

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Николаевская средняя общеобразовательная школа**

Согласована: заместитель

директора по УР

 Л.В.Алексеева

Дата 28.05.2024г.

Утверждаю: Директор  Е.С. Тосакова

№ 03-02-128 от 28.05.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
«Танцы летние»**

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Д. Николаевка
2024г.

Пояснительная записка

Дополнительное образование детей является актуальным и необходимым звеном системы непрерывного образования, направленным на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, организацию их свободного времени.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р.;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Ожидание каникул – это мечта. Мечта о любимых занятиях, приключениях, открытиях, неожиданностях, об удовлетворении различных интересов (спортивных, творческих, познавательных), о поиске «нового себя», просто встречи с друзьями, прогулки, игры. Это время, идеальное для развития творческого потенциала, включения в систему новых отношений, снятия накопившегося напряжения, восстановления сил, это время новых возможностей для личностного роста каждого ребенка.

Настоящая адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Танцы летние» реализуется в рамках краткосрочной дополнительной программы пришкольной досуговой площадки

Актуальность краткосрочной программы обусловлена созданием условий для творческой самореализации личности ребенка, обеспечивающих воспитание культуры повседневного досуга. Танцы, в первую очередь, учит умению выражать себя, выделяться среди окружающих, дарит невероятную свободу движений, что позволяет постоянно экспериментировать. Пластика свободного движения завораживает, и благодаря этой технике свободный танец сегодня считается одним из самых популярных направлений танцевального искусства.

Новизна программы заключается в том, что через освоение движений осуществляется эмоциональное погружение в мир танцевального искусства, а отличительная черта - это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. В содержании программы используются приёмы, способствующие поддержанию неослабевающего интереса у детей. Новизна АДОП «танцы» заключается в сочетании хореографической и спортивной подготовки детей, в том числе с ОВЗ, в самобытности тематики учебных занятий, расширении знаний, умений и навыков обучающихся, Инклюзивный танец, как вид двигательной активности, позволяет развивать природные способности детей с ОВЗ, воспитывать у них представления о гармонии линий тела, развивать музыкальность, пластичность, «чувство позы», формировать основы исполнительского мастерства. Движение и музыка формируют эмоциональную сферу ребенка, координацию движений, ловкость, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную моторную (или

мышечную) память, учат благородным манерам. Занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию, в целом повышают жизненный тонус. В процессе обучения у детей развиваются творческие способности, фантазия, ребенок учится сам создавать пластический образ и воплощать его

Отличительной особенностью программы является обновление «танцевального содержания» программы в сторону доступности и большей театральности. Программа включает изучение и освоение элементов разных современных стилей: Диско, R'n'B, Брейк-данс и свободного стиля Хип – Хоп, линейных танцев. Данная программа полностью отвечает требованиям и задачам, поставленным перед педагогами, работающими с детьми на летней досуговой площадке.

Девиз свободной танцевальной пластики – быстро, легко, весело, а значит – массово.

Цель: раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей средствами свободной танцевальной пластики.

Задачи:

Образовательные:

- овладение детьми основами хореографического мастерства;
- изучение элементов пластического танца;
- формирование музыкально-ритмических навыков (умение двигаться и реализовывать себя под музыку);
- организация постановочной и концертной деятельности.

Развивающие:

- развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе;
- развитие мотивации на творческую деятельность;
- развитие памяти, внимания, воображения;
- развитие музыкальных способностей (развитие чувства ритма, умение слушать и слышать музыку).

Воспитательные:

- воспитание интереса к танцевальному искусству;
- воспитание художественного вкуса;
- воспитание умения работать в коллективе;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Особенностью программы «Пластика свободного танца» является построение ее содержания на основе современного танца. Но танец - не только как движение:

- танец как возможность понять свои физические возможности, ритм, динамику своего «тела»;
- танец как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение;
- танец как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер.

Имеет художественную направленность, по функциональному предназначению – является учебно-познавательной, по форме организации – групповой, по времени реализации – краткосрочной.

Срок реализации программы - 12 дней. Учебно-тематическое планирование рассчитано на 12 часов. Занятия проводятся ежедневно по 1 часу. Продолжительность занятий установлена в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41.

Программа рассчитана на обучение детей младшего и среднего школьного возраста. Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, без конкурсного отбора. Наполняемость в группах до 20 человек.

Содержание программы делится на три этапа: подготовительный, основной и итоговый, каждый из которых требует использования адекватных методов, приемов и техник преподавания.

На подготовительном этапе решаются задачи физического развития детей, совершенствования двигательных навыков, развиваются способности самовыражения посредством танца.

Основной этап: задачи развития и формирования творческого потенциала у детей, повышения техники исполнения танцевальных композиций.

