Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «30»июня 2023 г. № 6/1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ №178– од от «11» сентября 2023г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности
«Танцевальная карусель»

Возраст обучающихся: 6-9лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 324 академических часов

Автор - составитель программы:
Суботка Екатерина Борисовна
педагог дополнительного образования

гп. Междуреченский
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение: Мы живём на рубеже веков - и в танце, как и в любом виде искусств тоже отражается веяние времени. На данном этапе в нашей стране современный танец - это уже не новое направление, однако, его популярность ежедневно растет, а формы - обновляются и расширяются. Современный танец - это своеобразный пласт в искусстве танца, не похожий не на классический балет, не на бальные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Дополнительная общеобразовательная программа "Танцевальная карусель "Художественно-эстетической направленности, разработана для детей 6-7 лет. Структура программы подразумевает работу в группах. В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. Об этом знали еще в Древней Греции, где сформировалось представление о том, что основой прекрасного является Гармония. Ритмика – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны тем, что это временные виды искусства, при этом, движение, протекающее в пространстве, делает зримым, ощутимым течение времени. Музыка и движения, таким образом, имеют общие параметры: все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм); динамика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения); форма произведения и композиционная структура двигательной композиции. Воспитательный потенциал танцевального искусства огромен. Органичное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных 3 эмоций, которые, в свою очередь, раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным. Поэтому основной

направленностью представленной программы, на наш взгляд, является психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного инструмента. Приобщение к искусству танца в широком смысле включает ознакомление детей с источниками танцевальной культуры, классическим балетом, самобытными национальными танцами, их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий, образами классической и народной музыки. С профессиональной точки зрения хореография учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, легкость, смелость. Благодаря системному образованию и воспитанию детьми приобретается культура движения, развиваются музыкальные способности, что способствует более тонкому восприятию мира искусства и всего прекрасного. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по ритмике, синтезируя хореографию и музыку, социализацию и воспитание позволяет принципиально по-новому организовать художественнотворческую деятельность детей и весь педагогический процесс в целом.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативноправовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. - Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации 4 по стратегическому развитию и приоритетным проектам

(протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

- «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Концепция развития системы дополнительного образования детей ХантыМансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2. Направленность: Художественно-эстетическая.

1.3. Актуальность программы Танец – искусство, любимое детьми. Он таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Танец воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Мы живём во времена, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Поэтому занятия танцами являются очень актуальными. Движения под музыку – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Оно стимулирует процессы роста, развития и формирования здорового организма. Танцы способствуют ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

1.4. Цель программы: Создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

1.5. Задачи программы: Предметные/обучающие:

1. Познакомить детей с историей развития и особенностями детского танца.

2. Дать знания по терминологии, объясняя рабочие понятия танцевальных элементов.

3. Обучить гимнастическим и пластическим упражнениям (для головы, рук, ног и корпуса).

4. Обучить музыкально-ритмическим упраженениям, танцевальным элементам.

5. Познакомить со спецификой использования в упражнениях предметов (мяч, бубен, платок, деревянные ложки и т.д.).

6. Научить приемам партерного экзерсиса (упражнениям на полу).

7. Обучить танцевальной технике этюдов и композиций.

8. Обогатить детский досуг игровыми элементами русского фольклора.

9. Развитие музыкального вкуса через тщательно подобранный музыкальный материал на уроке.

Метапредметные / Развивающие:

1. Развитие музыкальности: - способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание; - специальных музыкальных способностей (слуха, чувства ритма); - музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуки.

2. Развитие двигательных качеств и умений: - ловкости точности и координации движений; - гибкости и пластичности; - ориентировки в пространстве; - формирование правильной осанки, красивой походки; - обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в

движении под музыку, в т.ч. творческого воображения и фантазии, способности к импровизации.

4. Развитие и тренировка психических процессов: -эмоциональной сферы и умения выражать пантомимике; - восприятия, внимания, воли, памяти, мышления; - подвижности (лабильности) нервных процессов.

