правильную осанку и верно двигаться в такт музыки;
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы;
- исполнять несложный танец, основанный на простейшей лексике танца.

Модуль «Импровизация»

Цель модуля: раскрытие творческого потенциала учащихся через приёмы импровизации.

Задачи:

- познакомить с навыками и приёмами импровизации;
- познакомить с терминологией;
- способствовать формированию у детей координации, двигательных навыков;
- способствовать развитию выразительности исполнения и базовых навыков импровизации;
- способствовать развитию коммуникативных навыков личности, культуры общения.

Учебно-тематический план модуля «Импровизация»

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2.	Разогрев	7	1	6
3.	Навыки и приёмы импровизации	10	2	8
4.	Музыкальные игры	4	-	4

5.	Репетиционно-постановочная работа	25	-	25
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого в год:	48	4,5	43,5

Содержание деятельности модуля «Импровизация»

1. Вводное занятие

Организационные моменты, инструктаж по технике безопасности, беседа об искусстве современного танца. Диагностика.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр

2. Разогрев

Упражнения по уровням и приёму изоляции. Упражнения для головы, шеи, плечевых суставов, рук, корпуса, стоп, колен.

- все различные наклоны;
- вращательные движения таза;
- выпады и выпады с разворотом;
- собака мордой вниз,
- батманы;
- ступы;
- прыжки.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр

3. Навыки и приёмы импровизации

Танцевальная импровизация, способствует развитию образного мышления ребёнка и фантазии, а также музыкальности, ритмичности, актёрским данным. Развивает ассоциативное мышление и помогает воплощать ассоциацию в движение и в постановку сюжетной линии.

Время на занятии отводится на

- игровые задания;
- практические задания на воображении и развитие творческого потенциала;
- теоретические задания в виде тестов и т.д.

Данный раздел включает в себя не только работу в игровой форме и различные практические задания на воображение, но и тренинги, работу индивидуально по заданию педагога и в парах, группах. На основе тренингов и используя импровизационные задумки детей, возможны постановки различных этюдов.

Практическая работа:

- Тренинги индивидуальные («Моё имя», «Окружающий мир», «Цвет»);
- Тренинги по парам («Я и моё отражение», «От обратного» и т. д);
- Тренинги коллективные («Следуй за», «Стая» и т.д.).

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр

4.Музыкальные игры

Освоение полученных навыков импровизации в работе с собственным телом в пространстве и заданным музыкальным материалом, по теме данной педагогом или в свободной пластике. Применения приёмов танцевальной импровизации в ходе работы, а так же работа как сольно, так в контакте с партнёром или же с группой людей. Сочинительская деятельность.

Контрольно-диагностические средства: анкетирование, просмотр

5. Репетиционно-постановочная работа

Теория: объяснение правильности исполнения движений, истории и сюжета танца.

Практика: разучивание танцев.

Контрольно-диагностические средства: просмотр, наблюдение.

6. Итоговое занятие

Теория: проверка теоретических знаний.

Практика: проверка практических умений.

Контрольно-диагностические средства: опрос, просмотр.

Прогнозируемые предметные результаты

К концу обучения по модулю «Импровизация» учащийся должен

знать:

- основы приёмы импровизации танца;
- простейшие элементы танца, положения рук, ног, головы;
- упражнения в паре и группе.

Уметь:

- ориентироваться в пространстве хореографического зала;
- сохранять правильную осанку и верно двигаться в такт музыки, импровизировать;
- слышать и понимать начало и конец музыкальной фразы;
- исполнять несложный танец, сочинённый при помощи навыков импровизации.

3. Методическое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный микс» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

Учебные пособия (учебная литература, видеоролики мастер-классов и видеоуроки по различным направлениям хореографии).

Методические пособия (методическая литература, конспекты занятий, контрольно-диагностический материал).

Дидактическое обеспечение (методические разработки, иллюстрации).

4. Материально-техническое обеспечение

- просторный, светлый танцевальный зал;
- станок;
- зеркала;
- фортепиано;
- аудио и видеоаппаратура;
- паласы или коврики для занятий партерной гимнастикой.

5. Литература

- Адис Л.А. Гимнастика театрального танца. – М., 2007.
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М., 2003.
- Бахто С. Ритмика и танец. – М., 2007.
- Блазис К. Полный учебник классического танца. – М., 2001.
- Блок Л. Классический танец. История и современность. – М., 2007.
- Борисов А. Корректирующая гимнастика. – Самара, 2001.
- Ваганова А. Основы классического танца. – Л., 2004.
- Курис И. Релаксационная пластика. – М., 2004.
- Телегин А. Основы ритмопластики и музыкального движения. – Самара, 2001.
- <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-sovremenniy-estradniy-tanec-1488634.html>
- <http://kladraz.ru/blogs/natalja-lvovna-rudakova/individualnaja-traektorija-razvitija->

[improvizacija-kak-sposob-tvorcheskogo-samovyrazhenija.html](#)