Занятия по программе делятся на несколько видов:

Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания элементов и движений в медленном темпе.

Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее трёх – четырёх раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом.

Импровизационная работа. На занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную педагогом. Такие задания развивают фантазию.

Основным направлением учебной работы является обучение технике свободной танцевальной пластики, вариаций в различных сочетаниях в различные этюды, коллективные постановки. Обучение основам свободной танцевальной пластики, сценическому движению, является составной, неотъемлемой и обязательной частью каждого учебного занятия. Это позволит осуществить интеллектуальное и нравственно – эстетическое воспитание детей, развитие их эмоциональной сферы, эстетических вкусов, культуры исполнения танцевальных движений, культуры владения своим телом, культуры общения со сверстниками и взрослыми, культуры поведения, как во время свободного исполнения танцев, так и в быту.

Репертуар изучаемых танцевальных композиций подбирается в соответствии с тематикой летней досуговой площадки и возрастными интересами детей.

Методическое обеспечение программы

Для достижения цели, задач и содержания программы обучение по программе основывается на следующих принципах:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, пластичность;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности.

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

- метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

- 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 и др.
- метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
- игровой метод используется на занятиях в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят различные творческие задания, способствующие более быстрому усвоению некоторых элементов, развитию умения слышать и понимать музыку, вызывают интерес к занятию.

Формы проведения занятий: практическое занятие; комплексное занятие; занятие - импровизация; концертное выступление.

Условия реализации программы:

Материально-техническое:

- площадка спортзала;
- , музыкальный центр;
- коврики, обручи, скакалки.

Методическое:

- разработки игр, танцевально-игровых программ;
- подборка CD, DVD дисков;
- правила техники безопасности.

Прогнозируемые результаты реализации программы:

К концу освоения краткосрочной программы учащиеся *знают:*

- правила поведения в танцевальном зале;
- правила личной гигиены на занятиях по хореографии;
- элементы музыкальной грамоты;
- основные позиции и положения рук и ног;
- правила исполнения элементов пластического танца.

Учащиеся умеют:

- ориентироваться в танцевальном зале;
- выполнять ритмические упражнения;
- исполнять элементы пластического танца;
- выполнять музыкально-ритмические упражнения;
- выполнять простейшие перестроения;
- исполнять танцевальный репертуар;
- передавать содержание образа движениями;
- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- различать динамические изменения в музыке;
- создавать музыкально-двигательный образ;
- внимательно слушать музыку.

У учащихся развивается:

- самостоятельность и самоконтроль;
- творческое мышление и воображение;

- творческое воспроизведение танцевальных движений;
- совершенствование двигательных навыков;
- ловкость, подвижность и общая выносливость.

Танцевальные движения создают:

- хорошее самочувствие; бодрое настроение;
- потребность в самостоятельной двигательной активности;
- привычку к здоровому образу жизни.

Механизм и критерии оценки освоения программы.

Для определения успешности и эффективности освоения программы проводится контроль знаний, умений, навыков учащихся по следующим критериям:

- усвоение теоретического материала, владение специальной терминологией;
- владение практическими умениями и навыками, мастерство выполнения практических заданий.

В основу оценивания результатов положена 5-бальная система оценки (2-минимальный, 5-максимальный балл). Контроль проводится в следующих формах: кроссворд (теоретический раздел), показательное выступление: показ танцевальных комбинаций (практический раздел).

Критерии теоретического раздела:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Формы и методы проведения контроля:

- кроссворд.

Критерии практического раздела:

- музыкально-ритмическая деятельность;
- танцевальные элементы;
- творческая активность.

Формы и методы проведения контроля:

- итоговое занятие, танцевальные постановки (зарисовки).

Учебно-тематический план

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с основными позициями рук и ног, положением головы и корпуса;
- научить ориентироваться в танцевальном зале;
- выполнять простейшие перестроения, различать музыкальные части.

Развивающие:

- развивать музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу, музыкально – двигательную память;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность.

Воспитательные:

- воспитывать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку, умения эмоционального выражения и творчества в движениях;
- воспитывать эстетические качества и интерес к современному искусству.

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Об искусстве свободной	1	1	-

	танцевальной пластики			
2.	Музыкально-ритмические упражнения	2	-	2
3.	Элементы пластического танца	4	1	3
4.	Импровизация	4	0,5	3,5
5.	Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГО:		12	2,5	9,5

Тема №1. Введение. Об искусстве свободной танцевальной пластики.

Теория:

Организационная работа. Беседа с учащимися о целях и задачах курса обучения. Правила поведения на занятиях. Форма одежды для занятий. Правила санитарии и гигиены. Правила техники безопасности. Расписание занятий.