Личностные/воспитательные:

1. Пробудить интерес и уважение к традициям и ценностям отечественной культуры, народному творчеству.

2. Привить трудолюбие и терпение, добросовестность и самостоятельность, способность к самоорганизации и самодисциплине.

3. Сформировать высокую самооценку и ответственность.

4. Развить коммуникативные способности, культуру общения и толерантность.

5. Научить воспринимать красоту, развить эстетические чувства, потребности и вкусы.

6. Стимулировать самостоятельность творчества и навыки коллективного взаимодействия в процессе художественной деятельности.

1.6. Календарно – тематический план:

Уровень 1- стартовый "Основы хореографии"

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	4	3	1	
2.	Позиции ног	5		5	текущее наблюдение
3	Позиции и положения рук	5		5	текущее наблюдение
4	Положение корпуса	4		4	текущее наблюдение
5	Изоляция	10		10	текущее наблюдение
6	Упражнения на середине зала	10		10	текущее наблюдение

7	Упражнения для позвоночника	6		6	текущее наблюдение
8	Элементы гимнастики	14		14	текущее наблюдение
9	Кросс. Передвижение в пространстве.	14		14	текущее наблюдение
10	Импровизация	14		14	текущее наблюдение
11	Танцевальные комбинации	55		55	текущее наблюдение
12	Итоговое занятие	3		3	концерт
	Всего	144	3	141	

«Уровень 2» - базовый "Искусство хореографии"

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Повторение позиций ног	4	1	3	текущее наблюдение
2.	Повторение Позиций и положения рук	5		5	текущее наблюдение
3.	Повторение положение корпуса	1		1	текущее наблюдение
4.	Изоляция	6		6	текущее наблюдение
6	Упражнения на середине зала	6		6	текущее наблюдение
7	Упражнения для позвоночника	4		4	текущее наблюдение
8	Элементы гимнастики	6		6	текущее наблюдение
11	Танцевальные комбинации	2	1	1	текущее наблюдение
12	Итоговое занятие	2		2	концерт
Всего		36	2	34	

Содержание программы «Современная хореография»:

Тема 1. Вводное занятие.

История развития современного танца. Основные направления современного танца.

Теория: В занятие входит рассказ преподавателя о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

Тема 2. Изучение параллельных позиций ног. Изучение второй и четвертой позиций ног.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 3. Изучение положений рук. Изучение положения рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 4. Изучение положений рук. Изучение положения рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 5. Основные положения корпуса. Изучение release (расширение, распространение) и contractions (сосредоточение).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 6. Основные положения корпуса. Изучение roll down, roll up, flat back и arch.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 7. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Изучение движений поворотов и наклонов головы + Sundari.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 8. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Изучение движений рук+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 9. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Изучение движений плечами.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 10. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Проработка движений грудной клеткой – диафрагмой.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 11. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.

Изучение curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 12. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Изучение пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 13. Координация изолированных центров. Изучение координации 2-х центров в одновременном параллельном движении.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 14. Координация изолированных центров. Совершенствование координации 2-х центров в одновременном параллельном движении.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 15. Координация изолированных центров. Совершенствование координации 2-х центров в одновременном параллельном движении.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 16. Координация изолированных центров. Совершенствование координации 2-х центров в одновременном параллельном движении.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 17. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Изучение терминологии экзерсиса на середине зала.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 18. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Изучение plie на середине зала.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 19. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Соверешенствование plie с добавлением различных движений рук.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 20. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Изучение battement tandu et battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 21. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Совершенствование battement tandu et battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 22. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Изучение rond de jamb par terre с «противоходом» рук.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 23. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.Изучение grand battement jete на 45 градусов.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 24. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Совершенствование grand battement jete на 90 градусов.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 25. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Совершенствование grand battement jete на 180 градусов.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 26. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Закрепление раздела.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 27. Упражнения для позвоночника. Изучение упражнений твист и спиралей торса.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 28. Упражнения для позвоночника. Совершенствование упражнений твист и спиралей торса.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 29. Упражнения для позвоночника. Изучение high-reliase (хай-релиз).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 30. Упражнения для позвоночника. Изучение body roll (волны).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 31. Элементы гимнастики. Изучение техники безопасности во время исполнения гимнастических трюков.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 32. Элементы гимнастики. Изучение упражнения - мостик.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комплекс выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов.