– <http://www.shake-dance.ru/polza/879/>

**Календарно – тематический план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Танцевальный микс»**

Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1 Модуль «Корректирующая гимнастика»		
	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
	Корректирующая гимнастика. Диагностика.	2
	Беседа. Тренировочные упражнения головы, рук, ног, корпуса.	2
	Шаги в комбинации. Упражнения по уровням.	2
	Коррекционная гимнастика. Базовые шаги.	2
	Танцевальный микс. Упражнения для корпуса. Упражнения из курса корректирующая гимнастика. «Изоляция».	2
	Современный танец. Движение, методика исполнения.	2
	Коррекционная гимнастика. Танцевальный микс. Комбинация.	2
	Корректирующая гимнастика. Упражнения по уровням.	2
	Корректирующая гимнастика. Мостик, шпагаты. Приставной шаг.	2
	Р-ПР. Движения к творческому номеру.	2
	Корректирующая гимнастика. Комплексные упражнения.	2
	Современный танец. Терминология.	2
	Корректирующая гимнастика. Танцевальный микс. Беседа.	2
	Коррекционная гимнастика. Повторение, закрепление.	2
	Упражнения из курса корректирующая гимнастика. «Изоляция». «Волна».	2
	Современный танец. Терминология.	2
	Корректирующая гимнастика. Боковой шаг.	2
	Упражнения из курса корректирующая гимнастика. «Изоляция».	2
	Танцевальная связка.	2
	Корректирующая гимнастика. Закрепление материала.	2
	Виды шагов. Повороты. РП-Р.	2
	Современный. Работа по одному, двое в парах.	2

	Упражнения по уровням. Игра на развитие воображения.	2
	Закрепление материала. Терминология.	2
	Навыки выразительного исполнения.	2
2 Модуль «Танцевальный микс»		
	Вводное занятие. Инструктаж. Инструктаж по технике безопасности. Корректирующая гимнастика.	2
	Танцевальный микс. Комплексно-порядковые упражнения. Диагностика.	2
	Разучивание новых элементов. Танцевальный микс. Музыкально-ритмические навыки исполнения.	2
	Танцевальный микс. Комбинация.	2
	Корректирующая гимнастика. Растяжка. РП-Р.	2
	Танцевальный микс. РП-Р.	2
	Танцевальный микс. Закрепление выученных элементов.	2
	Танцевальный микс. РП-Р.	2
	Танцевальный микс. Комбинация, отработка в медленном темпе.	2
	Беседа. Импровизационное задание в игровой форме. Корректирующая гимнастика. РП-Р.	2
	Закрепление материала.	2
	Танцевальный микс. Корректирующая гимнастика. Новые элементы	2
	РП-Р.	2
	Танцевальный микс. Отработка материала.	2
	Закрепление материала. РП-Р.	2
	Разминка. Игровая программа. РП-Р.	2
	Закрепление изученного материала.	2
	Коррекционная гимнастика. Танцевальный микс. РП-Р.	2
	Творческое задание. Работа с музыкальным материалом. РП-Р.	2
	Коррекционная гимнастика. Растяжка. РП-Р.	2
	Закрепление и разбор комбинации по одному и по группам.	2
	Танцевальный микс.	2
	Упражнения на расслабление. РП-Р.	2
	Закрепление изученного материала.	2
3 Модуль «Танцевальная импровизация»		
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2

	Знакомство с разделом импровизация.	
	Разминка. Упражнения по уровням. Работа отдельными частями тела.	2
	Разминка, растяжка, творческое задание. РП-Р.	2
	Корректирующая гимнастика. Отработка танца по одному, двое, в малых группах.	2
	Разминка. Импровизация в игровой форме, «море волнуется три, танцевальная фигура замри»	2
	Корректирующая гимнастика. Импровизация, «танец в кругу».	2
	Разминка, растяжка, РП-Р.	2
	Танцевальный микс. Повторение танца.	2
	Корректирующая гимнастика. Импровизация «животный мир».	2
	Разминка. Импровизационное задание «Фигуры».	2
	Разминка, растяжка, импровизация в свободной форме.	2
	Закрепление материала.	2
	Корректирующая гимнастика. РП-Р.	2
	Разминка, растяжка, импровизация «Следуй за...».	2
	Корректирующая гимнастика. Р-ПР.	2
	Урок – беседа. Стили танцев.	2
	Закрепление материала.	2
	Коррекционная гимнастика. Растяжка, рп-р по одному и по группам.	2
	Коррекционная гимнастика. Импровизация в свободной теме.	2
	Импровизация. Игры по творческому заданию.	2
	Коррекционная гимнастика. Импровизация «Что я вижу за окном».	2
	Разминка, растяжка. Закрепление материала.	2
	Импровизация. Р-ПР.	2
	Коррекционная гимнастика. Растяжка. Р-ПР. по одному и по группам.	2
	Итоговое занятие. Подведение итогов.	2