Формы и методы обучения: беседа; словесные, методы организации деятельности и опыта поведения.

Форма подведения итогов: собеседование.

Тема №2. Музыкально-ритмические упражнения.

Основа для развития чувства ритма и двигательных способностей.

Практические занятия:

Освоение пространства зала, расположение и перемещение по сценической площадке. Ходьба в различных темпах. Построения, перестроения в круг, в колонну.

Вступительные упражнения:

- «Дыхание и трепет»;
- «Рисовать круг»;
- «Плечи-лопатки»;

Упражнения для корпуса:

- «Перекаты»;
- «На колени, с колен».

Упражнения для ног:

- «Полу пальцы»;
- «Гусеница»;
- «Ступня, пальцы, пальцы»;
- Приседание, плие;
- Основные выпады вперед, в сторону;
- Махи (гранд батман).

Поскоки:

- «Моцарт»;
- «Прыжки со скакалкой».

Упражнения для рук, на дыхание:

- «Змеиное»;
- «Кулак – ладонь»;
- «Колибри»;
- «Тюльпан»;
- «Мягкие руки»;
- «Дыхание бабочки».

Формы и методы обучения: практические занятия; словесные, наглядные, наглядно-слуховой и практические методы.

Форма подведения итогов: опрос, практическая работа.

Тема №3. Элементы пластического танца.

Особенности пластических элементов, разновидность волн

Теория. Особенности пластических элементов.

Практические занятия. Разучивание волн по корпусу: «Волна с головы в ногу»; «Волна с ноги в голову»; «Волна с руки в грудь» и наоборот; показ руками и корпусом «стены»; «Волны корпусом в сторону»; ход на месте; «лунная» походка;

Вращения: вращение грудью по кресту; вращение грудью по квадрату; вращение тазом по кресту; вращение тазом по квадрату; одновременное вращение грудью и тазом.

Положения и движения рук:

- подъем и опускание рук;
 - перевод рук из одной позиции в другую;
 - хлопки;
 - отведение рук;
 - сгибание и выпрямление рук;
 - круговые движения «Мельница»;
 - волнообразные движения.

Движения головой:

- наклоны вперед, назад в сторону;
- в промежуточных направлениях;
- повороты налево, направо, круговые движения;
- комбинированные движения (наклоны с поворотом).

Движения туловищем:

- поочередное поднятие плеч с точками;
- наклоны вперед, назад, в сторону;
- круговые движения;
- круговые движения тазом; повороты таза влево, вправо;
- «волна».

Шаги:

- а) простой;
- б) пружинистый шаг;
- в) шаг с приставкой;
- г) шаркающий шаг.

Движения ногами:

- а) поднимания, опускания;
- б) круговые движения;
- в) сгибания, разгибания;
- г) выпады;
- д) притопы: всей ступней, полупальцами, каблуком.

Прыжки:

- а) небольшие;
- б) с одной ноги на другую;
- в) на месте, крестом;
- г) прыжки с подъемом ноги.

Повороты исполняются:

- вправо или влево;
- полуповорот на 180*;
- небольшой поворот – 45*.

Шассе: вперед, назад, в сторону.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые методы.

Форма подведения итогов: визуальное наблюдение, практическая работа.

Тема №4. Импровизация.

Теория: Комбинирование основных движений в спонтанные, импровизационные танцевальные комбинации. Импровизация – как средство самовыражения, раскрытие личности. Активизация внимания.

Движения и вариации свободной танцевальной пластики. Манера исполнения современного и ненецкого танца.

Практические занятия:

Движения руками, туловищем:

- активные (ходьба бодрая, топающий шаг на всей ступне);
- пассивные (ходьба спокойно-сдержанная; неторопливая, осторожный шаг);
- с различными положениями и движениями рук.

Для рук используется упражнение «Взлетайте, ленты!», которое подготавливает к исполнению более сложных и сильных маховых движений (взмахов), а именно, к упражнению «Мельница» (круговые махи), «Тяжелые руки» (маховые движения).

Плавные движения:

- «Тугая резинка» (плавное полуприседание);
- «Северная птица» (плавное движение рук);
- «Олень» (бег, ходьба плавная).

Прыжковые движения:

- подпрыгивание на двух ногах;
- поскоки с ноги на ногу;
- легкие поскоки;
- сильные поскоки;
- упражнение «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание).

Простейшие танцевальные шаги или небольшие соединения:

- проходки вперед – назад;
- в стороны;
- поворот - шаг;
- шаг с поворотом;
- упражнение «Ускорь и замедляй»

Подбор, поиск нового движения.

Специальные упражнения:

- на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
- на усложненную координацию движений.

Импровизация с использованием свободной пластики.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые методы.

Форма подведения итогов: визуальное наблюдение, практическая работа.