Тема 33. Элементы гимнастики. Изучение стойки на руках.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на растяжку и разогрев необходимыхь групп мышц. Разучивание элементов гимнастики с соблюдением техники безопасности.

Тема 34. Элементы гимнастики. Изучение упражнения - колесо.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Разучивание элементов гимнастики с соблюдением техники безопасности.

Тема 35. Элементы гимнастики. Совершенствование растяжки.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Разучивание элементов гимнастики с соблюдением техники безопасности.

Тема 36. Элементы гимнастики. Совершенствование силовых навыков.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на растяжку и разогрев необходимых групп мышц, развитие силовых навыков. Разучивание элементов гимнастики с соблюдением техники безопасности.

Тема 37. Кросс. Изучение шагов примитива и шагов в модерн-джаз манере.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный ориентацию в пространстве. Разучивание элементов гимнастики с соблюдением техники безопасности. Вращение как способ передвижения в пространстве.

Тема 38. Кросс. Изучение прыжков («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

Тема 39. Уровни (верхний, средний, нижний). Изучение уровней (стоя, на четвереньках, на коленях).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.

Тема 40. Уровни (верхний, средний, нижний). Изучение уровней (сидя, лежа).

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.

Тема 41. Уровни (верхний, средний, нижний). Совершенствование всех уровней.

Практика. Комплекс упражнений, рассчитанный на растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.

Тема 42. Уровни (верхний, средний, нижний). Игра «Фотоальбом».

Практика. Изучение и закрепление навыков в игровой форме.

Тема 43. Партерные перекаты (транзишен). Изучение техники исполнения движений партера. Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)\

Тема 44. Партерные перекаты (транзишен). Изучение позы «зародыша».

Тема 45. Партерные перекаты (транзишен). Изучение прямых поворотов на полу (бревно).

Тема 46. Партерные перекаты (транзишен). Изучение подготовительных упражнений к перекату через одно плечо.

Тема 47. Импровизация. Изучение техники расслабления, исследования своего тела, бодиворк.

Тема 48. Импровизация. Изучение правильного дыхания (каждое движение построено на дыхании).

Тема 49. Импровизация. Изучение правильной техники импровизации с движением (шаги, прыжок, скрутка….).

Тема 50. Импровизация. Изучение эмоциональной стороны техники импровизация (неосознанность движения).

Тема 51. Импровизация. Постановка этюда «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела…».

Тема 52. Импровизация. Постановка этюда «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела…».

Тема 53. Импровизация. Проработка импровизации с музыкой, ритмом.

Тема 54. Импровизация. Проработка импровизации с музыкой, ритмом.

Тема 55. Импровизация. Совершенствование импровизации с пространством класса, смена уровней, ракурсов.

Тема 56. Импровизация. Изучение контактной импровизации в дуэте, постановка этюда «продолжи движение в дуэте».

Тема 57. Импровизация. Постановка этюда «продолжи движение в дуэте».

Тема 58. Импровизация. Закрепление раздела.

Тема 59. Танцевальные комбинации. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Тема 60. Танцевальные комбинации. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Тема 61. Танцевальные комбинации. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Тема 62. Танцевальные комбинации. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Тема 63. Танцевальные комбинации. Завершающий урок по составлению танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Тема 64. Танцевальные комбинации. Показ составленных танцевальных комбинаций из изученных элементов в т.ч. с использованием импровизации.

Тема 65. Итоговое занятие.

Практика. Концерт.