Тема №5. Итоговое занятие

Подведение итогов работы группы за смену на летней площадке.

Практические занятия:

Творческое задание:

- подбери движение;
- придумай этюд.

Формы и методы обучения: практическое занятие; словесные, наглядные, практические.

Форма подведения итогов: массовое празднество.

Список используемой литературы:

1. Барышникова Т. Алфавит хореографии. – М.: Рольф, 1999 г.
2. Кулагина И.Е. «Художественное движение». – М.: Издательство «Наука», 1999 г.
3. Полятков С.С. «Основы современного танца». – Р.на Д. «Феникс», 2005 г.
4. Ерохина О. В. «Школа танцев для детей». – Р. На Д. «Феникс», 2003 г.

Интернет-ресурсы:

1. Уход за костюмом [Электронный ресурс]: статья. Сайт: Интернет – издание о современных танцах, 2004-2007 – Режим доступа к сайту: www.idance.com, свободный.
2. Гибкость тела <http://www.vdohnoveniegym.ru/rastyazhka.html>
3. Метод динамического растягивания
<http://wsdance.com/content/articles/index.php?article=4320>

Приложение 1

Репертуар

1. Танцевальная композиция «Академия искусств»

(Основные движения: легкий бег, подскоки; выпады вперед, в стороны; работа с тканью – переплетение, подбрасывание, закручивание и раскручивание ткани, подъем и опускание вперед, вверх - вниз, перестроения; повороты).

2. Танцевальная игра «Ждем гостей» (музыкальное попури)

3. «Фантазия»

(Основные движения: простой, шаркающий шаг; шассе вперед, в сторону; повороты вправо – влево; сгибание и выпрямление рук, волнообразные движения руками и корпусом, поочередные круги руками; небольшие прыжки,).

4. «Волшебное движение»

(Импровизационная хореографическая постановка. У каждого участника танца по одному «волшебному движению» которые они друг другу передают).

5. «Роботы»

(Основные движения: основной шаг вперед и назад, основной шаг с повтором вперед, шаг назад; повороты, полуповорот на 180*; небольшой поворот – 45*; переход, скольжение; двойной подъем ноги; волны корпусом сверху вниз; поочередное поднятие плеч с точками).

6. «Куклы»

(Основные движения: приставные шаги, прыжки, выпады, повороты, хлопки, боковой галоп)

7. Танцевальная композиция «Странный человек»

8. Танцевальная композиция «Мы вместе»

Перечень игр и этюдов

Игра «Молекулы»

Дети хаотично двигаются по площадке. Можно задавать различный темп (например, двигаемся по скоростям: от первой до пятой меняя их в различном порядке). Можно двигаться по заданному ритму, педагог отхлопывает ритм ладонями: быстро, медленно, остановка и т.д. Далее можно двигаться соответственно творческому заданию (идти по снегу, по льду, как воздушный шар, как холодильник и т. д.) Маленьким детям можно давать задание в стихотворной форме.

- Передача образа через элементы пластических движений и мимики.
- Передача эмоционального состояния через элементы пластических движений и мимики.

Игра «10 масок»

Педагог просит детей с помощью мимики и пластики изобразить различные чувства и эмоции (грусть, страх, лень, радость, печаль).

Игра «Перевоплощение»

Малыши учатся перевоплощаться в предметы, животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов. Дети по очереди загадывают определенный "образ", изображая его, но не называя. Остальные отгадывают, давая словесный портрет.

Игра «Теплый дождик»

Педагог комментирует: Дождик смочил землю, освежил траву и листья; поиграем с дождевыми каплями. В начале спрятали руки за спину, затем выносим вперед прямую правую (левую) руку (ладони вверх); левую (правую) руку спрятать за спину. Повторить 6-8 раз.

Игра «Выливание из кувшинчика»

Детям необходимо сидя на пятках, медленно наклонить голову к полу и «вылить» из головы то, чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу. Дети представляют свою голову расписным кувшинчиком с ручками, из которого можно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

Этюд «Зеркало»

Педагог показывает любые движения, дети в точности повторяют их, потом можно передать роль ведущего ребенку. Другой вариант этой игры: дети делятся на пары, один показывает, другой воспроизводит. Главный принцип – делать медленно.

Этюд «Скульптор»

Дети распределяются на пары. Один из них скульптор, другой глина. Скульптору предлагается слепить любое создание, придумать ему имя и рассказать для чего оно служит и как живет. В дальнейшем можно предложить этому созданию ожить. Затем дети меняются ролями.

Пластический этюд «Солнышко»

От ласковых имен стало тепло, как от солнышка. Все мы сейчас станем солнышками и согреем друг друга. Дети выполняют пластические движения.